

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

Carrera de Psicología

Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología

BENEFICIOS PSICOSOCIALES EN LAS FAMILIAS PARTICIPANTES EN EL
CAMPAMENTO FAMILIAR REALIZADO EN ROBLEALTO A TRAVÉS DE LAS
EXPERIENCIAS COMPARTIDAS DURANTE EL MES DE MAYO DEL 2011

Sustentante

Rebeca Ramírez Corrales

Tutora

M.Sc. Flora Solano Madrigal

San José, Costa Rica

Mayo, 2012

Tabla de contenido

Declaración jurada	ii
Carta de aprobación de la tutora	iii
Carta de aprobación de la lectora	iv
Carta de aprobación del filólogo	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Tabla de contenido	viii
Índice de gráficos	xi
Índice de tablas	xiv
Índice de figuras	xv
Lista de abreviaturas	xvi
CAPÍTULO PRIMERO. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1 Formulación del problema	2
1.1.1 Antecedentes del problema	2
1.1.2 Justificación e importancia del problema	4
1.1.3 Definición de problema	5
1.2 Objetivos de la investigación	6
1.2.1 Objetivo general	6
1.2.2 Objetivos específicos	6
1.3 Alcances y limitaciones	7
1.3.1 Alcances (proyecciones)	7

1.3.2 Limitaciones	8
1.4 Hipótesis	8
CAPÍTULO SEGUNDO. ANTECEDENTES Y MARCO TEÓRICO- CONCEPTUAL	9
2.1. Antecedentes	10
2.1.1 Recreación	10
2.1.2 Campamento	15
2.2 Marco teórico-conceptual	20
2.2.1 Familia	20
2.2.2 Comunicación	43
2.2.3 Recreación	54
2.2.4 Campamento	73
CAPÍTULO TERCERO. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	95
3.1 Tipo de investigación	96
3.2.1 Sujetos, población y muestra	98
3.2 Fuentes de información	98
3.2.2. Descripción de los instrumentos utilizados en la investigación o fuentes materiales	103
3.3 Variables de estudio	106
3.4 Validez y confiabilidad de los instrumentos	116
3.5 Tipo de análisis	117
CAPÍTULO CUARTO. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS	118

DATOS E INFORMACIÓN RECOPIADA EN LA INVESTIGACIÓN

4.1 Descripciones de los resultados	119
4.2 Conclusiones de los resultados	142
4.3 Observación y análisis de la participación de los niños en el campamento familiar	154

CAPÍTULO QUINTO. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 162

5.1 Conclusiones	163
5.2 Recomendaciones	167

Referencias Bibliográficas 172**ANEXOS**

Índice de gráficos	Página
Gráfico 1. Las actividades que los líderes planearon permiten que los campistas experimenten ejercicios al aire libre. Campamento Roblealto, mayo, 2011	119
Gráfico 2. Las actividades recreativas efectuadas por los líderes es con el propósito de reafirmar los valores de fe, respeto, solidaridad entre otros en familia. Campamento Roblealto, mayo, 2011	120
Gráfico 3. Durante el trabajo de los líderes se pensó en promover el sentido de pertenencia e identidad. Campamento Roblealto, mayo, 2011	121
Gráfico 4. Los líderes antes de dirigir las actividades se pensaron en contribuir en la experimentación de emociones y sentimientos. Campamento Roblealto, mayo, 2011	122
Gráfico 5. Por medio de la logística de los organizadores se tomo en cuenta obtener una comunicación e interacción social entre los participantes. Campamento Roblealto, mayo, 2011	123
Gráfico 6. Los participantes practican ejercicios al aire libre en familia. Campamento Roblealto, mayo, 2011	125
Gráfico 7. Los campistas han experimentado valores de fe, respeto, solidaridad, cooperación, confianza entre los miembros de la familia. Campamento Roblealto, mayo, 2011	126
Gráfico 8. Se promueve entre los miembros de la familia el sentido de	127

pertenencia e identidad. Campamento Roblealto, mayo, 2011

Gráfico 9. Anteriormente al campamento, los participantes han experimentado los campistas emociones y sentimientos frecuentes como alegría, placer, satisfacción, paz, gratificación entre otros. Campamento Roblealto, mayo, 2011 128

Gráfico 10. Anterior al campamento se evidencia comunicación e interacción social entre los miembros de la familia. Campamento Roblealto, mayo, 2011 129

Gráfico 11. En el hogar existen diferentes formas de bajar los niveles de ansiedad y estrés entre los miembros de la familia. Campamento Roblealto, mayo, 2011 130

Gráfico 12. El programa permite que los campistas experimentaran ejercicios al aire libre en las actividades recreativas. Campamento Roblealto, mayo, 2011 131

Gráfico 13. Las actividades planeadas permitieron que reafirmaran los valores de fe, respeto, solidaridad, cooperación, confianza entre otros como familia. Campamento Roblealto, mayo, 2011 132

Gráfico 14. Durante su trabajo observó que las actividades recreativas promoviera el sentido de pertenencia e identidad. Campamento Roblealto, mayo, 2011 133

Gráfico 15. Durante las actividades recreativas planeadas se permitió el espacio para bajar los niveles de ansiedad y estrés en las familias. Campamento Roblealto, mayo, 2011 135

Gráfico 16. Los participantes experimentaron ejercicios al aire libre en las actividades recreativas. Campamento Roblealto, mayo, 2011 136

Gráfico 17. Se reafirmaron los valores de fe, respeto, solidaridad, cooperación, confianza, entre otros, en familia durante el campamento. Campamento Roblealto, mayo, 2011 137

Gráfico 18. Se promovió en el campamento el sentido de pertenencia e identidad. Campamento Roblealto, mayo, 2011 138

Gráfico 19. Durante la actividad recreativa se contribuyó con la experimentación de emociones y sentimientos como alegría, placer, satisfacción, paz, gratificación entre otros. Campamento Roblealto, mayo, 2011 139

Gráfico 20. Se evidenció en las actividades del campamento comunicación e interacción social. Campamento Roblealto, mayo, 2011 140

Gráfico 21. Se permite en el campamento el espacio para bajar los niveles de ansiedad y estrés. Campamento Roblealto, mayo, 2011 141

Índice de tablas	página
Tabla 1. Características de personas participantes en el Campamento Familiar “Cuidado se te olvida” en Roblealto en San José de la Montaña en el año 2011	99
Tabla 2. Matrimonios heterosexuales (padres de familia) encuestados en el en el Campamento Familiar “Cuidado se te olvida” en Roblealto en San José de la Montaña en el año 2011	100
Tabla 3. Jóvenes (hijas) encuestadas en el Campamento Familiar “Cuidado se te olvida” en Roblealto en San José de la Montaña en el año 2011	101
Tabla 4. Niños (hijos) encuestados en el Campamento Familiar “Cuidado se te olvida” en Roblealto en San José de la Montaña en el año 2011	102
Tabla 5. Participantes de familias no nucleares encuestados en el Campamento Familiar “Cuidado se te olvida” en Roblealto en San José de la Montaña en el año 2011	102
Tabla 6. Líderes encuestados en el Campamento Familiar “Cuidado se te olvida” en Roblealto en San José de la Montaña en el año 2011	103
Tabla 7. Operacionalización de las variables	113

Índice de figuras	Página
Figura 1. Jerarquía de las necesidades de Maslow	69

Abreviatura	Descripción
ACJ	Asociación Cristiana de Jóvenes
AVANCE	Compañerismo Bíblico Bautista Costa Rica
CCIAL	Campamentos Cristianos Internacionales Latinoamérica.
COCADERES	Comités Cantonales de Deportes y Recreación
DRAE	Diccionario de la Real Academia Española
EDUFI	Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica
MRI	Mental Research Institute
MCJD	Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes
ICODER	Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación
INEC	Instituto Nacional de Estadísticas y Censos
OMS	Organización Mundial de la Salud
ONG	Organización no gubernamental
YMCA	Young Men's Christian Association

CAPÍTULO PRIMERO
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.1.1 Antecedentes del problema

La familia es el sistema más importante del ser humano. Es el ambiente donde nacen, crecen y conviven todos los miembros, donde se abarcan niños, adolescentes, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad. Es la primera institución que Dios fundó desde la creación de la tierra empezando con Adán y Eva. Cuando Dios miró a Adán solo, Él mismo creó una compañía viendo la necesidad social y afectiva de todo ser humano. El ser humano nace con la necesidad de convivir en una familia.

Posee varios propósitos en esta tierra como la formación de valores, la aportación de tradiciones y costumbres que envuelven una cultura, la estabilidad psicosocial y económica de un país esto porque la sociedad y la familia se influyen mutuamente.

Sin embargo, en la actualidad, costarricense la estructura familiar está cambiando, porque está sujeta a la influencia de factores socioculturales, tanto de protección como de riesgo. Existen matrimonios que han decaído por causa del divorcio, la separación e infidelidad. El aumento de nacimientos de hijos fuera del matrimonio y las mujeres jefas de hogar ha aumentado.

El concepto que maneja la sociedad acerca del matrimonio y la familia ha devaluado a esta y está a sujeta a cambios y amenazas. La principal estructura de la sociedad desvanece y, con ello, se tiene habitantes que participan de la violencia, asaltos

corrupción y, todo esto, da como consecuencia la falta de valores y la estructura familiar estable de un país. Todo esto conlleva a una desintegración familiar y a la amenaza del bienestar y desarrollo de los niños. Asimismo, la calidad de un tiempo libre invertido en una familia tal como el hablar, jugar o salir está desapareciendo por la globalización que ha limitado el tiempo libre de cada miembro de esta primera institución. Muchos padres de familia desconocen el color favorito, el pasatiempo o las necesidades de sus hijos, porque no invierten ese tiempo para saberlo.

El avance tecnológico la era cibernética y el ritmo acelerado de este siglo no permiten un tiempo de esparcimiento organizado para la familia. Los niños no tienen idea que hacer con su tiempo libre, solamente conocen de redes sociales, programas de televisión, video juegos, aparatos electrónicos o páginas web.

La recreación ofrece a las familias una gama de actividades, funciones, temas, pero existe el desconocimiento por parte de la misma familia actual. Esto se refleja en cada urbanización, comunidad o barrio existiendo plazas, "playground", pero están vacíos donde existen.

C. G. Salazar (comunicación personal, 25 de enero del 2012) afirma que *"...la gente no valora, no entiende, no tiene conocimiento, ni considera como son los beneficios. No están educados para usar el tiempo libre, solo trabaja, se observa de forma negativo"*. Asimismo, es necesario incluir programas de capacitación de forma individual y grupal

(familia, escuela, trabajo e iglesia) de cómo desarrollar de forma constructiva el tiempo libre y las oportunidades que ofrece la recreación.

De igual forma, la recreación está ligada con el contacto con la naturaleza, esto permite a las familias contribuir con el crecimiento de la salud integral de cada miembro. Este medio ambiente natural está desapareciendo por la creciente industrialización y urbanización que conlleva a las familias por tomar la opción de preferir vivir en zonas urbanas.

1.1.2 Justificación e importancia del problema

El sistema central del hombre y la estructura principal de la sociedad se está desvaneciendo. Muchas personas se preguntan el porqué tanta corrupción, violencia, asaltos, la falta de valores e integridad o la misma desintegración familiar. La responsabilidad mayoritaria la tiene el núcleo familiar.

Pero, también, existen las herramientas para encontrar una solución, donde se pueda ser creativo y realista. Por esta misma razón, surge un proyecto diseñado como método de prevención que contribuye en la salud integral en los planos física, funcional, emocional y social de la familia.

El ambiente de un campamento está diseñado con el propósito de ayudar a restablecer las relaciones afectivas con cada miembro, la familia en conjunto y el contacto con la

naturaleza. Es una experiencia significativa y única para cada individuo en familia y puede ser utilizado de forma creativa en el tiempo libre.

El promover la unión de elementos primordiales de la psicología familiar y el campamento (recreación) como una combinación perfecta y opción para el rescate de la base de esta sociedad: la familia. Dejar una enseñanza, en la actualidad, que todavía puede invertirse de forma efectiva el tiempo libre como familia, participando de la recreación.

El campamento familiar reúne todos los beneficios; la apertura y la profundización de la comunicación, el establecimiento de los límites, el fortalecimiento de los lazos afectivos entre padres e hijos, la expresión física como verbal de cada miembro de la familia, el mejoramiento de la autoestima y la autorrealización, espacios de confianza, amor y respeto.

El poder demostrar que existe una opción que puede ejercerse como opción a muchos profesionales tanto en la recreación como en la psicología.

1.1.3 Definición de problema

¿Cuáles son los beneficios psicosociales en las familias participantes en el campamento familiar realizado en Roblealto por medio de las experiencias compartidas, durante mayo del 2011?

1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1 Objetivo general

Analizar los beneficios psicosociales en las familias participantes en el campamento familiar realizado en Roblealto por medio de las experiencias compartidas, durante mayo del 2011.

1.2.2 Objetivos específicos

- Identificar los beneficios físicos por medio de la participación de los miembros de las familias en las actividades recreativas.
- Reafirmar la promoción de valores éticos en la participación de los miembros de las familias en el campamento.
- Valorar los vínculos afectivos y su impacto en la participación conjunta en programas recreativos.
- Describir las emociones y sentimientos que prevalece por medio de la participación conjunta del programa de campamento.

- Examinar las habilidades sociales y la comunicación asertiva por medio de las actividades recreativas en los subsistemas de cada familia.
- Contribuir por medio de la participación conjunta en familia la disminución de estrés y ansiedad por medio de las actividades en campamento.

1.3 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.3.1 Alcances (proyecciones)

Con la presente investigación pretende llegarse a conocer lograrse lo siguiente:

- Comprender los diferentes campos, actividades, definiciones, clasificaciones, y áreas que ofrecen los programas recreativos en Costa Rica.
- Promover en los distintos campamentos nacionales e instituciones familiares la propuesta del campamento familiar.
- Conocer las instituciones que trabajan en fomentar la recreación como el Icoder, etc.
- Reconocer la recreación como profesión a nivel de maestría y posgrado en Costa Rica y en otros países.

- Retroalimentar a un grupo de profesionales como psicólogos, recreacionistas, líderes de campamentos y otros la propuesta del campamento familiar como herramienta que conlleva beneficios integrales.
- De esta manera, servir como fuente de información a partir de la cual puedan surgir nuevos temas de investigación e iniciativas que sean desarrollados por profesionales, y estudiantes.
- Concienciar a la sociedad sobre la importancia de planificar el tiempo libre e involucrar a la familia en la recreación.
- Dar a conocer el amplio programa de campamentos a nivel nacional e internacional dirigido hacia las familias.

1.3.2 Limitaciones

- Poca existencia de trabajos de investigación y bibliográficos sobre el abordaje familiar con respecto a la temática recreacional.
- Alto costo en el financiamiento del campamento y por ende la poca participación.
- El tiempo corto del campamento (fin de semana).

1.4 HIPÓTESIS Demostrar el impacto positivo de los campamentos familiares en todas las áreas del ser humano.

CAPÍTULO SEGUNDO
ANTECEDENTES Y MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1 Recreación

La recreación del hombre primitivo durante la era paleolítica y el neolítico no existía una clara distinción, de lo que era el trabajo y el tiempo libre. En esta sociedad nómada, el trabajo era la sobrevivencia diaria, en el descanso la gente realizaba actividades recreativas como coser, bailar, cantar, contar historias y mitos alrededor del fuego.

Cuando las comunidades se establecieron permanentemente, la división entre el trabajo y el tiempo libre fue más clara. Existían actividades de sobrevivencia como, por ejemplo, recolectar alimentos, por ejemplo, cosechar, pescar y cazar.

En Costa Rica, los primeros habitantes fueron los aborígenes (chorotegas, borucas, cabécares, bribris, teribes, guaymíes, huetares y malekus) aprendieron a cultivar la tierra, lo que les permitió mantenerse en un lugar fijo; de una forma, aumentó la población y, con ella, se dividieron los trabajos, se desarrolló la artesanía y en los lugares más importantes se construyeron templos, puentes y calzadas.

El antiguo Egipto se caracterizaba por ser una cultura que floreció a las orillas del río más grande del mundo, llevaban una vida admirable y llena de colorido, le dieron una importancia a la actividad recreativa, entre ellas la gimnasia, la caza, la arquería, el juego de pelota, carrera de carros, la lucha, levantamiento de pesas, música, danza, la pintura y escultura.

El Imperio Babilónico y Asiria se localizaba en el valle de Mesopotamia (actualmente, Irak) entre los ríos Tigris y Éufrates como cultura floreciente, practicaban arquería, boxeo, caza, lucha, danza, música y escultura.

Los griegos realizaron distintas actividades recreativas; música, poesía, teatro, artes, danza, gimnasia y competencias atléticas como los Juegos Olímpicos y los Juegos Ístmicos. Los griegos construyeron grandes estadios, gimnasios, academias y baños públicos para realizar los Juegos Olímpicos.

En Roma, el trabajo era lo más importante para la sociedad. Los romanos trabajaban en el tiempo de negocios descansaban y recreaban durante el ocio, para recuperarse para volver a laborar.

Construyeron muchas instalaciones para divertirse, tales como canchas para juegos con bolas, baños públicos, gimnasios, teatros al aire libre, anfiteatros, estadios, parques y jardines. Gladiador era la persona quien batallaba con otro, o con una bestia en la Antigua Roma. Este deporte era característico por su entretenimiento sangriento donde combatían a muerte.

El territorio de Estados Unidos vivieron la tribu de los navajos su recreación era contar historias alrededor del fuego, bailaban, cantaban y celebraban ceremonias religiosas. Otro grupo también originario de los Estados Unidos eran los choctaws grupos

descendientes de la región del río Mississippi. Este grupo dependían de la cacería, del forraje y la horticultura.

En las tierras altas de la Península de Yucatán se originaron los mayas. Sus actividades recreativas entre ellas se destacaban la música, el drama, el baile y un juego de bola llamado “pok-a-rok”.

La Edad Media (476-1492 d.C), Europa estaba unificada por la influencia de la Iglesia Católica. Muchas actividades romanas fueron prohibidas. Los estadios, anfiteatros y los baños públicos fueron destruidos. El placer, el juego y la vagabundería eran vistos como pecado. En cambio, el trabajo era considerado glorioso.

El Renacimiento (1300-1600 d.C), nuevo nacimiento que se da en Europa Occidental, principalmente en Grecia y Roma, surge ideas humanistas acerca de la concepción del hombre y el mundo. Por esta razón, surge el interés hacia la filosofía, estudio, la libertad de pensamiento, una visión científica de la vida y artes. Las actividades recreativas eran vistas de forma distinta. El juego, estudio de la naturaleza, el ejercicio físico, pintar y bailar era visto como una forma de educación y entretenimiento.

En la misma época, en la Reforma protestante, su pionero Martín Lutero tenía el concepto que el trabajo y los deberes como un servicio a Dios. La diversión como vagabundería era pecado.

A inicios del siglo XVIII, extendiéndose hasta el siglo XX, nace la Revolución Industrial, primeramente en Inglaterra y, luego, se extendió por toda Europa. Resalta su historia por el incremento de la producción tecnológica, sociocultural, científica y capital. La religión condenó el entretenimiento, tales como circos, juegos, entre otros.

En el inicio de la época moderna, se dio el crecimiento de la industrialización en muchos países. A raíz de este progreso, las ciudades empezaron a sobrepoblarse. Dado este incremento había poco espacio y actividades para recrearse.

En otro continente, en Estados Unidos surge un proyecto por Joseph Lee fundador del playground su significado en español “parque de juegos” para tener espacio seguro y propio en que los niños jugaran y, al mismo tiempo, los padres supervisarán. Lee desempeñó como presidente de la Asociación Nacional de Recreación, a partir de 1910, y fue entre los primeros miembros de los Boy Scouts en 1926.

Más adelante, en este país, se desarrolló planes de estudio universitarios para formar profesionales en el área de la recreación. Actualmente, posee la especialización en áreas, como recreación al aire libre, terapéutica, entre otras.

En Centroamérica, Salazar (2005) menciona que, en Costa Rica, en 1978, se publicó un estudio sobre la educación física, el deporte y la recreación en Costa Rica. Realizado por una comisión conformada por representantes de la Universidad de Costa Rica, la Caja Costarricense de Seguro Social, la Dirección General de Deportes del

Ministerio de Educación Pública y la Oficina de Planificación Nacional. Se llegó a la conclusión de que la recreación no estaba organizada por una política gubernamental, ni tenían instalaciones deportivas y recreativas adecuadas y las mujeres tenía oportunidades limitadas para participar en actividades deportivas.

Se creó el 22 de febrero de 1980 la Comisión Organizadora de la Dirección General de Recreación adscrita a la Presidencia de la República. Diseña la organización estructural para presentarla como proyecto de ley. Asimismo, se elaboró un documento que fue publicado por la Oficina de la Primera Dama acerca de la importancia de la recreación.

Asimismo, menciona Salazar (2005) que en el mandato presidencial de don Rodrigo Carazo Odio, solicitó a la Política Económica y a la Oficina de Planificación Nacional que efectuará un estudio. Posterior a la investigación, se efectuó la proposición que se formara una Dirección General de Recreación, ubicada en el Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes (MCJD). La incorporación se hizo efectiva en 1983. Dos de las funciones de esta dirección era promover la formación de profesionales en recreación.

En 1987, en la Universidad de Costa Rica en el Departamento de Educación Física y Deportes había un grupo de estudiantes que estudiaban el énfasis de administración deportiva y recreativa del bachillerato en educación física.

Los Comités Cantonales de Deportes y Recreación (Cocaderes) se establecieron el 8 de enero de 1966. En 1989, Carmen Grace Salazar realizó en como parte de su tesis

de licenciatura un diagnóstico de las funciones y los fines para los cuales fueron creados. Los resultados de la investigación académica de Salazar se encontraron un desconocimiento de la información amplia sobre recreación. Su enfoque único era los deportes, en especial el fútbol, y no tenían conocimiento para organizar actividades recreativas.

Asimismo, se obtuvieron resultados en los varones actividades recreativas de preferencias como natación, juegos organizados, futbol, atletismo, baloncesto y tenis; las niñas escogieron, juegos organizados, gimnasia, danza, natación y baile.

A través de la Ley 7 800, el 29 de mayo de 1998, se creó el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder).

En la Universidad de Costa Rica, en enero del 2005, se inicia un plan académico que ofrece la maestría en recreación. Anteriormente, ninguna universidad estatal o privada ofrecía este plan de estudios.

2.1.2 Campamento

En la Revolución Industrial se caracterizó por el trabajo manual que fue reemplazado por la industria y la manufactura en su economía. Por esta razón, crece la población donde hubo migración del campo a la ciudad. Los campesinos sufren de marginación y carencia de comodidades e higiene, jornadas de trabajo de más de catorce horas al día

que incluían niños, mujeres y hombres. Por esta razón, la situación el tiempo libre y la recreación disminuyen en oportunidad para los campesinos, ya que era visto de forma negativa.

A raíz de esto, surge un movimiento social con una ideología, donde se defiende los derechos laborales y se propone una solución en la problemática social.

De esta manera, nacen movimientos durante el auge de la Revolución Industrial en Inglaterra para trabajar con jóvenes y niños. El comienzo de los campamentos (principalmente, sus características que lo defina) inicia en Europa alrededor de los años 1844 y 1900, por grandes pioneros cristianos.

Por lo tanto, el 6 de junio de 1844, en Londres, doce jóvenes encabezados por el señor George Williams funda un movimiento social juvenil llamado la Asociación Cristiana de Jóvenes (ACJ), conocida en inglés por sus siglas YMCA (Young Men's Christian Association).

Actualmente, se ha extendido por el mundo y se reconoce como la ONG más antigua. El objetivo era brindar un desarrollo integral en los jóvenes por medio de estudios bíblicos y programas de educación física.

El ministerio YMCA en Estados Unidos inventa los deportes baloncesto y balonvolea a finales del siglo XIX. ACJ - YMCA de Montevideo el deporte de fútbol sala en 1930.

YMCA comenzó a establecer campamentos en los años de 1880 y comenzando 1900 promovía a nivel internacional.

El Movimiento Mundial Scout, esculismo y guidismo reconocido, popularmente, como "Boys Scouts", inició por Lord Robert Baden Powell of Gilwell en 1908. Baden de origen protestante, ya que su padre fue pastor. Nacido en Inglaterra en 1857.

Esta agencia dedicada a la formación del niño y el joven movimiento que se dedica a la vida de campamento. El Movimiento YMCA ayudó a Robert Baden Powell para la fundación del Movimiento Mundial Scout.

En Costa Rica, el esculismo inicia en 1915 con una tropa en el Colegio Evans de San José, una tropa en San Ramón de Alajuela y otra en la Escuela Juan Rafael Mora de San José.

El primer grupo de Muchachas Guías en el Colegio Superior de Señoritas se organiza en 1922. El profesor Carlos Madrigal Mora inicia el Cuerpo Nacional de Boy Scouts, fundado en 1928. La fundación institucional del esculismo se considera en 1928.

En 1910, se fundó por Luther y Charlotte Gulick, el campamento "Camp Fire" para niñas en los Estados Unidos. Este campamento posee pequeños grupos, programas después de la escuela, campamento, educación ambiental, servicio de aprendizaje y otros programas más. En 1975, la organización incluyó a niños. En el 2010, se celebró los

100 años de su fundación. La oficina central se encuentra ubicada en Kansas, Estados Unidos.

Christian Camping International es una asociación fundada en 1950 con la misión de promover campamentos cristianos alrededor del mundo y con el objetivo de equipar líderes que desean cambiar vidas. Para Latinoamérica Campamentos Cristianos Internacionales (CCIAL) que se extiende México, Guatemala, El Salvador, Honduras, Costa Rica, Panamá, Argentina y Perú, fundado por Roberto Sabeán.

Actualmente, en Costa Rica, existen una variedad de campamentos. Estos ministerios poseen un equipo de trabajo con énfasis en programación y equipo de líderes voluntarios y no voluntarios. También, ofrecen sus servicios recreativos con el objetivo de realizar actividades y juegos que involucren enseñanza como los valores y principios cristianos a instituciones públicas, centros educativos, empresas, iglesias, entre otros. Existen otros campamentos que sólo ofrecen sus instalaciones sin el programa o el equipo. En nuestro territorio nacional, el programa recreativo y la creación de campamentos están creciendo.

En cuanto a historia de campamentos en Costa Rica, en 1948, se funda el más antiguo; Roblealto, ubicado en San José de la Montaña. El territorio de 90 hectáreas fue adquirido por los años de 1920 a 1932 por una Misión Latinoamericana de protestantes, el matrimonio el escocés e irlandesa Enrique y Susana Strachan, con el objetivo de la creación de un albergue para niños de la calle y en riesgo social. Hasta 1948, es

fundado el Campamento Roblealto por una misión de latinoamericanos, quienes inician el programa de campamento de verano con 72 niños y jóvenes. Actualmente, esta propiedad forma parte por el Hogar Bíblico Roblealto, la Granja Roblealto y el Campamento mencionado anteriormente. Este campamento ha tenido el enfoque de servir a la niñez y la juventud en el aspecto espiritual, social, recreativo y orientativo.

Asimismo, se encuentra en San Rafael de Alajuela, el Campamento Bautista administrado por el Compañerismo Bíblico Bautista de Costa Rica (Avance). Tiene el objetivo fortalecer y desarrollar los valores cristianos y la formación de líderes, a través de actividades recreativas.

En 1998, se funda la Montaña Christian Camps, ubicado en San Ramón de Alajuela. Su visión es en la juventud que es la clave en el desarrollo, ya que son líderes potenciales para la actualidad y el futuro. Este campamento posee equipo de líderes voluntarios y no, a tiempo completo con su programa de recreación.

Siguiendo el mismo tema, el Campamento La Cumbre, ubicado en San Gerardo de Dota, otro campamento con departamento de programa y equipo de líderes enfocados en actividades de aventura y experiencia extrema. Actividades con temas relacionados con principios cristianos.

Todos estos movimientos cristianos tenían la visión que los campamentos era una herramienta útil para desarrollar carácter, fomentar en valores cristianos en los niños y

jóvenes. Los Young Men's Christian Association, Boy Scouts, Girl Scouts, las Campfire Girls, Campamento Roblealto, La Montaña, La Cumbre, Bautista, Palabra de Vida, entre otros, tenían objetivos positivos y cristianos con un enfoque recreativo, que se propagó hasta el ministerio de campamentos.

2.2 MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL

2.2.1 Familia

Se define este concepto, según el fundador de la teoría estructural sistémica, Salvador Minuchin, haciendo referencia desde dos perspectivas la familia como estructura y sistema.

Familia como estructura. Valdés (2007) lo recopila de la siguiente forma:

Es el conjunto de demandas funcionales que organizan los modos en que interactúan los miembros de una familia. Estas transacciones repetidas establecen pautas acerca de qué manera, cuándo y con quién se relaciona cada miembro de la familia, de esta manera, regulan la conducta de sus miembros (p. 152).

A lo largo de la historia de la humanidad la familia atraviesa por distintas etapas o fases: formación de la pareja, nacimiento y llegada del primer hijo(a), familias con hijos en primaria, familias con hijos adolescentes y familias en la etapa del nido vacío cuando los hijos abandonan el hogar.

Cada fase de vida tiene que enfrentar demandas, modificaciones y ajustes para la sobrevivencia y adaptación de la misma estructura.

Una familia es una estructura que trabaja por medio de las pautas de interacción o transaccionales rige y organiza las conductas, funcionamiento y modos en que interactúan cada uno de los miembros del sistema familiar. Esto se mantiene mediante reglas universales que gobiernan la estructura familiar. Por esta razón, es importante la existencia de jerarquía entre los miembros de la familia.

Además, cumple la función de permitir cada uno de los miembros desempeñe tareas manteniendo la individualidad y el sentido de pertenencia. Para esto, debe ser fija y estable, a la vez, de proteger de estímulos externos. Asimismo, la estructura es una organización de relaciones que rigen la vida grupal, en este caso, la familia se reconoce por la manera de estar interconectados entre los elementos de un sistema. Se mantiene unida por sus normas, reglas, comunicación escrita y oral, límites y valores.

Familia como sistema. Según González (2007) sostiene lo siguiente:

El sistema es un conjunto de reglas o principios sobre una materia, relacionados entre sí. Conjunto de cosas que ordenadamente relacionadas entre sí contribuyen a un fin determinado. Se destacan la interacción y el orden a una finalidad". Si se toma a la "teoría general de sistemas", bajo la concepción de Von Bertalanffy, caracteriza al sistema

por un estado estable y dinámico, que permite un cambio constante de componentes mediante asimilación y desasimilación (p. 111).

Según DRAE (2011, párr.1), la palabra “sistema” lo define como “...conjunto de reglas o principios sobre una materia racionalmente enlazados entre sí. Conjunto de cosas que relacionadas entre sí ordenadamente contribuyen a determinado objeto”.

A continuación algunas definiciones que conforman el sistema familiar:

El subsistema. El sistema familiar está compuesto por diferentes subsistemas. Dentro de ellos se encuentran el individual, el conyugal, el paternal, paterno filial y el fraterno, que interactúan con otros sistemas familiares y con la sociedad en general.

Cada miembro se considera un subsistema y, a la vez, de otros subsistemas. Cuando el sistema está organizado bajo subsistemas permite un orden, aseguramiento del cumplimiento de las funciones del sistema total. A los subsistemas también se les reconoce como “holón” que tiene un origen holístico que significa totalidad, es algo que es, a la vez, un todo y una parte.

Subsistema conyugal. También, se conoce como subsistema marital. Se caracteriza por la unión entre el hombre y la mujer en el sagrado matrimonio. Se construye cuando dos adultos de diferente sexo se unen con el propósito de formar una familia o sistema. Cada individuo que se une a otro aporta su historia familiar y antecedentes personales. Así también sus reglas, normas y valores. Es importante que cada pareja permita al otro

crecimiento personal y familiar. Se genera tiempos de pareja e individual. Se respetan los valores individuales y se negocia las ideologías y valores no compartidos. Equilibrio entre los intereses de cada uno.

La pareja debe crear y proteger espacios, donde se desarrollen tiempo de calidad en el área social, intelectual, afectivo (romanticismo, conquista), erótico-sexual (intimidad) y religioso donde desarrollen actividades que identifican a una pareja, sin interferencia de otros miembros de la familia.

Se unen con propósitos de compartir proyectos de vida, sentimientos, atracciones, valores, ideologías y formas de vivir.

Cada subsistema conyugal elabora reglas de interacción y límites claros. Asimismo, nuevos lineamientos donde se establecen una nueva estructura familiar.

Establecer contacto y una comunicación asertiva. Puede dar una complementariedad, donde la pareja debe ceder parte de su individualidad para lograr un sentido de pertenencia e identidad como pareja y una acomodación mutua una interdependencia entre las partes. Tener la idea de crecer juntos en sintonía para construir una estructura familiar.

Estas funciones mencionadas anteriormente contribuyen al buen funcionamiento de este subsistema marital. También, surgen conflictos de diferente índole como en los

aspectos sexuales, familiares, religiosos, económicos, culturales, entre otros. La idea es que ellos aprendan a negociar y llegar a conclusiones y acuerdos sanos, donde exista una cooperación y tolerancia mutua.

Se recomienda en este subsistema una relación simétrica sana, donde exista una igualdad en cuanto a la distribución de poder y un mismo plano.

Subsistema parental. Es la relación de padre y madre con el primer hijo de forma única. Este es el primer hijo y se convierte en un tercero invasor sano. En esta relación, los padres se inauguran y empiezan a establecer las reglas, roles y límites. Cuando nace el primer hijo esto conlleva en los padres un inicio a aprender a ser padres.

Se caracteriza por ser una etapa de transformaciones y reacomodos. Se incorpora un nuevo miembro por esta razón se reorganiza nuevos lineamientos, reglas y límites de convivencia en la estructura familiar.

Asimismo, se inician nuevas tareas, donde se requiere responsabilidad de ambos padres, donde deben adaptarse, cooperar a las demandas del nuevo miembro de la estructura. En otras palabras, las actividades es de forma igualitaria.

Es fundamental que el subsistema conyugal este bien formado y establecido antes que se inauguren como subsistema parental. De lo contrario, muere la conyugalidad y se

quedan en la paternalidad. La madre, principalmente, debe tener cuidado de descuidar su relación conyugal por las demandas de su primer hijo.

De otra manera, puede suceder coaliciones dentro de la familia, en otras palabras, padre o madre con el hijo (a) contra el cónyuge, lo que puede causar que alguno quede al margen del grupo familiar. Esto como consecuencia resulta un desequilibrio familiar y trae síntomas al comportamiento de cada uno.

Los progenitores cumplen la función de orientador, formador, educador, consejero y guía. Debe fomentar la autonomía, disciplina, control, afecto y dirección. Dado que cada etapa de desarrollo cambia las características propias de su fase y necesita brindarse herramientas para su adaptación. Cada etapa de crecimiento del hijo (a), se necesita cuidados particulares, restablecimiento de límites claros y reglas explícitas.

Subsistema paterno filial. Se gesta a partir del nacimiento del segundo hijo en adelante en relación con sus padres (no incluye al primer hijo). Cuando son hijos únicos no existe el paterno filiar.

Cuando nace el segundo hijo o tercer en consecución las normas, pautas, reglas explícitas y límites claros deben ser replanteados para mantener sana la estructura familiar. Es fundamental que los padres comprendan las necesidades de sus hijos por medio de las características de las fases de desarrollo y explicar las reglas que imponen en otras palabras establecer reglas explícitas.

Se requiere mayor colaboración y responsabilidad de los padres sin olvidar su relación conyugal. El objetivo lograr integración con cada miembro de la familia. Los padres no descuiden su relación con el primer hijo y cada hijo debe tratarse, amarse y corregirse de igual forma.

En esta etapa la familia ha crecido en número debe establecerse un tiempo de calidad específico para compartir y reorganizar como equipo familiar que son y reafirmando los valores, normas, sentimientos y sentido de pertenencia como estructura familiar que son.

Subsistema fraterno. Este subsistema explica la relación que existe entre hermanos. Su función de acuerdo con la experiencia de Minuchin lo compara con un laboratorio social donde los niños aprender a relacionarse con sus pares es decir sus iguales en edad y experiencia. Desarrollan las habilidades sociales como empatía, cooperativismo, compartir camaradería, el hecho de negociar, envidiar y/o pelear. Con la ayuda de los hermanos se desarrollan herramientas sociales.

El sector de la población que crece con la poca oportunidad de desarrollar habilidades sociales y estrategias de socialización son los hijos que crecen de forma única.

Subsistema individual. Es cada uno de nosotros mismos en otras palabras desde la individualidad. Su función es dar crecimiento a la personas como ser independiente, construyendo su autoestima, identidad sexual, cultural, personalidad, y sentido de

pertenencia. Puede agregarse, también, de forma propia como individuo los valores, logros, éxitos, desarrollo o felicidad. Por lo tanto, es importante aclarar que, a pesar desde la individualidad que se posee, la persona debe medir en forma balanceada su ser individual y social, entre lo individual y estar con y/o para los demás.

Por esta misma razón, cada subsistema o holón individual debe existir una frontera o demarcación psicológica. Es una membrana invisible que va a separar a cada uno de los subsistemas de la estructura, su nombre es reconocido como límites. En este caso, se recomienda el límite sano.

En conclusión, todos pertenecen a un subsistema. Por ejemplo, los padres pertenecen al subsistema individual, conyugal, paterno, paterno filial, fraterno. El hijo mayor pertenece al individual, paterno y fraternal.

También, existen otros términos importantes en relación con el tema:

Suprasistema o supersistema. Se caracteriza por el medio externo que lo rodea, donde el sistema se desenvuelve. Es el conjunto de sistemas, que envuelve al sistema mayor que es la sociedad. Por ejemplo, la vecindad, barrio, comunidad, la nación, la región, el área laboral, etc.

Microsistema. Hace referencia a las relaciones directas donde el individuo interactúa en su diario vivir. Entre ellas están la familia, escuela y amigos.

Por esta razón, es considerada microsistema primario.

Mesosistema. Es la interacción entre los distintos microsistemas primarios. Por ejemplo; la relación entre familia y amigos, entre familia y escuela, familia y vecinos, etc.

Exosistema. Es la interacción de la familia con otros sistemas sociales. Dentro de ellas están las instituciones, la comunidad, entre otros.

Macrosistema. Explica las características que incluyen en un sistema sociocultural; por ejemplo, creencias religiosas, historia, valores, estructura socioeconómica.

Para explicar cómo se estructuran las relaciones entre los diferentes subsistemas Minuchin utiliza, fundamentalmente, los siguientes conceptos.

Límites. Como se mencionó anteriormente, es una membrana invisible que va a separar a cada uno de los subsistemas de una estructura o familia.

Una frontera o demarcación psicológica. Regulado por reglas explícitas quienes participan y de qué manera.

Permiten la diferenciación de cada subsistema, lo que, a su vez, facilita el adecuado funcionamiento de estos. Son infundados desde nuestros padres No son estáticos cambian en diferentes para cada situación

Existen tres tipos de límites:

Difusos. Entra y/o sale demasiada información. Le afecta demasiado el exterior. Le costará demasiado tomar las decisiones. Son personas que cuentan más de lo que deberían contar.

Claros. Son sanos. Permiten la entrada y la salida de información, pero de manera discriminada. Yo discrimino qué recibo y qué no. Hay un equilibrio en el entorno.

Rígidos. No hay entrada, ni salida de información del exterior de mi subsistema. Todo lo que venga de exterior lo desconozco, no conoce nada de mí. Hay una recomendación y no la escucha, hay una ayuda y no la acepto. No es sano, porque promueve la individualidad.

Las reglas. Los límites van de la mano con las reglas. Las reglas son propias de cada sistema familiar.

Hay dos tipos de reglas.

Explícitas. Son las que verbalizan. Son propias de las familias nutricias. Estas reglas se negocian. Aquí la paternidad es democrática.

Implícitas. Las reglas no se verbalizan, pero están. Hay una situación de poder. No se negocian esas reglas.

Coaliciones. Siempre involucran a tres personas, de las cuales dos se unen para enfrentar a la otra. Para Minuchin & Fishman, dificultan el funcionamiento familiar cuando se presentan de manera rígida y, especialmente, cuando involucran a dos individuos de diferentes subsistemas que se oponen a otro.

Jerarquía. El modelo de funcionamiento familiar adecuado dentro de este enfoque sostiene que debe existir un reconocimiento por parte de los diferentes subsistemas de un mayor poder del subsistema parental.

Roles. Papel que yo juego en esa obra de teatro que se llama familia.

La familia como sistema tiene varias características:

Dinámico. Dentro de la teoría general de sistemas la familia es un sistema dinámico que está en continuo establecimiento y búsqueda de las reglas.

Cambios. Dentro de un contexto social el grupo familiar está en constante cambio, porque por medio de las vivencias e influencias se ajusta a las diferentes etapas del desarrollo que atraviesa cada miembro. Al adaptarse al cambio genera la posibilidad de un sistema vivo que permite la entrada y salida de información.

Transformación y homeostasis. Un sistema familiar necesita de dos fuerzas capacidad de transformarse y continuar su crecimiento y la homeostasis que mantiene la constancia, aunque parezca contradictorio.

Recíproca. También, es un conjunto de conductas que interactúan recíprocamente. Las relaciones no son lineales sino circulares. La familia está en constante influencia recíproca que se produce entre los diferentes subsistemas que lo conforma. Asimismo, existen otros grupos sociales que rodean la familia como el lugar de trabajo, la iglesia, el centro de estudio, el barrio, la comunidad, grupo de pares, la cultura.

Abierto. La familia es un sistema en otros sistemas. El sistema es abierto, ya que una familia permite un intercambio de información de manera continua con su entorno. Interacción con otros sistemas. Como resultado permite un ajuste y modificación en su estructura cuando entra en contacto con lo suprasistema.

Por ejemplo, el colegio de los hijos, la iglesia o centro religiosos de la familia, vecindario y/o el sistema laboral de los padres. Estos sistemas influyen valores, creencias, límites, reglas y causan cambios en la estructura familiar. Se regula el comportamiento de cada miembro cuando se explora en otros grupos en las relaciones interpersonales.

Sentido de pertenencia. Cada uno de los miembros mantiene la individualidad y, al mismo, tiempo genera sentimiento de pertenencia al sistema. De esta manera, los individuos como unidad interactúan e influyen con otras unidades.

Sobrevivencia. Una de las necesidades básicas del ser humano es la socialización, el estar acompañado. Puede observarlo desde el principio de la creación del mundo cuando Dios hizo a Adán, vio que no era bueno que estuviera solo por esta razón de su costilla, creó una compañía, la mujer. Este ejemplo explica que es natural e inherente a la condición humana que el hombre desea compañía asimismo sobrevive en grupos.

Activo y autorregulado. La familia es un sistema activo donde posee reglas, ajustes y adaptaciones entre los miembros y, en cada etapa, cambia su estructura.

Síntoma y tratamiento. Cada integrante presenta un síntoma por la influencia e interacción de su entorno familiar. La familia también puede ser el proceso de su rehabilitación.

2.2.1.1 Funciones

Dentro del seno familiar, se produce una serie de funciones que puede nombrar. Para muchas personas, la familia constituye una red de apoyo social, emocional y espiritual.

Dentro de la convivencia familiar se genera un ambiente que permite al ser humano desarrollar una comunicación propia con los demás miembros y el desarrollo de responsabilidades, toma de decisiones y solución a problemas. En la crianza de los hijos, asegurar su supervivencia, brindar protección, seguridad, educación,

estimulación, disciplina y sano crecimiento físico. Establecer límites, reglas, alianzas y normas entre los miembros de la familia.

La familia dentro del marco sociocultural juega un papel fundamental en la conservación de la cultura y la integración sociocultural. Cada miembro influye y transmite tradiciones, valores, creencias y costumbres típicos de su contexto histórico que se transmite de generación en generación. La sociedad aporta educación, trabajo, ideologías, política, premisas socioculturales y creencias religiosas que influyen a la familia en la toma de decisiones, carácter, personalidad y en su comportamiento.

Es fundamental para el ser individuo. Puede justificarse esta frase, cuando se habla que por medio de las interacciones sociales, donde se envuelve y recibe influencia e interioriza a lo largo de su vida el niño.

Proporciona al individuo el sentido de identidad, pertenencia y desarrollo psicosocial. Minuchin (1994) expresa que familia es la matriz de la identidad, porque proporciona al individuo al nacer sus padres les proporcionan afecto, desarrollar de su autoestima e identidad personal alrededor de los demás integrantes. Puede concluirse que esta experiencia de la construcción de la identidad posee dos elementos; un sentimiento de identidad y un sentido de separación.

Es el promotor y transmisor de la cultura atravesando de las generaciones existentes. Un ejemplo claro es la cultura china por medio de los años su idioma, comida, y

tradiciones se han mantenido fuera y dentro de él mismo país. Asimismo, del judaísmo su idioma, ideología, estilo de vida y su comida (Kosher) se ha mantenido, a pesar de las persecuciones.

Con solo observar a los niños judíos frente al Muro de Lamentaciones (Kotel) en sus cabezas con el Kipá (el sombrero en su cabeza) y la Torah (los primeros libros de la Biblia) puede decirse que se imprime a sus miembros un sentimiento de identidad de su cultura. Los niños son el elemento principal para inculcar y transmitir esa forma de vida que garantiza la continuidad de la cultura. Este proceso se conoce dentro de la estructura familiar como socialización e inserción del individuo en la cultura.

Minuchin (1994) señala lo siguiente "...el sentido de la identidad de cada miembro se encuentra influido por su sentido de pertenencia a una familia específica. El sentido de identidad de cada individuo es influido por su sentido de pertenencia a diferentes grupos" (pp. 80-81).

2.2.1.2 Tipos de Familia

A continuación la clasificación, según el papel en la parentalidad:

Familias tradicionales. La figura masculina se caracteriza como la estructura de autoridad, trabajador y papel proveedor del hogar. Su capacidad productiva está ligada a su identidad, autoestima, proyecto de vida, y la autoestima como padre. La madre es

quien es la encargada de las labores domésticas y la crianza de los hijos. Como “la última alternativa” se acepta que la madre tenga la oportunidad laboral. En cuanto a la crianza, el padre es autoritario, en menor cantidad existe una comunicación y afectividad hacia sus hijos. La técnica de disciplina de tipo coercitivo y proyectan valores diferentes para niños y para niñas. La rigidez de los papeles de cada uno imposibilita la oportunidad que existan adaptaciones y variaciones en estos.

Familias en transición. Este tipo de familia aún conserva prácticas antiguas y sistemas de creencias como pareja. Sin embargo, se está transformando, poco a poco, la estructura de poder, los papeles y los contratos matrimoniales tradicionales.

Asimismo, se diferencia de la división del trabajo padre papel de proveedor, la madre por su papel en las labores del hogar y crianza de los hijos. Entre la pareja tienden a compartir una serie de responsabilidades como la tarea de proveer al hogar, la crianza de los hijos y la autoridad.

En cuanto a la crianza existe un nivel de comunicación entre los miembros, menos castigo físico y la necesidad de mayor participación y apoyo en relación con las tareas domésticas. Esta participación de los padres en relación directa con sus hijos en labores domésticas a excepción a las tareas como cocinar o lavar.

Familias no convencionales. Se destaca por el cambio establecido en los roles femenino y masculino en el esquema sociocultural. Las mujeres dedican poco tiempo a las labores domésticas y a la crianza de los hijos. Se caracterizan por ser madres

activas, profesionales que aportan económicamente al hogar. Sin embargo, para esta situación de cambio de papeles, delegan las labores domésticas y la crianza de los hijos en terceras personas como la abuelita, la niñera o servicio doméstico. Existen casos en que los padres de familias ejecutan la responsabilidad principal de criar a sus hijos por la razón de su poco éxito laboral.

Según desde el punto de vista de su composición o el número de elementos que lo forman:

Familias nucleares. Conocida como elemental. En todas las sociedades occidentales predomina la estructura familiar que se caracteriza por su composición por ambos padres y los hijos, conviviendo dentro de un mismo hogar. Se incluye los miembros adoptados por la familia como los hijos.

Se considera el ideal social, porque posee ventajas para el crecimiento en los niños, entre las ventajas se encuentra: estabilidad emocional, identidad sexual por parte de los padres, cuidado entre los padres, dedicación de los mismos, apoyo y afecto mutuo.

Familias monoparentales. Una familia compuesta de un solo progenitor en el hogar que convive con los hijos. Pueden existir distintas razones, ya sea por separación, divorcio, viudez-fallecimiento de uno de los progenitores.

Familias extensas. Formada por parientes, cuyas relaciones no son únicamente entre padres e hijos. Esto incluye abuelos, primos, tíos, y otros parientes consanguíneos o afines.

Familias reconstituidas. Esta familia está constituida por la integración de familias (padre e hijos y madre e hijos) que en el pasado fueron constituidas con papeles, estructuras, experiencias previas, tradiciones, crianza, expectativas. Esta integración proviene de familias de un divorcio, separación, viudez-muerte.

Otra clasificación

Consanguinidad o parentesco. La principal característica que identifica este tipo de familia es la unión entre miembros por los lazos de sangre que unen a sus integrantes. Puede que los integrantes vivan o no compartan el mismo techo. Este concepto ha sido criticado por dejar al lado a padres e hijos adoptivos, a las parejas que vuelven a contraer matrimonio y a la familia política de uno de los miembros del matrimonio.

Cohabitación. Independientemente de que tengan vínculos consanguíneos o no, la familia está constituida por todos los integrantes que viven bajo un mismo techo.

Lazos afectivos. La familia está compuesta por individuos con donde se considera como familia a todos aquellos individuos con los cuales el individuo guarda una relación

afectiva estrecha, sin necesidad de que tengan con él relaciones de consanguinidad, parentesco o que cohabiten bajo un mismo techo.

Por supuesto, que aquí se corre el riesgo de ampliar excesivamente el concepto de familia.

Una encuesta domiciliar realizada entre el 7 y el 15 de marzo del 2011 realizada por la firma Unimer para *La Nación*, en el que se les consultó a los costarricenses cuál era se definición de la palabra “familia”.

Se les consultó la opinión a 1 202 personas mayores de edad en todo el país. Según los resultados, ocho de cada diez ticos (81%) perciben a los padres casados y con hijos como la combinación más apropiada para describir ese concepto.

Por otra parte, tres de cada diez costarricenses aceptan que el concepto de familia sin haberse casado por vía legal o religiosa. Además, en el 2007 según datos del INEC señala que el número de personas entre 15 y 30 años de edad que vivían en unión libre, sobrepasó en 30 000 al de personas casadas.

Así, en el 2010, un 40% de las madres en este país convivían en unión libre y solo un 33% de los niños recién nacidos eran hijos de mujeres casadas. Según el Registro Civil en el año 2010 indica uno de cada dos matrimonios nuevos firmaban el divorcio, en otras palabras mientras se casaban 24 000 parejas, 11 500 se divorciaban.

En 1990, la cantidad de mujeres que eran jefes de hogares costarricenses tenía un 18% y para el 2003, la cifra llegó a cubrir a un cuarto de las familias costarricenses. Un 13% de los hogares monoparentales, donde solo está la presencia del padre o de la madre, acepta el concepto de “familia”.

2.2.1.3 Las etapas psicosociales del desarrollo según Erik H. Erickson

Según la historia del psicoanálisis, Sigmund Freud elaboró etapas psicosexuales del desarrollo enfocándose en el área biológico-sexual e hizo a haciendo margen el área social. De forma consecutiva, surge Erik Erikson que plantea las etapas en el desarrollo psicosocial, su propósito era explicar cómo los niños trataban de entender y relacionarse con el mundo y con los demás. Son ocho etapas del ciclo vital o estadios psicosociales donde se concentra en un área emocional y social y, en cada etapa, el individuo afronta crisis o conflictos en el desarrollo de vida.

Engler (1996) explica lo siguiente:

Las demandas ambientales nuevas introyectan componentes emocionales positivos y negativos en el desarrollo de la personalidad. Ambos componentes emocionales son incorporados en alguna medida en la persona que está emergiendo, pero sí el conflicto es resuelto de manera satisfactoria, el componente positivo es reflejado en un grado mayor. Si el conflicto persiste, o no es resuelto en forma adecuada, predomina el componente negativo (p. 164).

A continuación la explicación de cada etapa:

Confianza versus desconfianza: esperanza. Inicia en el nacimiento hasta los dieciocho meses, aproximadamente. En esta etapa, los bebés son totalmente dependientes de sus padres para su cuidado. Cuando los cuidados de amor principalmente de su madre reciben calor de su cuerpo a la hora amamantar, dormir, o el simple hecho de cargarlo, el bebé experimenta sensación física de confianza. Cuando los padres cumplen con esta función contribuye al desarrollo de vínculos para establecer.

Esta función de los padres será crucial para que el bebé aprenda a confiar o no con las futuras relaciones. De lo contrario, si los bebés reciben poco cuidado por parte de sus padres, poca confianza, rechazo, hostil y genera alto grado de inseguridad.

Autonomía versus vergüenza y duda: Voluntad. Surge a partir entre los dos y tres años de vida. La idea principal de esta etapa es cómo el niño va adquiriendo control sobre su cuerpo a la hora de su crecimiento natural en la autonomía. Es cuando comienza el niño a caminar, correr, vestirse solo. Surge la vergüenza y duda cuando se le hace dificultad en el pleno aprendizaje de sus funciones motoras. Pero, esta virtud, su voluntad permitirá formar un sentido maduro de poder de decisión, libertad y el dominio de sí mismo.

Iniciativa versus culpa: determinación. Empieza desde los tres hasta los cinco años, aproximadamente. Esta etapa se desarrolla en el ambiente activo de juego donde el

infante desarrolla actividad, imaginación, movimiento, conocimiento de lenguaje con otras personas. Si se les da la oportunidad el niño desarrolla estas características de una sensación de iniciativa, y se sienten seguros de su capacidad para tomar decisiones. De lo contrario, si el niño se ve frustrado en la ejecución de estas iniciativas desarrollan un sentido de culpabilidad y fomenta la falta de iniciativa.

Laboriosidad versus inferioridad: competencia. Inicia de los cinco hasta los trece años, aproximadamente. Laboriosidad implica una serie de actividades que comienza en la etapa preescolar y escolar, donde el niño está ocupado en aprender distintas tareas y habilidades cognitivas, sociales, entre otros. Están listos para aprender a trabajar y necesitan desarrollar un sentido de competencia en la capacidad de utilizar su inteligencia. Inversamente, cuando el niño en el momento de sentirse insatisfecho, no ser capaz de hacer cosas como consecuencia surge el sentimiento de inferioridad.

Identidad del yo versus confusión de papeles: fidelidad. Comienza desde los trece hasta los veintiún años aproximadamente. Formar una identidad de yo identidad positiva depende del apoyo de grupos significativos. Desea ser un miembro productivo dentro de la sociedad. Erikson (1958) declaró que "...una identidad del yo sana es la única salvaguarda contra la anarquía de los impulsos al igual que contra la autocracia de la conciencia".

El problema central en esta etapa consiste en encontrar la identidad personal. El adolescente necesita encontrar un papel adulto significativo para desarrollar identidad,

de lo contrario, surge la crisis de identidad. Por medio de sus exploraciones sexuales, sociales, religiosas, culturales, entre otros, el adolescente empieza a formar su propia identidad.

En la búsqueda de su identidad, de quienes son puede, existir obstáculos o dificultades sobre sí mismo y su papel en la sociedad que puede resultar en confusión de papeles. También, puede surgir una identidad negativa cuando adapta la oposición de los valores de la educación.

Intimidad versus a aislamiento: amor. Abarca los veintiún hasta los cuarenta años, aproximadamente. Intimidad significa de estar cerca de otros, la capacidad para desarrollar una relación cercana y significativa con otra persona. Una incapacidad para desarrollar relaciones que involucren un compromiso profundo, una dolorosa sensación de soledad y de estar incompleto implica el aislamiento.

De acuerdo con Erikson, si una persona desea alcanzar una relación íntima, por medio de la confianza, autonomía, capaz de tomar la iniciativa, debe mostrar rasgos de madurez con el hecho de resolver las crisis anteriores y sentirse seguros de nuestra identidad personal.

Generatividad versus estancamiento: cuidado. Durante la adultez intermedia, entre los cuarenta y los sesenta años aproximadamente. La idea central de esta etapa es el reto

de seguir produciendo no solo en la paternidad, sino también es la capacidad de ser creativo en todos los aspectos de la vida.

Integridad versus desesperación: Sabiduría. Entre los sesenta aproximadamente hasta la muerte abarca esta última etapa.

La idea central de integridad significa la capacidad de reflexionar sobre la propia vida, a pesar de que algunas metas no se cumplieron en su pasado.

Existen personas que alcanzan el sentido de aceptación de la vida y de la misma muerte. El ser humano al llegar a una etapa donde el tiempo de vida y las fuerzas físicas y mentales son limitados para realizar metas, la persona puede tomar dos decisiones aceptar la realidad con integridad y sabiduría o tomar una actitud de desesperación.

2.2.2 Comunicación

El efecto de comunicar es el fundamento necesario de toda la vida social. Es el intercambio de manifestaciones, expresiones, inquietudes donde se transmite un mensaje. Satisface las necesidades de todos los seres humanos porque es esencial para la salud mental. A través de la comunicación se establece la unión de pueblos, culturas, comunidades, vías, canales y otros recursos. La palabra “comunicarse” es equivalente a una conducta, interacción, o transacción dentro de un contexto social.

Existen dos tipos de comunicación:

Comunicación no verbal. Se compone del comportamiento, imágenes no verbales, movimientos corporales, gestos, expresiones. Entonación de voz, tono, frecuencia, gestos y movimientos.

Comunicación verbal. Se realiza de dos formas: oral que abarca los signos orales, palabra pronunciadas, lenguaje articulado y sonido. *Escrita* que es representación grafica de signos.

Modelo de la comunicación humana

Emisor. Cuando la persona enuncia el mensaje.

Mensaje. Contenido de la comunicación.

Canal o contacto. Es el medio físico por el cual se trasmite el mensaje.

Receptor. La persona que recibe el mensaje.

Contexto o situación. Es la situación o entorno en el que se desarrolla la acción comunicativa.

Código. Decodificación del paquete de información que se transfiere.

Asimismo, la comunicación humana se subdivide en tres áreas o planos:

Sintáctico. La manera en que se transmite la información.

Semántico. Significado de la palabra.

Pragmático. Está relacionado con la conducta

2.2.2.1 Comunicación y autoestima desde Virginia Satir

Don D. Jackson fundó el modelo de la comunicación en la terapia familiar; asimismo, estableció The Mental Research Institute (MRI), en noviembre de 1958, su grupo estaba conformado originalmente por Jules Riskin y Virginia Satir. Luego, se incorporaron Jay Haley, John Weakland & Paul Watzlawick. Como antes mencionado, en el campo de la terapia familiar, Virginia Satir es pionera. Su enfoque es el fortalecimiento de la autoestima de cada integrante del grupo familiar. El individuo está influido por el sistema familiar en que se desarrolló. De ahí, nace su concepto de individualidad personal y su relación interpersonal. Además, Satir establece una correlación en la terapia familiar entre la autoestima y la comunicación interpersonal en los procesos familiares.

Valdés (2007) escribe lo siguiente:

Génesis y mantenimiento de los problemas en la familia se presentan cuando no se permite el sentido de individualidad y valía personal entre sus miembros, cuando los padres no son buenos modelos de comunicación, cuando la comunicación es incongruente con mensajes ambiguos o poco claros y cuando la comunicación es incompleta o se hacen supuestos, sin confirmar las dudas. En los patrones disfuncionales de comunicación, se encuentran también los mensajes dobles o incompatibles, incongruentes o ambiguos, los juicios de valor y la crítica a los otros (p.150).

Para iniciar, nos enfocaremos de primera instancia en el tema de la autoestima. Para Satir compara la vida familiar con un "iceberg". El iceberg es un pedazo grande de hielo flotante que se desprende de un glaciar. Sobresale del agua únicamente una octava parte de su volumen total. Por esta razón, es de forma peligrosa un barco en navegación por un choque como el reconocido barco transatlántico "Titanic". Esta expresión hace alusión que no se muestra o se percibe, en su totalidad, la forma de ser, pensar o actuar en una persona, cultura o sociedad. Asimismo, es débil en la capacidad de no ver en profundidad un fenómeno, experiencia o pensamiento. Muchas personas creen que esa fracción representa la totalidad o, en otras ocasiones, piensan que pueden existir más porque no descubre ni sabe qué es. Satir procura aclarar el lado oculto del iceberg por medio de cuatro aspectos: autoestima, comunicación, sistema familiar y enlace con la sociedad.

De acuerdo con Casas (1985) se profundizarán los cuatro aspectos:

La autoestima. Los sentimientos e ideas que uno tienen sobre sí mismo. Es el factor crucial en el seno familiar. Concepto del valor individual que cada quien tiene de sí mismo.

La comunicación. Las formas desarrolladas por la gente para expresar lo que quieren decirse uno al otro.

El sistema familiar. Las normas utilizadas por las personas para actuar y sentir que llegan a constituir.

El enlace con la sociedad. Las relaciones de la gente con los demás y con las instituciones fuera de la familia (p. 10).

La autoestima. Satir utiliza la olla como símbolo para explicar el nivel de autoestima en las familias. Una olla vacía significa baja autoestima y una llena es igual a autoestima alta. El autor recalca que la autoestima no se trasmite por genes se aprende en el núcleo familiar. Por esta razón, los primeros cinco años de un niño (a) son cruciales, la olla de un pueril en esta etapa se forma casi de forma exclusiva en la familia o en el ambiente en que creció.

Baja autoestima. La persona que posee una baja autoestima o la olla vacía puede estar presentando las siguientes características: desconfianza, aislamiento, menosprecio por parte de otros, engañado (a), humillado (a), pensamientos de inutilidad o poco valor, comportamiento autodestructivo, ansiedad e inseguridad.

Elementos de la comunicación

De acuerdo con Casas (1985) los siguientes son elementos de la comunicación: el cuerpo, los valores, los órganos sensoriales, la habilidad para hablar y el cerebro.

El cuerpo. Se mueve, tiene forma y figura.

Los valores. Conceptos que significan su manera de sobrevivir, los “debiera” y “debería” para sí mismo y los demás.

Las expectativas del momento, nacidas de experiencias pasadas.

Los órganos sensoriales. Ojos, oídos, nariz, boca y piel, que le permite ver, oír, oler, saborear, tocar y ser tocado.

Nota: “El tabú que existe contra tocar y ser tocado explica bastante las experiencias estériles, frustrantes y monstruosas que mucha gente tiene en su vida sexual. No se dejan engañar con la idea de que para ser educado es preciso mantener una gran distancia física entre las personas. “A mí me parece que cuando existe más de un metro entre dos o más personas, se crea cierta tensión en la relación. Virginia Satir”.

La habilidad para hablar. Sus palabras y voz.

El cerebro. Almacén de todos los conocimientos que incluye lo aprendido, leído y enseñado (pp. 17-18).

Modelo de comunicación. En los modelos de comunicación de Virginia Satir existen cuatro estilos o formas de comunicarse en la familia. Sus funciones de los modelos de

comunicación son: defender la autoestima, enfrentar la tensión y evitar las amenazas de rechazo.

El culpar, criticar al otro o el recriminador. El culpador se caracteriza, porque actúa como un superior, dictador, un amo y/o tirano. Culpa a otra persona y le deposita toda la responsabilidad y dificultades que acusan las dificultades familiares. Busca los errores de los demás y critica a todo y a todos.

Racionalizar, intelectualizar, superrazonador o computador. Intelectualiza, superrazona, dar una explicación lógica, actúa como computador para justificar su forma de actuar y pensar. Para demostrar que se está tomando la situación como si fuera inofensiva.

Utiliza un vocabulario de palabras rebuscadas. Esta persona posee características como tranquilo, frío y ordenado, razonable, no demuestra sentir nada y no se entrega a ninguna situación.

Distractor, impertinente, irrelevante, o el que desvía la atención a otro tema. Uno o varios miembros de la familia desvían, distrae la atención a otro tema, la idea es ignorar la situación, como si no existiera ningún problema que se origina en la comunicación. En el contenido del mensaje es sin sentido, irrelevante. Los hechos o comentarios del individuo son irrelevantes, en otras palabras, no tiene nada que ver con el tema discutido, más bien, no responde a lo preguntado, sino que ignora el tema.

Congruencia o asertividad. Modelo de comunicación donde los mensajes son congruentes, fluidos, sencillos y directo. Este tipo de comunicación no produce sentimientos de amenaza, ni ataca la autoestima de las personas. Todas estas características identifican a un modelo de comunicación efectivo.

2.2.2.2 Comunicación según Paul Watzlawick

Según Paul Watzlawick existen cinco axiomas de la comunicación. La palabra axial significa fundamental, principal, central o relativo al eje. Esto plantea la idea de una columna o eje de la comunicación que se convierten en leyes universales e invariables.

A continuación los cinco principios fundamentales que construye acerca de la comunicación:

Es imposible no comunicarse. Los seres humanos siempre vamos a emitir un mensaje verbal o no verbal. No puede dejarse de comunicar. Recordando los dos tipos de comunicación, nosotros comunicamos a nivel verbal y no verbal, actividad o inactividad, palabras o silencio, todo esto representa un valor en el mensaje. Influyen sobre las demás personas. Este principio está ligado a las pautas de interacción.

La comunicación posee dos lenguajes: digital y analógica. La digital está relacionada con la comunicación verbal, son las palabras que pronunciamos. El analógico se

encuentra conectado con la comunicación no verbal. Esto incluye la entonación de voz, frecuencia, tono, gestos y movimientos.

La puntuación de la secuencia de hechos. La comunicación obedece a la orden y organización de hechos (la conducta que precede al otro y sugiere al siguiente), no es de factores independientes. Este principio está relacionado con la interacción e intercambio de mensajes entre los comunicantes.

La comunicación contiene dos niveles contenido y relacional. El contenido representa el tema que se va a hablar ya sea comunicación verbal y/o no verbal. El relacional es el tipo de vínculo o relación que se establece a partir del contenido. La comunicación no sólo trasmite contenido sino que, al mismo tiempo, impone conductas (relación).

La comunicación posee una interacción simétrica y complementaria. La simétrica es la relación que caracteriza a los participantes en igualdad, distribución de poder es igual. La complementaria es una relación donde se complementa uno con más poder y otro con menos poder. La escuela de Palo Alto difundió la idea que la comunicación es un proceso creativo, no solo es una transmisión de un mensaje de un emisor a un receptor. La comunicación no sólo trasmite información es práctico, en otras palabras, es sinónimo de conducta.

Patologías de la comunicación humana. Cada uno de los axiomas mencionados anteriormente implica ciertas patologías.

La imposibilidad de no comunicarse. Podemos explicarlo por medio de un ejemplo en un encuentro entre dos personas A y B que son desconocidas, B desea entablar una conversación con A, este no lo desea.

Pueden suceder distintos casos que a continuación se explica:

Rechazo de la comunicación. La persona A de forma descortés le hace sentir que no desea conversar con B. Da lugar a un silencio tenso e incómodo, a pesar de esta situación no se ha evitado una relación con B.

Aceptación de la comunicación. La persona A termina por ceder y entabla una conversación con B, de esta forma, cuando A comienza a responder, le resultará difícil detenerse.

Descalificación de la comunicación: Descalificación significa invalidar la comunicación o mensaje de la otra persona se presenta con autocontradicciones, cambios de tema, incongruencias, oraciones incompletas o malentendidos.

El síntoma como comunicación: Se presenta por medio de una justificación que imposibilite la acción de comunicar. Por ejemplo, A puede fingir sordera, sueño o ignorancia del idioma o cualquier incapacidad para no entablar diálogo con B.

Digital y analógica: Una persona puede estar diciendo en forma digital que está feliz; sin embargo, su expresión facial, su tono de voz y sus gestos pueden expresar auténtica tristeza en forma analógica. La comunicación es incongruente y contradictorio, porque un mensaje se dice con palabras y distinto con el lenguaje no verbal.

La puntuación de la secuencia de hechos. Las diferencias en cuanto a la puntuación de las secuencias de hechos que explica que en todos los casos en que uno de los comunicantes no cuenta con la misma cantidad de información que el otro, pero no lo sabe.

La estructura de niveles de la comunicación (contenido y relación). Se presenta de varias formas: Cuando existe un desacuerdo en el nivel relacional, pero trataban de resolverlo en el nivel de contenido, donde el desacuerdo no existe. La pareja están de acuerdo en el nivel del contenido, pero no en el relacional, y otro caso puede ser las confusiones entre las dos áreas relación-contenido.

Patologías en la interacción simétrica y complementaria. Se presenta de dos formas:

Escalada Simétrica. Se caracteriza en una relación simétrica de existir siempre la competencia. Se presenta en cada participante la no aceptación de la igualdad de la otra persona, no existe el respeto mutuo y la confianza. En otras palabras, se observa el rechazo, desconfirmación del uno al otro.

Complementariedad Rígida. Cuando una persona entre una pareja tiene más control y poder. El hecho de que uno de ellos siempre mande y otro siempre obedezca. El poder es sano, pero en la medida que sea compartido. Ha sido de objeto de atención por su patología y frecuencia en clínica.

2.2.3 Recreación

2.2.3.1 Definición de Recreación

El Diccionario de la Real Academia Española (DRAE) define la palabra “recreación” como la acción o el efecto de recrear o diversión para alivio del trabajo. También, la palabra “recrear” etimológicamente equivale a diversión para alivio en el trabajo, deleite, alegría (2011, párr. 1).

Otra definición completa de acuerdo con distintas recopilaciones se define como el conjunto de actividades de selección personal, participación voluntaria y experiencias que son realizadas durante el tiempo libre.

Existen una variedad de actividades como pasear, leer, pintar, escuchar música, caminar o realizar un pasatiempo contribuyendo con el desarrollo y beneficio integral de las personas y al mismo tiempo, produce satisfacción y placer.

Por esta razón, cumple con el propósito de reponer energías de las labores cotidianas, porque no están relacionadas con el trabajo, sino con la educación no formal.

También, puede decirse que el concepto de recreación significa etimológicamente “volver a crear”, es un proceso en el cual ocurre una re-creación de sí mismo y del medio social.

La recreación puede analizarse desde dos perspectivas:

Individual. Aquí se habla del escogimiento personal. Su elección se basa en realizar actividades específicas donde le proporcione libertad, realización, satisfacción y placer en su tiempo libre.

Social. Es el escogimiento de forma grupal o social. Elección se basa en realizar actividades específicas donde le proporcione libertad, realización, satisfacción y placer en su tiempo libre de forma conjunta en su tiempo libre. Esto proporciona beneficios sociales como camaradería, empatía, liderazgo, entre otros. Puede reconocerse en las actividades de pequeños o grandes grupos, realizados en escuelas, grupos de amigos, familias, campamentos, retiros, iglesias, boy scout (escultismo), empresas comerciales e instituciones públicas.

En Costa Rica el Icoder (2011, párr. 1-4) se destaca por sus siguientes funciones:

El Icoder tiene como fin primordial la promoción, el apoyo y el estímulo de la práctica individual y colectiva del deporte y la recreación de los habitantes de la República, componente fundamental para la salud integral de la población.

Por esta razón, y considerando la importancia que tiene el deporte para prevenir varios tipos de enfermedades y aumentar el nivel de vida saludable de las personas, la Presidencia de la República decretó en el 2002 la subordinación del Icoder al Sector Salud. El Instituto está formado por un Consejo Nacional del Deporte y la Recreación y una Dirección Nacional, los cuales, junto con las Áreas de Deporte Competitivo, Recreación y Administrativa Financiera, emiten las directrices que permiten desarrollar técnicamente la estructura del Icoder, procurando una utilización eficiente de los recursos y una mayor cobertura de este sector a nivel nacional.

El Icoder realiza una serie de actividades:

Juegos Deportivos Nacionales

Apoyo a Federaciones y Asociaciones Deportivas y Recreativas

Iniciación Deportiva

Desarrollo de talentos,

Selecciones Nacionales y Promoción del alto rendimiento en conjunto con las Asociaciones y Federaciones

Galería Costarricense del Deporte

Promoción Recreativa y Deportiva

Juegos Deportivos Estudiantiles en coordinación con el Ministerio de Educación

Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos, como parte del Consejo del Istmo Centroamericano de Deporte y Recreación

Juegos Dorados dirigidos a adultos mayores junto con la Caja Costarricense del Seguro Social y la Universidad Nacional

Juegos Comunales en alianza con los comités cantonales de deporte y recreación

Festivales de las Oportunidades, dirigidos a personas con discapacidad

Capacitación a dirigentes, entrenadores, deportistas y árbitros

Campamentos formativos para jóvenes

Capacitación internacional a través de los convenios de cooperación

Implementación de la Red Nacional de Actividad Física, con el apoyo del Ministerio de Salud, IFAM, Municipalidades y Comités Cantonales

Apoyo a dirigentes cantonales y comunales del deporte y la recreación por medio de capacitación y formación de líderes.

La recreación posee distintas actividades ya sea pasiva o dinámica que pueden realizarse en forma individual, en parejas, o en grupos. Costa Rica posee parques urbanos, parques nacionales, volcanes, playas, islas, zonas protegidas, en la capital y fuera de ella se organizan conciertos, actividades deportivas y culturales; opciones como ir la ópera; al cine, al teatro, a museos, campamentos y otras opciones que ofrece este país a sus habitantes para invertir el tiempo libre en una mejor calidad de vida.

Asimismo, existen grupos comunales como los comités cantonales de deportes y recreación, grupos juveniles y religiosos, los gobiernos locales, el Ministerio de Cultura,

Juventud y Deportes, los Guías Scouts y campamentos organizados como Roblealto, Bautista, La Cumbre, Iztaru donde están capacitados para organizar y brindar las opciones mencionadas anteriormente.

A causa de la amplia gama de opciones recreativas, un porcentaje de costarricenses practican las actividades sin un planeamiento, asesoramiento y apoyo de un equipo o persona capacitada en el campo.

2.2.3.2 Esparcimiento, ocio y tiempo libre

Esparcimiento. Existen otras definiciones que involucran el término de recreación. La palabra “esparcimiento” es una de ellas. Se define según el DRAE (2011, párr. 1), como el “...conjunto de actividades con que se llena el tiempo libre, divertirse, desahogar y recrear”.

Ocio. A través de la historia de la humanidad la palabra “ocio” ha sido definida de distintas formas, dependiendo de la localidad y la época. Por ejemplo, si se habla de Latinoamérica que traduce libros en inglés proveniente de Estados Unidos o Canadá, la traducción de la palabra “leisure” en español significa “ocio”.

Durante estos años, el significado la palabra “ocio” se ve desde un modo de expresión negativo que lo define como “vagabundería”, “pereza”, o “mal empleo del tiempo libre” en otras palabras “no hacer nada”. Es importante refutar la idea de no comparar la

inactividad con el término ocio. En latín existe una frase “El otium cum dignitate” que significa ocio con dignidad (en inglés, leisure with dignity). Puede decirse que es una forma de ocuparse de manera amorosa a tareas dignas de un hombre en su tiempo libre, descanso y diversión, meditación y el cultivo del espíritu.

Barboza (1985) afirma lo siguiente:

Por lo tanto no se debe confundir el ocio con vagabundería, sino como algo productivo para el hombre en su tiempo libre, que vendrá a darle satisfacción espiritual, paz y tranquilidad, permitiéndole así poder ajustarse mejor a una sociedad cambiante y poder continuar en su trabajo y vida diaria con una dimensión distinta, más humana, más sociable y con una filosofía de vida que le permita comprender que la vida hay que vivirla y hay que vivirla con plenitud (p. 12).

Históricamente, en la antigua sociedad helénica el primer significado del concepto ocio fue “scholē” definido como cesar o parar, con la idea de un estado de paz, reflexión, descanso, tranquilidad y contemplación, con la creación. Todo esto favorecía a la formación integral. Este concepto no era sinónimo de no hacer nada.

De igual forma, se encuentra otro significado cercano al concepto ocio en el libro de Deporte y salud familiar se halla lo siguiente:

Igualmente aparece la noción de Otium-ocio-, que viene a designar aquel tiempo libre que se da después del trabajo, y que sirve para descansar y

recrearse. El otium se opone al necotium negación del ocio-. El necotium se aplicaba a la actividad de los ciudadanos que decidían aumentar sus rentas, dedicándose a la transacción comercial por lo que el concepto evolucionó hasta el de negocio actual. La principal función del otium es recuperar al sujeto para volver al necotium. Además, durante la época romana se organizaron actividades para la ocupación del tiempo libre, aunque para otros estas actividades suponían el necotium. Al circo romano, podían asistir desde los más altos patricios, hasta los más bajos plebeyos (p.13).

Continuando con la definición de la palabra “ocio” en el idioma español. Puede resaltar de acuerdo al DRAE (2011, párr. 1), la palabra se define como “tiempo libre de una persona, cesación de trabajo, omisión de la actividad, reposo, diversión, descanso de otras tareas”.

Por otra parte, en Europa, dicha palabra es utilizada de forma común en el área de la recreación. Porque los términos de recreación y ocio es consustancial.

En la recreación existe relación entre el tiempo y el espacio, funcionan como con un eje de coordenadas, siempre van unidos de forma natural y socialmente. Desde los aspectos social y ambiental. El tiempo libre es el área temporal de la recreación y el espacio recreativo es el entorno ambiental y geográfico donde se efectúa las actividades recreativas.

Tiempo libre. Parte de tiempo no obligado, ni dedicado al trabajo, responsabilidades, obligaciones o formas de cuidado personal. El individuo elige o decide que hacer en ese tiempo determinado. La persona invierte su tiempo libre en lo deseado con conciencia y voluntad para obtener anhelos y metas.

La recreación se realiza durante el tiempo libre, es el principal factor de incremento. El tiempo libre está ligado con la recreación. Por eso, es importante conocer el significado a profundidad.

2.2.3.3 El juego

Es una actividad recreativa universal que ha sido utilizada durante años en la historia de la humanidad presentes en todas las culturas. Ha sido efectuado de diferentes formas y se caracteriza por ser una experiencia humana.

Se elige de forma voluntaria. No distingue sexo y edad. Su fin es divertir, alegrar, producir placer y entretener ya sea de forma personal o grupal. Todo juego es sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde.

El juego desempeña un papel importante colabora con la estimulación, aprendizaje y socialización, desarrollo de los sentidos en la niñez y en la adolescencia. Por ejemplo, el bebé juega, sobre todo, con su cuerpo la razón es porque está descubriéndose.

La respuesta a la necesidad de juego es la recreación en la juventud y la edad adulta.

Ha sido utilizado de manera útil desde la psicología con fines terapéuticos y como herramienta educativa.

Herramienta educativa. Sus funciones son las siguientes: Es un factor de motivación que permita unir el placer del aprendizaje con el lúdico. El juego es un instrumento importante para lograr movilizar la conducta orientada al desarrollo infantil, destrezas cognitivos y lenguaje. Asimismo, permite a los padres e hijos aprenderán a relacionarse, conocerse y respetarse y experimentar el sentido de pertenencia e identidad.

Terapia de juego o ludoterapia. En terapia psicológica se encuentra para la población pueril la “Terapia de Juego” o también conocida como “Ludoterapia”.

La psicoterapia basada en el juego, surge la necesidad de crear espacios para que el niño (a) por medio del juego elabore conflictos derivados de su convivencia social, escolar y familiar. La psicoterapia infantil es producto de investigaciones.

Un niño no puede estar sentado una hora solo (o con los padres) con la terapeuta hablando de su situación emocional o conductual. Esto se debe a que una de ellas son las características de desarrollo en el niño posee una pequeña cantidad de concentración, por cada año de vida es un minuto de atención. El niño está en la etapa del descubrimiento y desarrollo de la imaginación por esto el juego es una expresión auténtica del niño.

No puede compararse la forma en que se expresa un adulto ante su dolor, malestar u otro asunto como un niño. Por esta razón, puede aprovecharse del juego como herramienta para manifestar sus temores y conflictos.

Se utilizan materiales como casas y muebles para muñecas (os) que representan tanto adultos como niños. Se cuenta con pinturas y con barro; crayolas, legos, rompecabezas, pistolas de juguetes, juegos de todas clases, que hacen posible cualquier juego expresivo. La ludoterapia también se utiliza con adultos.

El juego es un instrumento fundamental en la terapia porque permite que el niño (a) trabaje sus problemas emocionales y conductuales. Es una herramienta de psicodiagnóstico y terapia en niños. Existen varios autores que apoyan esta teoría una de ellas es Ana Freud, Erick Erickson y Melanie Klein.

Ana Freud, en 1928, empezó a usar el juego como una forma de atraer los niños a la terapia. El fundamento de esta técnica involucra el concepto de alianza terapéutica. Melanie Klein utiliza el juego como sustituto de la verbalización, ya que es la forma de comunicarse del niño. Erik Erikson, en su teoría de las etapas psicosociales, explica que el juego es una función del ego y pieza fundamental en el desarrollo individual y social en el niño.

El infante por medio de dibujo presenta proyecciones inconscientes que no puede hablarlo. Según el holandés Johan Huizinga, el juego es más viejo que la cultura. El

juego a lo largo de la historia ha sido parte de la creación cultural. El juego, en cuanto tal, traspasa los límites de la ocupación puramente biológica o física. Es una función llena de sentido. En el juego “entra en juego” algo que rebasa el instinto inmediato de conservación.

Una función primordial del juego es la transmisión de la cultura. La cultura es un medio de supervivencia. Se caracteriza por la utilización del lenguaje y sus reglas. Gracias a las actividades lúdicas el ser humano creó inventos como el automóvil y la bicicleta producto de juegos.

Posee la característica de relajamiento, recuperación, o regeneración de las energías gastadas en el trabajo, como catarsis sirve para canalizar de forma inofensiva las emociones fuertes e indeseables en otras palabras una válvula de escape, posee función activa en el desarrollo cognitivo y, por último, posee la cualidad de reproducir una conducta reforzada por experiencias placenteras, un enfoque estímulo-respuesta.

Tipos de juegos. Cooperativos, distensión, resolución de conflictos, paracaídas, confianza, comunicación, presentación, afirmación y conocimiento.

2.2.3.4 Definición de educación física y deporte

La educación física está relacionada con el aprendizaje y educación sobre la importancia del deporte y la actividad física en cada individuo. Entender lo relevante de

los beneficios integrales que poseen la actividad física y la prevención del sedentarismo.

Que actividades realizar y no de acuerdo con la edad y condición física. Como realizar de forma adecuada los ejercicios y deporte. Asimismo, enseña a practicar el deporte y el ejercicio físico de forma grupal demostrando el valor de trabajar en equipo. Promueve la práctica de alguna disciplina.

Por otro lado, el DRAE (2011, párr.1), define deporte como (de deportar) “Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”.

El deporte incluye elementos tales como estrategia, disciplina, competencia, y habilidad física. Se caracteriza por la demostración de destrezas altamente especializadas. De la misma forma, se requiere de entrenadores, instructores, técnicos por sus características sistemáticas.

En cambio, los juegos no necesita el mismo nivel de destreza. Esa habilidad se alcanza por medio de disciplina y entrenamiento. El deporte se caracteriza cuando el juego se organiza, se institucionaliza, se formaliza las reglas, normas y condiciones.

El deporte se basa en las fuentes externas de motivación. El juego es motivado de forma intrínseca y no necesita de motivaciones extrínsecas. También, es visto el

deporte como institución social por las razones esta disciplina ha sido un medio de socialización en los valores y costumbres de la cultura. El deporte se refleja la transmisión de aspectos sociales establecidos.

Puede observarlo en las Olimpiadas o en el mismo Mundial de fútbol, conocido popularmente que mueve masas y países del mundo.

Según Viadé (2003), la psicología del deporte significa lo siguiente: "...parte de la psicología que estudia las actividades e interrelaciones que desarrollan todas las personas relacionadas con la actividad. Es la ciencia que estudia la conducta deportiva" (pp. 28-29).

2.2.3.5 La teoría de las necesidades básicas, según Abraham Maslow en la recreación

Abraham Maslow, uno de los expositores reconocidos de la psicología humanista. Su teoría se basó en la jerarquía de las cinco necesidades básicas del ser humano. Cuando Maslow hablaba de motivación se refería a la reducción de la tensión a través de la satisfacción de los estados de carencia que son las necesidades D o por deficiencia, que son las exigencias del organismo para su supervivencia son las necesidades fisiológica, tal como la alimentación, descanso, y motivan al ser humano a participar en actividades. La motivación y las necesidades D son determinantes poderosos de la conducta.

Describió cinco necesidades básicas a continuación su orden de intensidad:

Fisiológicas. Son las más fuertes de todas, se relacionan con la supervivencia física y el mantenimiento biológico del organismo. Como ejemplo se tiene que mantener la homeostasis necesidad de respirar, tomar agua, alimento, mantener el equilibrio pH, eliminar desechos, evitar el dolor, dormir, tener relaciones coitales, entre otros.

Seguridad y protección. Seguridad física, empleo, ingresos, recursos. Seguridad familiar, moral y propiedad privada.

Afiliación y afecto. Asociación, participación y aceptación. Se satisfacen por medio de actividades recreativas, deportivas, culturales, religiosas, comunales, entre otros. El individuo por naturaleza siente la necesidad de relacionarse, pertenecer a un grupo, sociedad, comunidad, tener amigos. La amistad, el compañerismo, afecto y el amor son característicos de un esquema social de necesidad.

Necesidad de estima. Es una necesidad en el individuo que se encuentra profundamente enraizado. Significa tener hacia uno mismo respeto, confianza, y valor. Es aquella persona que posee amor hacia sí mismo, enfrenta desafíos, y busca retos para superarse como persona. Esta área también tiene relación en el cuidado y valor de su aspecto físico.

Autorrealización. Maslow utilizó varios términos para denominarlo entre ellos la «motivación de crecimiento» y «necesidad de ser». Se encuentra en la cima de la jerarquía, cuando se encuentra su satisfacción llega al sentido de la vida por medio del desarrollo potencial de una actividad. Se alcanza este nivel cuando todos los demás hayan sido completados.

Las cinco necesidades básicas del ser humano están ligadas con la recreación, ya que sustentan estas necesidades mencionadas. Por esta razón, es importante hablar sobre Abraham Maslow.

La necesidad de conservación, equilibrio o restauración de las capacidades individuales es una de las necesidades básicas se necesita practicar una actividad recreativa. Esto trae beneficios, porque elimina las tensiones, aburrimiento y preocupaciones. Brinda beneficios como la libertad, estimulación, relajación, motivación, diversión, catarsis, diversión y desarrollo personal.

Esto es vital para el impulso al mantenimiento de la vida.

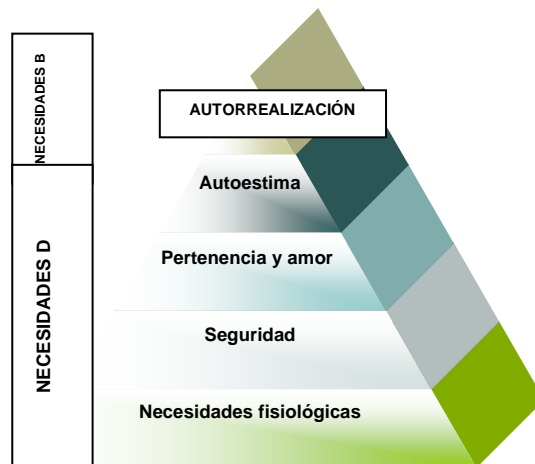
En la recreación no solo se obtiene el placer restauración en las distintas áreas del individuo, sino también contribuye a la necesidad de desarrollo de la personalidad.

Existen tres pilares para el desarrollo de una personalidad; autoestima, seguridad-confianza e identidad integral. Por medio de la recreación se satisface esta necesidad

por medio de actividades. La necesidad de la autoestima es el equilibrio de todo individuo. Dios le dio la facultad a los seres humanos para decidir conscientemente sobre su conducta recreativa. El juego proporciona al individuo satisfacción en las necesidades humanas. En la programación de actividades en un campamento se ofrece la opción de satisfacer las necesidades “vitales”, como de compañerismo, autoestima, la formación de capacidades, habilidades, destrezas y estimulación en el desarrollo.

El ocio y la recreación tienen una función activa para el desarrollo humano, la creatividad, el desarrollo del carácter en adquirir nuevos hábitos, proporciona placer y felicidad. La psicología del ocio contribuye a la salud mental proporcionando un estado de bienestar psicológico derivado del equilibrio entre las necesidades y las satisfacciones.

Figura 1. Jerarquía de las necesidades de Maslow



Fuente: Introducción a las teorías de la personalidad, Engler (p.354).

2.2.3.6 Beneficios de la Recreación

Los beneficios en la recreación pueden darse de diferentes formas, ya existen distintas áreas que conforman al individuo.

A continuación la clasificación de los beneficios:

Área física. El beneficio físico está asociado con la actividad física que se realiza en el tiempo libre. Esto lo confirman los profesionales en educación física o fisiología. Las investigaciones realizadas han detectado que el ejercicio físico regular contribuye en la salud de las siguientes formas: reduce los hábitos sedentarios; asimismo, el consumo de alcohol y tabaco, la grasa corporal, presión alta y tensión. Mejora las funciones neurológicas y cardiovasculares, colabora en la coordinación, fuerza y tono muscular.

Previene el derrame cerebral, el cáncer de colon, la diabetes, el riesgo de enfermedades del corazón. Fortalece la masa corporal, la fuerza del hueso, la fuerza muscular. Mejora el ciclo menstrual, la ejecución física y la salud general.

Área social. Las personas al estar en contacto con actividades recreativas permiten una comunicación hacia las demás personas, interacciones sociales, la formación de nuevas amistades y, asimismo, la oportunidad de conocer las necesidades de otras personas. Reduce la soledad y el aislamiento. Se crea un ajuste social en las conductas a las normas del grupo y un desarrollo las relaciones intrapersonales.

Área psicológica. Mejora el estado emocional tal como el humor, sentirse feliz y el reír. También, se incluye la autonomía, la autoestima, la autoimagen, la autoconfianza, el relajamiento, el sentimiento de libertad, la moral, y la satisfacción de la vida. Reducen el estrés, la ansiedad, depresión, el aburrimiento y los sentimientos de falta de esperanza.

C. G. Salazar (comunicación personal, 25 de enero del 2012) explica en una entrevista que la “...recreación es un indicador de calidad de vida. El campamento es igual a salud mental ahora la gente se muere por estrés”.

Área intelectual o cognoscitiva. Se incluyen el mejoramiento de la memoria visual de cosas, animales y lugares. El cooperar, observar, inferir, concluir y resolver problemas. El desarrollo físico-mental especialmente en los niños. El aprendizaje de nuevas destrezas y habilidades, nuevos lugares, comportamientos, valores y ampliación del conocimiento.

Área espiritual. Las actividades recreativas y el mismo lugar donde se realiza el evento en medio de la naturaleza colaboran con temas que abarcan la concepción de Dios, su fe y apreciación de la naturaleza y su propia vida como creación de Dios. Valores como la humildad, paz, unión de grupo y fortaleza. Asimismo, abarca valores como amar al prójimo y respetar a los padres.

Área familiar. Según Salazar (2005) escribe lo siguiente:

Existen estudios que han comprobado que la recreación fortalece la familia por medio de la participación conjunta en programas recreativos. Es importante conocer las características de todos los tipos de familias que se conforma en la actualidad.

La mejor recreación familiar es aquella en la cual participan todas las personas juntas, y no cada miembro familiar por aparte. Solo así se promueve y logra la cohesión familiar. La participación en actividades recreativas, pasivas o dinámicas contribuye con las dimensiones físicas, emocionales, mentales y sociales de la vida familiar. A veces, las familias se quejan de que su presupuesto es insuficiente para realizar recreación familiar, y no se percatan de que lo único que requieren algunas actividades es tiempo. Es importante que la recreación familiar se fomente y se desarrollen actividades que la refuercen, pues, de esa manera, se fortalecen las relaciones maritales, se comparten actividades con los progenitores o descendientes y se desarrollan metas en familia.

Se propician situaciones en las que se puede resolver problemas juntos.

Se aprenda a conocer las necesidades, los intereses y las limitaciones de los demás.

Se comparte más con los familiares.

Se refuerzan los lazos afectivos.

Se transmiten y refuerzan creencias y valores.

Se construyen la confianza en los familiares, a la que se recurre cuando se atraviesa por tiempos difíciles.

Se crea una actitud positiva hacia los miembros familiares de otras generaciones.

Se comparten temores y sentimientos felices.

Se aprende a usar provechosamente el tiempo libre.

Se fortalece la comunicación entre los familiares.

Todas las personas se valoran a sí mismas y a los demás.

Se utiliza el tiempo para divertirse juntos.

Se descubre talentos y habilidades latentes.

Se mejora la autoestima y la autorrealización de quienes participan.

Se fomenta la alegría y la paz en el ambiente familiar (p. 171).

Sabeán (comunicación personal, 27 de enero del 2012) expresa lo siguiente: *“El programa participativo es para fortalecer vínculos de familia. No un campamento donde cada uno esta desvinculado o por aparte. Los campamentos familiares son para fortalecer las relaciones familiares. El juego y la recreación tienen beneficios en todas las áreas. El campamento, en general, fortalece dinámicas”*.

2.2.4 Campamento

2.2.4.1 Definición de campamento

Bruneau (1998) en su tesis *Campamentos como una herramienta para la formación integral del joven* explica el término de la siguiente manera:

El término “*campamento*” tiene sus raíces de la palabra latina “campus”, que significa “terreno, finca, campo”. En inglés se adaptó con el término “camp” que tiene la misma connotación al hablar de un sitio. También, se modifica en inglés cuando se coloca como adverbio, “camping”, que significa “acampar, dormir al aire libre”. Uniendo estos elementos puede decirse que “campamento” es un sitio, terreno, finca, que sirve para dormir al aire libre, es decir, para acampar (p.24).

Reuniendo las ideas principales los campamentos son un elemento de la recreación por la característica de reunir las principales actividades recreativas, donde se realizan al aire libre en el propósito de estar en contacto con la naturaleza durante el tiempo libre y de esta manera se reúnen para una meta en especial.

Su duración es de forma eventual y corta (de cuatro a cinco días, aproximadamente). No existe demarcación en la edad puede realizarse con todas las edades y sexo. Se trabaja con grupos de colegios, iglesias, escuelas, familias, empresas, entre otros.

Por medio de los campamentos se brinda una amplia gama de experiencias y oportunidades para el desarrollo de habilidades físicas, sociales, aventuras, retos ambiente de juego, desarrollo del liderazgo, destrezas, enriquecimiento individual, cooperación, participación y trabajo en equipo. Los campamentos son un medio donde el ser humano satisface sus necesidades básicas, según Abraham Maslow.

Asimismo, se da la oportunidad en el campista de estar en contacto con la naturaleza donde pueda experimentar, conocer y cuidar los recursos del medio ambiente. Esto puede realizarse solamente al salir de la rutina laboral y del ambiente urbano.

Por lo tanto, según Bruneau, menciona que existen dos concepciones muy diferentes al mencionar la palabra “campamento”.

La primera concepción tiene que ver con sitio. El campamento desde el punto de vista como sitio se refiere el lugar donde se realiza el conjunto de actividades recreativas al aire libre. Un ejemplo de ello son las cabañas, canchas de fútbol, balonvolea, piscina, comedor, baños, salón de actividades, playa, lago, río, áreas verdes, cancha de fútbol, etc. En otras palabras, son las instalaciones o la planta física. En Costa Rica existen campamentos donde ofrece un sitio adecuado para realizar actividades recreativas.

El campamento como programa está compuesto por una serie de actividades que se desarrollará en el sitio de campamento. Cada actividad desarrollada funge con el propósito de que el campero experimenta, desarrolle las habilidades y satisface sus necesidades. Por ejemplo, comer, dormir, correr, establecer contacto con las demás personas, jugar, nadar, desarrollar destrezas, limpiar. En otras palabras, el programa incluye todo lo que ocurre en la vida diaria del campista. Asimismo, el programa son todas las experiencias compartidas que participa un campista en un campamento. Pueden ser experiencias planeadas o espontáneas. Para crear un ambiente para crecer el programa es una herramienta indispensable para que se realice a cabo. Por lo tanto,

se necesita poner atención a ciertos factores en el momento de planificar un programa u horario. Por ejemplo, la edad acorde con sus características y necesidades de los campistas.

Bruneau (1998) explica el término de la siguiente manera:

El programa es el medio por el cual vamos a llegar al logro de los objetivos planeados. No es el fin en sí mismo, sino el medio que usamos para llegar a este fin. La programación de campamentos se trata a fondo en el curso de directores de programa. El programa de un campamento debe estar estructurado, según una filosofía que se ajuste a las necesidades de los organizadores, al tamaño del grupo y a los objetivos previstos (p.25).

Elementos de un campamento. Existen distintos elementos que caracterizan a un campamento entre ellas están: Liderato o liderazgo, programación e instalaciones.

Liderato. Es la persona cuya función es movilizar todo el programa en otras palabras es el motor del programa recreativo. De la misma forma, es la persona quien está al servicio de las actividades recreativas. Es el elemento importante, ya que sin él no se puede realizar los planes, objetivos y metas.

Existen distintos niveles de liderazgo en una misma organización, como el director ejecutivo, el responsable del programa general, el asistente de coordinación, el

consejero, el encargado de la sesión de juegos, el líder de cabaña y los campistas, entre otros.

Pueden mencionarse distintas funciones que posee el líder dentro de un campamento. Menciono las siguientes: planificador, ejecutor, impulsador, creador, organizador, orientador, disciplina, servicial, da amor a los demás, entrega, responsabilidad, asigna responsabilidades a los miembros del grupo, posee valores que desea transmitir por medio de las actividades, reconoce la dignidad de cada miembro, inyectar vitalidad y dinamismo a los programas, impresiona, inspira y da el ejemplo en la vida cada campista, planifica, dirige. En otras palabras, es la llave misma del programa donde debe estar basado en una sana filosofía de la recreación.

Programa. Se refiere a una serie de actividades que se desarrollará con base en una filosofía en la recreación. Cada actividad planificada trae placer y beneficios al ser humano. Actividades como las siguientes:

Artes, manualidades, artesanías, música, danza, drama, teatro, actividades mentales y de las artes del lenguaje, pasatiempos, juegos, campamentos, eventos especiales, actividades de servicio comunal, leer, pintar, boliche, actividades de acondicionamiento físico: aeróbicos, trote, entrenamiento contra resistencia (pesas), otras. Actividades relacionadas con comida, visitas, conversaciones, clubes, descubrimiento de talentos, preservación del ambiente, actividades cognoscitivas, redacción, actividades de enriquecimiento y actualización personal.

Debe ofrecer oportunidades para desarrollar las habilidades sociales, el ejercicio físico, promover valores, descarga de tensiones físicas y emocionales, obtener placer, un ambiente para estimular la creatividad y obtener nuevas experiencias y habilidades, en otras palabras, para el desarrollo integral del individuo.

Existe un departamento de programas donde está el comité de directores y líderes trabajando con anterioridad las actividades del campamento. El tema que gira alrededor del programa. Los líderes al programar actividades deben tomar en cuenta los propósitos, objetivos, filosofía y metas que se lleven a cabo dentro del plan establecido. Los mismos líderes deben capacitar y formar nuevos líderes.

Instalaciones. Deben estar acordes al programa y al tema escogido que va a llevar a cabo, por esta razón es necesario un equipo preparado para la debida planificación.

2.2.4.2 Campamento es educación

Dios creó al ser humano en tres áreas principales: cuerpo, alma y espíritu. Pero, puede especificarse en otras áreas social y mental. El fin de esto es definir al ser humano como un ser integral.

Estas áreas se necesitan desarrollar y mantener en buen estado. Si lo alimenta de forma positiva tendrá el resultado de un bienestar integral. Debe recordarse la definición de salud según la Organización Mundial de la Salud (OMS): "...un estado de completo

bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (2011, párr. 1).

Una herramienta para llevar a cabo este bienestar integral es el campamento como educación y prevención. La educación es un proceso de continuo crecimiento y desarrollo, no tiene un horario, no se detiene con la idea de estar en un aula y un profesor frente a un cierto número de estudiantes. Va más allá, con sólo el hecho de existir y vivir es en sí una escuela, se aprende de las experiencias cotidianas. Se empieza en el hogar y se desarrolla en la sociedad.

Una manera efectiva de llevar esta educación en cuanto al bienestar integral son los campamentos organizados. Por sus características atractivas y su propia forma de ser.

Los campamentos por su metodología brindan a las personas las experiencias y la práctica que se necesita para vivir una vida plena. Campamento es sinónimo de salud.

Educación para la salud física. Se respira aire fresco, se realiza ejercicio al aire libre en un ambiente de instalaciones de un campamento. Las actividades físicas se realizan en un ambiente que permite la relajación alrededor de una fogata, promoción de la salud, caminatas para el buen funcionamiento del cuerpo.

Educación para la salud mental. La recreación es una herramienta para combatir trastornos mentales como la depresión, el estrés y la ansiedad. La prevención hacia

estas enfermedades pueden efectuarse por medio del cuidado personal de las personas, el mismo hecho de tener espacio para recrearse, por esta razón es importante educarse e informarse como invertir de forma sana el tiempo libre de forma oportuna y como asistir a campamentos.

Tener un espacio recreativo en la agenda familiar es importante para mantener una salud mental adecuada. El autocuidado empieza por el descanso y termina con la salud mental. Un gran porcentaje de la población no guarda reposo.

El cuerpo humano está diseñado para requerir reposo, por sí solo tiene la capacidad de autosanidad y si se da el espacio necesario, el mismo organismo se restaura. Si no se hace, de lo contrario aparecen las enfermedades físicas y mentales.

Existe poca información, oportunidad y/o práctica de prevención y educación donde se enseñe a administrar de forma sana el tiempo para el trabajo, recreación o asistir a campamentos. Cuanto más sature mi tiempo libre, mejor, porque piensa que el tiempo libre es un mal necesario se compara con el mal uso del término ocio, en otras palabras, estoy perdiendo tiempo. Usted descansa en su tiempo libre por eso se dice que es un tipo de recreación. Actualmente, los padres poseen un ritmo acelerado y mantiene sus mentes ocupadas con responsabilidades laborales y familiares, preocupaciones, ansiedades, entre otros. Esto entorpece un equilibrio y estabilidad emocional para convivir en pareja, criar y corregir a sus hijos. Esto puede afectar negativamente ya que su mente no está concentrada para disciplinar.

Invertir el tiempo en la recreación como familia posee ventajas en la salud mental, como, por ejemplo, adoptar hábitos saludables y en la toma de decisiones. Prevención de enfermedades mentales o conductas dañinas. Retomar los valores familiares.

Según la Declaración Universal de los Derechos Humanos, del 10 de diciembre de 1948, reza en su Art. 28. *“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.”*

Educación para el crecimiento espiritual. Enseñar valores que agraden a Dios como respeto, amor, solidaridad, hermandad, disciplina, honestidad, humildad, amar a Dios y al prójimo como a ti mismo, independientemente de la religión. Cómo tomar decisiones correctas. El entorno del campamento ofrece un sinnúmero de oportunidades para la enseñanza y crecimiento espiritual.

Educación para el crecimiento social. En el programa de campamentos se aprovecha la oportunidad para desarrollar las habilidades sociales de cada campista. Por medio de estas actividades planeadas se encuentran elementos que contribuyen en un campamento para el aprendizaje social como la comunicación asertiva, aprender a escuchar a los demás, empatía y desarrollo de la personalidad individual. Además, se presenta el propósito de reproducir valores individuales y grupales, solución de problemas, desarrollar la capacidad de toma de decisiones, acatar órdenes, instrucciones y reglas, establecer nuevas amistades trabajar en equipo, superar retos,

se promueve el rompimiento de violencia, sedentarismo, marginación, baja autoestima, convivencia entre las mismas y diferentes.

Un porcentaje de la población en niños y jóvenes es el primer contacto con la naturaleza al salir del ambiente urbanizado.

Campamento es comunidad. Los campamentos están diseñados para todas las edades. Hoy en día, existen campamentos para niños, jóvenes, ancianos y para toda la familia. La naturaleza da un ejemplo de convivir en comunidad; la flora y la fauna se necesitan y se relacionan íntimamente en las superficies terrestres, las aves en el aire y los animales marinos en los océanos. La naturaleza posee ecosistemas donde los seres vivos conviven en comunidad.

Para establecer una comunidad, los campamentos son instrumento fundamental. Es por medio de este elemento recreativo puede enseñar, modelar y vivenciar el concepto de comunidad. El industrialismo y la urbanización afecta la comunidad por eso se promueve los campamentos en contacto con la naturaleza, donde es el mejor ejemplo de comunidad.

Elementos que contribuyen en un campamento para el aprendizaje en vivir en comunidad; se promueve los valores en comunidad, prevención en cuanto a las conductas antisociales y consumo de drogas. Desarrollo de habilidades sociales. Interdependencia, se integran personas de distintas edades, Sentimiento de

pertenencia, normas de convivencia, ayuda mutua, trabajo en equipo, liderazgo, se integran grupo de sociales, confianza en los demás, disciplina y amor al prójimo.

2.2.4.3 Normas para “Crear un ambiente para crecer.”

CCIAL elaboró normas de la recreación con propósito para crear un ambiente para crecer:

Fomentar un ambiente de amor y camaradería. Como se ha reiterado en párrafos anteriores, el campamento es un lugar donde responde las necesidades básicas del ser humano. La amistad, amor, aceptación, seguridad y aprobación son característicos de las necesidades suplidas por esta herramienta recreativa.

Asimismo, se fomenta la calidad de vida, el ambiente de unión entre grupos, previene una conducta antisocial en el tiempo libre, mejora las relaciones interpersonales, intergrupales e intergeneracionales y satisface las necesidades de poblaciones especiales.

Establecer participación máxima con propósito. Planear con metas que contenga propósitos es una guía en la planificación. Es necesario efectuar actividades donde cada campista esté motivado en participar y donde le es atractivo. Cada actividad debe cumplir con los propósitos generales del programa.

Enfatizar la cooperación en vez de la competencia. Según el Diccionario RAE (2011. párr.1) “cooperar” significa “obrar juntamente con otro u otros para un mismo fin”.

Este es el objetivo de los juegos, unir a los participantes para el apoyo mutuo hacia una misma meta. Aquella actividad recreativa donde se promueva la amistad, la unión de grupo los valores, colaboración, tolerancia y no el sentimiento de competencia que divide lo mencionado anteriormente.

Promover el placer de jugar de forma conjunta sin preocuparme por obtener un puntaje mayor o hacer las cosas mejor que los demás, esto incentiva el egoísmo propio. Cuando se juega por competencia se incrementa el estrés y pierde los propósitos de una recreación sana.

Reflejar la ética cristiana en el campamento. La ética es parte de las decisiones cotidianas del ser humano. Elegir una actividad recreativa me conlleva como ser humano una responsabilidad. Estoy obligado a responder sobre alguna acción o asunto que efectúe.

La ética en el campamento son todos aquellos principios cristianos que Dios estableció en la Biblia (Valera, 1960); como “...amarás a tu prójimo como a ti mismo”, valores individuales y sociales, derechos y deberes. En las mismas actividades usted puede observar la ética y la forma de responder de cada campista, a la hora de jugar, comer, dormir y hasta en su aseo personal.

Lisa Anderson de Umaña (2005) menciona un aspecto muy importante a tomar en cuenta; “en el juego es donde, por lo general, dejamos de lado nuestro buen comportamiento. Hay un dicho que dice “En la mesa y en el juego se conoce el hombre luego” (p. 1).

Explorar la naturaleza. La recreación es una oportunidad para explorar y estar en contacto con la naturaleza. Por esta razón, debe aprovecharse la oportunidad en el momento de planear actividades, donde puede fomentarse el aprecio y el cuidado de la naturaleza. Actividades como las caminatas en el río, sendero ya sea en la noche o en la mañana. Acampar en tiendas de campaña, cocinar al aire libre, pescar, recoger la basura y utilizar elementos de la naturaleza como medio de enseñanza, entre otros.

Reflexionar y evaluar. En cada actividad del programa de un campamento es fundamental la oportunidad de reflexionar de lo que hicieron. La recreación debe ser intencional y con propósito de acuerdo con el tema central del campamento.

Es una guía hacia donde me dirijo, y lo que quiero lograr impactar a las vidas de cada campista. Un ejemplo muy claro son los acertijos, una parte esencial de esta actividad es el final con una reflexión de lo que sintieron, pensaron y aprendieron del reto.

Es importante recalcar el hecho de que el programa debe permitir en los campistas reflexionar y evaluar para que pueda aprender en cada actividad. No es necesario sobresaturar el programa con actividades en exceso y/o tener un ritmo acelerado de una actividad a otra.

Buscar lo novedoso o diferente de lo cotidiano. Un componente importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje es lo novedoso, las nuevas experiencias y aventuras.

Por esto, un buen recurso en la programación es implementar en cada espacio recreativo actividad con un ingrediente diferente o novedoso donde la persona satisface su necesidad de buscar lo nuevo o diferente. El autor también dice que hay que respetar ciertas tradiciones de juegos o deportes que sean aplicados en campamentos o lugares recreativos.

Algunos consejos por seguir son las siguientes: no repetir las mismas actividades de campamentos anteriores, archivar actividades realizadas con fecha, lugar, número de participantes y sus resultados evaluativos, elaborar una lista de ideas nuevas y actividades, donde puede utilizarse y modificarse los juegos y deportes tradicionales y estimular la creatividad y la imaginación. En un campamento existen distintas actividades que estimula la creatividad, donde cada campista pueda desarrollar sus propias ideas y buscar sus propias soluciones.

Desarrollar habilidades. La recreación como fin es educar y formar a un individuo de forma creativa y participativa. Donde experimente el deseo de descubrir, integrar sus experiencias, desarrollar su creatividad e imaginación y llenar sus necesidades.

Velar por la salud y la seguridad de los camperos. Cada líder es responsable por el bienestar emocional y físico de cada uno de los campistas de su grupo o tribu. Una de las diferentes funciones de un líder es educar a los campistas normas de higiene y seguridad, aplicar algunos principios básicos de primeros auxilios, educación y formas de comportarse.

El líder siempre debe estar pendiente donde están, con quién está y lo que está haciendo cada campista.

2.2.4.4 ¿Por qué un campamento familiar y no en forma individual?

Empezando por el principio que la familia es comparado por un sistema. Sus características se destacan por su estabilidad, dinamismo, que permite cambio constante. Es el único sistema donde a lo largo de la humanidad atraviesa por diferentes fases. Según el fundador de la teoría estructural sistémica, Salvador Minuchin, la familia como estructura es el conjunto interactúan los miembros.

Si se enlaza esta teoría con la recreación o campamento familiar, puede agregarse que cuando un sistema participa de forma conjunta, y no cada subsistema por aparte, se activa su característica dinámica, funcional e interactiva. Por ser la familia un sistema activo, está en constante influencia reciproca entre los diferentes subsistemas. Las familias al participar influyen sobre los miembros en actividades recreativas.

Con solo el hecho que las personas participen de forma conjunta posee beneficios a nivel integral. La familia es la base de la sociedad, si la familia está bien, la sociedad lo estará.

Cuando se realiza una actividad recreativa como esta, la familia participante interactúa con otras familias. Porque el sistema es abierto, un sistema en otros sistemas, permite un intercambio de información de manera continua con su entorno.

Dentro de la influencia mutua que ejerce la sociedad y la familia puede observar muchas características y funciones que ejerce y que el mismo campamento puede contribuir por medio de los programas recreativos.

Cuando se trabaja a una familia con todos sus miembros se logra resultados que benefician a todo el ambiente cuando regresa a su lugar de residencia. De lo contrario, cuando se trabaja a un miembro por aparte en un campamento como en poblaciones solo a jóvenes y niños. La relación de un campamento familiar es de forma circular y un campamento individual solo para jóvenes o niños su relación es lineal.

Jim Badke (2009) expresa lo siguiente sobre los campamentos familiares:

No todos los campamentos ofrecen programas para las familias, pero un buen número de ellos considera esencial analizar la naturaleza de las familias en la actualidad, y procura encontrar la manera de servirles mejor durante el encuentro familiar. Esos ministerios que pueden permitirse el

lujo de ofrecer (en términos de tiempo y economía dentro de su itinerario) la experiencia del campamento para las familias, les están brindando un gran servicio y deben pensarlo dos veces antes de cancelar un programa de este tipo. Sin embargo, los campamentos también deben tener cuidado de no convertirse en tan solo otro hotel para las vacaciones familiares. La oportunidad espiritual es tan importante para los campamentos familiares como para cualquier campamento de niños o jóvenes. Se nos ha dicho que la definición de familia está cambiando y ciertamente las familias que vienen a los campamentos son una mezcla muy variada, incluyendo los padres solteros, los padres viudos, los divorciados, los vueltos a casar, la mamá y su novio, los abuelos en la función de padres, las familias que acogen y todas las combinaciones que uno pueda imaginarse. Por lo tanto, los campamentos deben ser muy cuidadosos tratando de no diseñar el programa familiar con la idea de *parejas*, o asumir que cada papá está allí para llevar a su hijo a pescar, haciendo que las madres cabeza de familia se sientan excluidas. Al mismo tiempo, el programa debe apoyar la dinámica del núcleo familiar formado por mamá, papá, y dos hijos y medio. Es difícil hacer ambas cosas (p. 192).

Una pregunta muy interesante redacta Jim Badke (2009) sobre ¿por qué las familias buscan o participan en un campamento? Se resume de la siguiente forma:

Necesita tiempo y espacio para alivio de las presiones cotidianas. La programación es variada, debe tener espacios de tiempo libre de forma tranquila entre los miembros. No

debe obligarse a los campistas a participar en actividades, incluyendo los espirituales, el principio de la recreación es elegir actividades de forma libre. Promueve camaradería entre los adultos, exista la necesidad entre los adultos de establecer amistades.

Es indispensable tener niñeras en el campamento, porque ejecuta una función importante para los padres e hijos. Fomenta el tiempo de calidad para sus hijos. Las oportunidades de formación integral son numerosas.

2.2.4.5 Escenario inicial del campamento familiar. "Cuidado se te olvida"

Para hablar y planear campamentos familiares debe primero observarse el panorama y sus antecedentes dentro del contexto histórico y social de Costa Rica. Entrevistando a expertos en la materia pudo dialogarse con Carmen Grace Salazar Salas, directora de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica (Edufi), Roberto Sabeán, miembro de CCIAL y Robert Bruneau, Director Ejecutivo de CCIAL.

Primer escenario. Costa Rica

¿Existe mucha información o programas acerca de campamentos familiares en Costa Rica? ¿Qué factores influyen para que exista o no campamentos?

Robert Sabeán

“Información sólo en inglés. Existen campamentos familiares, pero con programas separados para cada miembro, no existen programas para la participación conjunta. Las familias buscan más centros vacacionales como hoteles, una semana en un centro turístico para pasear.

Carmen Grace Salazar Salas

“No hay información. No conozco programas para campamentos familiares. La gente no valora, no entiende, no tiene conocimiento, ni considera como son los beneficios.

No están educados para usar el tiempo libre, solo trabaja, se observa de forma negativo. Esta ideología viene de la Edad Media el tiempo libre estaba ligado con pecado, la persona tenía que estar ocupado, el ocio era asociado con el diablo. La recreación siempre se ha enfocado en niños, jóvenes y ahora en empresas. No tiene enfoque en clínica o centro de terapia para familias”.

Robert Bruneau

“En mi experiencia en Costa Rica no existe mucha información o programas acerca de campamentos familiares en Costa Rica. Pudiera justificar mi respuesta tomo en cuenta dos perspectivas:

La primera, corresponde a lo histórico cultural. Costa Rica, históricamente, ha sido un país con un alto nivel de participación familiar en eventos recreativos y la sociedad ha sido beneficiada por más de 40 años por una estrategia educativa y de leyes nacionales sobre el uso de parques nacionales, esto ha traído una práctica espontánea de la familia costarricense hacia el elemento lúdico y recreativo. Costa Rica se puede considerar un país con una cultura histórica hacia el bien de la familia en el tema recreativo. Sin embargo, esto no ha alcanzado aún el nivel para desarrollar infraestructuras de campamentos especializados en programas para familias, sin embargo todas las infraestructuras existentes a la fecha en términos de campamentos están desarrolladas para atender a una población infantil y juvenil. Las familias podrán participar de eventos con sus familiares, sin embargo, no están enfocados programáticamente a la familia como su propio fin.

La segunda es que históricamente la iglesia costarricense ha desarrollado por muchos años los ya conocidos retiros congregacionales los cuales se desarrollan con toda la familia, sin embargo, el programa no atiende necesariamente las necesidades de las familias como tal sino a la comunidad eclesiástica en general. Los factores que influyen para que existan campamentos para familias serían: A. El programa debe ser intencionalmente orientado a las necesidades de la familia como unidad básica y no a la comunidad de participantes. De ahí puede notar que el programa debe ser considerado como “familiaricéntrico”.

B. El equipo de líderes tendrá que tener cualidades especiales de atención a las familias con capacidad de desarrollar un programa recreativo según las edades de los participantes y orientado a desarrollar experiencias inolvidables como familias.

C. La infraestructura debe acompañar tu programa pues se requiere de suficientes elementos logísticos y de hospitalidad básicos (no urbanos ni hoteleros) para que las familias puedan alojarse en un lugar seguro, cómodo y con ciertas comodidades dentro del programa como la provisión de alimentos”.

En enero del 2010, se realizó el primer campamento Familiar en Roblealto bajo la dirección de Bruneau, y de ahí solo se han realizado dos campamentos.

Segundo escenario. Población participante en mayo 2011.

En el Templo Bíblico Bautista en Barva se han realizado actividades recreativas para niños, campamentos para sordos, adolescentes y jóvenes, pero surge una nueva experiencia y proyecto hacia una población necesitada: familias.

Meses antes el director Bruneau motivó la idea. En la organización de dicha actividad, los líderes crearon el programa con sus respectivas actividades recreativas. Se trabajó en varias áreas como los juegos, el tema y el contenido de los estudios, entre otros, con el propósito de trabajar a las familias de forma integral.

El director motivo la idea y convoco a futuros campistas conformados por tres personas para que le ayudara con la organización en cuanto a la parte económica y en la promoción de la actividad.

El costo por persona en el campamento fue de quince mil colones, cubriendo el hospedaje. La alimentación se organizó que cada familia aportará alimentos como arroz, frijoles y verduras para bajar los costos.

El organizador escogió el tema “Cuidado se te olvida”, por las siguientes razones (comunicación personal, 30 de enero del 2012): *“Las razones principales por las cuales llamamos al campamento realizado en el año 2011 “Cuidado se te olvida” fueron: No olvidar a Dios como centro de tu vida familiar con elementos prácticos como la lectura de la Biblia, oración familiar y tiempos de compartir con otras familias. No olvidar la necesidad de mantener una muy buena comunicación y todos los elementos que esto implica. No olvidar el rol que debo desempeñar dentro de mi familia (padre, madre, o hijo)”*.

Tercer escenario. Descripción de las actividades planeadas para el campamento. Se observan los detalles en la sección de anexos.

Del *cuarto al séptimo escenario* se explica en el capítulo tercero, en la cual se exponen los datos obtenidos de las encuestas efectuadas a los líderes y participantes por medio de gráficos.

CAPÍTULO TERCERO
PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente proyecto tiene como objetivo la búsqueda y explicación de la realidad basada en la investigación de tipo descriptivo, lo cual existen muchos datos e información respecto del tema de recreación y campamento. Pero en cuanto al tema de campamento familiar, en forma específica, no se encuentra mucha información a nivel nacional solo internacional como, por ejemplo, Estados Unidos y Canadá. Esta información se confirma mediante la entrevista a dos personas expertos en este campo mencionado.

Se les preguntó lo siguiente: *“¿Cuáles países ha desarrollado los campamentos familiares?”*

R. Bruneau (comunicación personal, 30 de enero del 2012) *“Conocemos que en la trayectoria histórica de la actividad campamental nos podemos remontar a los Estados Unidos con los ya conocidos “Camp Meeting” que dieron nacimiento a los campamentos orientados a las familias como principal población a alcanzar en sus programas. Por lo tanto, los países que conocemos que tienen ya un desarrollo en campamentos para familias están Canadá, Estados Unidos, Nueva Zelandia, Australia, Reino Unido y en algunos países de América Latina se han realizado campamentos orientados a la familia pero los sitios no están dedicados a esta población de manera exclusiva”.*

C. G. Salazar (comunicación personal, 25 de enero del 2012) expresa que no existe información de campamentos familiares en Costa Rica.

R. Sabeán (comunicación personal, 27 de enero del 2012) *“En Estados Unidos existe todo tipo de instalaciones desde pequeñas hasta grandes con toneladas de facilidades para 10 a 20 familias”*.

Por esta razón, es necesario describir las características y datos más importantes del tema de la recreación y, sobre todo, el campamento familiar. De la misma forma, promocionar este nuevo proyecto a nivel nacional e internacional. Asimismo, su propósito es describir de forma detallada los beneficios y efectos psicológicos en las áreas de la actividad física, habilidades sociales y comunicación asertiva, valores éticos, vínculos afectivos, disminución de estrés y ansiedad por medio de la participación de los miembros de las familias en las actividades como estructura principal del fenómeno de estudio. Por esta razón, rescato la meta de no solo recolectar datos para explicar sus distintas partes de este tema, sino demostrar la importancia del impacto en las vidas de las familias en el campamento.

En la investigación se sostiene desde la referencia de Salkind (1999) “El propósito de la investigación descriptiva es *describir* la situación prevaleciente en el momento de realizarse el estudio. La investigación descriptiva hace una reseña del estado actual de algún fenómeno” (p. 210).

3.2 FUENTES DE INFORMACIÓN

3.2.1 Sujetos, población y muestra

En esta investigación participan tipologías de familias, conformados de la siguiente forma; siete familias nucleares con hijos de edades entre cinco a veintitrés años aproximadamente. Entre ellos seis niños y cuatro mujeres (dos adolescentes y dos jóvenes mayores). Una familia de lazos afectivos que representan dos amigos que llegaron sin sus familias nucleares y una familia consanguinidad o parentesco que es una tía y su sobrina, en total nueve familias. Todos pertenecen al Templo Bíblico Bautista Barva, ubicado en Barva de Heredia. Realizado en el segundo cuatrimestre del 2011. Asimismo, se incluye los líderes como participantes en cuanto al servicio, creación y control de la actividad mencionada. Son tres líderes, el director, asistente de dirección y el colaborador.

Cuando se habla de sujetos menciono a Barrantes (2009) cuando expresa que los sujetos son todas aquellas personas físicas o comparativas que brindarán información, es importante especificar con claridad cuál es la población o universo (puede ser una o varios) y la muestra (si se utilizan) en cada caso (p. 92).

Para efectos de investigación, se les propuso realizar un campamento familiar con el tema “Cuidado se te olvida” de tres días con un programa recreativo. Al final se procede pasar un cuestionario a las familias sobre los beneficios psicosociales de la actividad. A continuación detalles de los datos de los sujetos en forma de tabla:

Tabla 1

Características de personas participantes en el Campamento Familiar “Cuidado se te olvida” en Roblealto en San José de la Montaña en el año 2011.

<i>Familia</i>	<i>Tipo</i>	<i>Vínculo</i>	<i>Hijos</i>	<i>Femenino</i>	<i>Edad</i>	<i>Masculino</i>	<i>Edad</i>
R.J.	Nuclear	Matrimonio Heterosexual	1	X	23		
R.V.	Nuclear	Matrimonio Heterosexual	1	X	16		
T.H.	Nuclear	Matrimonio Heterosexual	3	X	17 y 14	X	5
B.A.	Nuclear	Matrimonio Heterosexual	3	X	10	X	5 y 2
M.C.	Nuclear	Matrimonio Heterosexual					
S.N.	Nuclear	Matrimonio Heterosexual	2	X	7 y 5		
A.F.	Parentesco	Tía (aprox. 50 años) y sobrina (25 años).					
J.S.	Nuclear	Matrimonio Heterosexual					
R.M.	Lazos afectivos	Amigos solteros					

Fuente: Elaboración propia con base en resultados obtenidos en el cuestionario.

Como se observa en el cuadro B, los matrimonios heterosexuales con sus datos en edad, residencia y escolaridad en total son siete matrimonios.

Tabla 2

Matrimonios heterosexuales (padres de familia) encuestados en el en el Campamento Familiar “Cuidado se te olvida” en Roblealto en San José de la Montaña en el año 2011.

<i>Sigla</i>	<i>Edad</i>	<i>Residencia</i>	<i>Escolaridad</i>
R.J.	54 años	Barva de Heredia	Universidad completa
	46 años		Universidad completa
R.V.	52 años	San Rafael de	Universidad completa
	51 años	Heredia	Universidad completa
T.H.	40 años	Barva de Heredia	Secundaria completa
	36 años		Secundaria completa
B.A.	33 años	Barva de Heredia	Universidad completa
	30 años		Universidad completa
M.C.	40 años	Barva de Heredia	Universidad completa
	40 años		Universidad completa
S.N.	39 años	San Rafael de	Universidad completa
	30 años	Heredia	Universidad completa
J.S.	55 años	Barva de Heredia	Universidad completa
	53 años		Universidad completa

Fuente: Elaboración propia con base en resultados obtenidos en el cuestionario.

Asimismo, se aclara la forma de brindar datos respetando la confidencialidad que merece no escribiendo los nombres completos, sino solo las siglas. Por otro lado, en la siguiente tabla se observa que los jóvenes participantes en su totalidad son mujeres.

No se presenta jóvenes con género masculino por las siguientes razones que refieren, porque los hermanos ya están casados, y no pudieron asistir, otras no tienen hermanos y/o de edad menor, entre otras razones similares. También, en su totalidad, han participado en campamentos de jóvenes, pero hasta ahora el familiar. Se percibe una diferencia entre edades y escolaridad, a pesar de este factor se relacionan de forma asertiva.

Tabla 3

Jóvenes (hijas) encuestadas en el en el Campamento Familiar “Cuidado se te olvida” en Roblealto en San José de la Montaña en el año 2011.

Sigla	Edad	Residencia	Escolaridad
A.R.	29 años	Barva de Heredia	Universidad incompleta
D.T.	17 años	Barva de Heredia	Universidad incompleta
D.R.	16 años	San Rafael de Heredia	Secundaria incompleta
G.T.	14 años	Barva de Heredia	Secundaria incompleta

Fuente: Elaboración propia con base en resultados obtenidos en el cuestionario.

Características de los niños participantes en cuanto a su edad, escolaridad, entre otros.

Tabla 4

Niños (hijos) encuestados en el en el Campamento Familiar “Cuidado se te olvida” en Roblealto en San José de la Montaña en el año 2011.

Sigla	Edad	Residencia	Escolaridad
D.T.	5 años	Barva de Heredia	Kínder
A.B.	10 años	San Rafael de Heredia	Primaria incompleta
I.B.	7 años	Barva de Heredia	Primaria incompleta
C.B.	2 años	Barva de Heredia	-----
R.S.	7 años	San Rafael de Heredia	Primaria incompleta
R.S.	5 años	San Rafael de Heredia	Kínder

Fuente: Elaboración propia con base en resultados obtenidos en el cuestionario.

Dos participantes son amigos solteros que asistieron sin sus familias nucleares.

Tabla 5

Participantes de familias no nucleares encuestados en el Campamento Familiar “Cuidado se te olvida” en Roblealto en San José de la Montaña en el año 2011.

Sigla	Edad	Residencia	Escolaridad
A.Y.	29 años	Barva de Heredia	Universidad incompleta
FL.	67 años	Barva de Heredia	Universidad completa
R.P.	36 años	Tuetal de Alajuela	Secundaria completa
M.R.	45 años	Birrí de Heredia	Secundaria completa

Fuente: Elaboración propia con base en resultados obtenidos en el cuestionario.

Finalmente, se anotan a continuación los datos de las personas que estuvieron sirviendo en cada actividad programada. Los dos primeros son de nacionalidad panameña.

Tabla 6

Líderes encuestados en el en el Campamento Familiar “Cuidado se te olvida” en Roblealto en San José de la Montaña en el año 2011.

<i>Sigla</i>	<i>Edad</i>	<i>Residencia</i>	<i>Escolaridad</i>
R.B.	43 años	San José de la Montaña, Barva.	Universidad completa
N.B.	38 años	San José de la Montaña, Barva.	Universidad completa
G. V.	20 años	Curridabat	Secundaria completa

Fuente: Elaboración propia con base en resultados obtenidos en el cuestionario.

3.2.2 Descripción de los instrumentos utilizados en la investigación o fuentes materiales

Para efectos de esta investigación, el total de la población participante es de 31 personas. La muestra para los dos cuestionarios cerrados y entrevista abierta de forma escrita en las observaciones para 25 personas (campistas y líderes sin contar a los seis niños). Se incluye en los cuestionarios una hoja de observaciones con preguntas abiertas para obtener mayor información de las experiencias compartidas y adquiridas de los participantes.

Para la elaboración de información de esta investigación se realizó mediante un instrumento confeccionado por la investigadora de este proyecto.

Un cuestionario como instrumento: técnicas de observación y entrevista con preguntas abiertas.

Los cuestionarios poseen afirmaciones que abarcan los seis objetivos que abarcan temas como beneficios físicos, valores éticos, vínculos afectivos, habilidades sociales, emociones, estrés negativo y ansiedad.

En los anexos puede encontrar los cuestionarios y observaciones aplicados a la población participante y encargados de la actividad.

La fuente es primaria, dos cuestionarios cerrados con Escala Likert: uno para los matrimonios heterosexuales, jóvenes (hijos), participantes de familias no nucleares y el segundo para líderes.

En el primer caso solo se cambia el título para la diferencia de edad o el tipo de familia, pero las afirmaciones son las mismas. Los líderes como son los servidores se les cambian las afirmaciones.

A la población infantil se realiza una observación sobre la participación de los niños en el campamento con un análisis teórico al final. Por la diferencia de edades y en la etapa

escolar por la que están cursando en el aprendizaje de la lectura y escritura no se efectuó un cuestionario.

Se utilizan técnicas de entrevista abierta para los especialistas del campo de forma escrita y oral.

La recopilación de la información de esta investigación se desarrolló por medio de los siguientes instrumentos:

Cuestionario con escala Likert afirmaciones y observaciones de preguntas abiertas.

Preguntas cerradas. Hernández, Fernández & Baptista (2010) "...son aquellas que contienen opciones de respuesta previamente delimitadas. Son más fáciles de codificar y analizar" (p. 217).

Entrevista abierta. Barrantes (2010) explica de la siguiente forma "...la entrevista abierta es un valioso instrumento para obtener información sobre un determinado problema en la investigación cualitativa" (p. 208).

Estos instrumentos se realizan con el propósito de obtener información de forma rápida y profesional. De igual forma, desea obtenerse información de cada familia y líder con el objetivo de evaluar los beneficios psicosociales en las familias participantes en el campamento familiar.

Es una escala psicométrica elaborado por Rensis Likert, en 1932. Se utiliza comúnmente en cuestionarios y es la escala de uso más amplio en encuestas para la investigación.

En la Escala Likert de un cuestionario, cuando se responde a un elemento, se hace especificando el nivel de acuerdo o desacuerdo con una declaración.

3.3 VARIABLES DE ESTUDIO

De acuerdo con la recopilación del seminario de tesis impartido en la Universidad Hispanoamericana se define los siguientes conceptos por el profesor J. Ramírez (comunicación personal, noviembre del 2011):

Definición conceptual. Son las definiciones conceptuales teóricos de las variables de estudio.

Definición operacional. Cómo va a medirse o evaluarse las variables, proceso que consiste en identificar las dimensiones o subvariables, indicadores y criterios de evaluación.

Variable Uno. Beneficios físicos

Definición conceptual

Beneficio. Según el DRAE (2011, párr. 1), del lat. *Beneficium*, "...bien que se hace o se recibe". En psicología existe el término de beneficio como primario y secundario, donde se obtiene ventaja de un estado patológico.

Físico. Según el DRAE (2011, párr. 1), "...exterior de una persona; lo que forma su constitución y naturaleza".

La psicología relacionada con la fisiología es el estudio de los elementos, procesos biológicos y estructuras que se relacionan con la conducta y la vida psíquica y la conducta, en las áreas de normal como patológica. Posee un carácter multidisciplinario, porque la psicología, biología, química y medicina se unen como ciencia para trabajar.

El sistema nervioso como parte del componente físico es el más estudiado por su relación con la mente y el comportamiento son el sistema nervioso y el hormonal. En el momento de elegir, un momento de recreación se ejercita el sistema nervioso como consecuencia un trae un beneficio en la salud mental y cognitivo.

Definición operacional. Ejercicios al aire libre, reduce los hábitos sedentarios y mejora el ciclo menstrual, la ejecución física y la salud general.

Variable dos. Promoción de valores éticos.

Definición conceptual. De acuerdo con Chamarro, Albert, Linares, Lladó, Romero, Sánchez, Valiente & Ventura (2007) hace referencia a lo siguiente:

La ética es la parte de la filosofía que estudia los fundamentos de la moralidad de los actos humanos, es decir, aquellos en virtud de los cual éstos pueden ser considerados buenos o malos. La ética también designa el conjunto de valores que gobiernan la conducta individual y colectiva, los cuales orientan a las personas y a los grupos a comportarse de acuerdo con lo que puede considerarse “el bien” o “la moral”. (p. 13)

Definición operacional. Colabora en afirmar los valores morales y éticos.

Variable tres. Vínculos afectivos

Definición conceptual. Según Bowlby (2006), expone sobre los vínculos afectivos:

Es el desarrollo afectivo humano. Es la atracción persisten en que un individuo siente por otro individuo. Es el resultado del comportamiento social de cada individuo de una especie, difiriendo según qué otros sujetos de su especie está relacionándose. Esto supone, desde luego, una capacidad para reconocerlos. El rasgo esencial de la vinculación afectiva consiste en que los dos participantes tienden a permanecer en mutua proximidad. Respecto de la experiencia subjetiva, la formación de un vínculo es descrita como enamorarse; mantener un vínculo, como amar a alguien. El mantenimiento firme de un vínculo es experimentado como una

fuerza de seguridad y la renovación de un vínculo, como generadora de energía (pp.90-93).

Definición operacional. Permite un tiempo de compartir en familia, promueve el sentido de pertenencia e identidad y refuerzan los lazos familiares.

Variable cuatro. Emociones y sentimientos

Definición conceptual. Desde la teoría de Lazarus (1991) se define a continuación:

Lazarus une los conceptos de emoción y pensamiento. La cognición es esencial muchas emociones importantes surgen a partir de nuestras interpretaciones o inferencias.

Emociones. Respuestas cognitivas frente a determinadas situaciones. Surge a partir de nuestras de nuestras interpretaciones o inferencias. Las emociones son racionales, pero también son un elemento necesario para la supervivencia. Lazarus considera como conceptos interrelacionados, en el cual el concepto emoción englobaría al sentimiento.

Retratos de emociones individuales

Las emociones desagradables. Enojo, envidia y celos.

Las emociones existenciales. Ansiedad-miedo, culpa y vergüenza.

Emociones provocadas por condiciones de vida desfavorables. Alivio, esperanza, tristeza y depresión.

Emociones provocadas por condiciones de vida favorables. Felicidad, orgullo y amor.

Las emociones empáticas. Gratitud, compasión y aquellas suscitadas por experiencias estéticas.

Sentimiento. La experiencia subjetiva de las emociones. La etiqueta que la persona pone a la emoción.

Definición operacional. Amor, alegría, sorpresa, rabia, tristeza, miedo, preocupación, vergüenza, malestar, ansiedad, culpa, pena, dolor, euforia, odio, celos, diversión, caer bien, frustración, entre otros.

Variable cinco. Habilidades sociales y comunicación asertiva.

Definición conceptual. Las habilidades sociales se asocian con comportamientos emocionales o conductuales que se manifiestan en las relaciones interpersonales y que se caracterizan por ser aceptados socialmente en una determinada cultura.

Están referidas a determinados contextos, es decir, una misma conducta puede ser adecuada en una situación concreta pero totalmente inadecuada en otro contexto, son conductas aprendidas para relacionarse socialmente y pueden mejorarse por medio del aprendizaje intencionado. Permite vincularnos con otros, disfrutar y compartir afecto, defender los derechos, entre otros.

Comunicación asertiva es un comportamiento comunicacional donde el individuo en su forma de actuar permite expresar y defender sus sentimientos, emociones, interés, ideas de forma libre y sin ansiedad o estrés. De la misma forma, el comunicador (a) respeta las opiniones de los demás sin agredir ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que manifiesta sus convicciones y defiende sus derechos.

Definición operacional. Clasificación de las habilidades sociales

Primeras habilidades sociales escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta. dar las «gracias», presentarse, presentar a otras personas, hacer un cumplido. Habilidades sociales avanzadas: pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás. Habilidades relacionadas con los sentimientos: conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado de otro, expresar afecto” (2012, párr. 1-4).

Variable seis. Disminución de estrés y ansiedad.

Definición conceptual. Según Gastón de Mézerville (2004) el estrés "...es un sentido general, es la respuesta del cuerpo mediante la cual éste se adapta de maneras específicas e inespecíficas a las necesidades y exigencias que le plantea la vida, a las cuales se denomina eventos estresores" (p. 212).

Según Gastón de Mézerville (2004) expresa lo siguiente:

"Las reacciones de estrés negativo se caracteriza por un estado psicofisiológico de tensión acumulada que produce una reacción de alarma, desgaste y descontrol, ya sea localizada en un arte específico del organismo, o bien, generalizada a la totalidad de la persona. Una persona empieza a ser presa del estrés negativo cuando la dosis de tensión acumulada supera su umbral óptimo de adaptación, haciendo que su organismo muestre ciertos signos inequívocos de agotamiento" (p. 230).

La ansiedad es una inquietud física, emocional y psicológica que se manifiesta, por transformaciones internas o externas.

Asimismo, presenta sentimientos de miedo, desasosiego, tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación, así como activación del sistema nervioso autónomo.

Definición operacional. Liberación de tensiones y preocupaciones y demanda física y psicológica.

Tabla 7. Operacionalización de las variables

Objetivos específicos	Variable	Definición conceptual	Dimensiones o subvariables	Indicadores	Nivel de medición
Identificar los beneficios físicos a través de la participación de los miembros de las familias en las actividades recreativas.	Beneficios físicos	Beneficio. Según RAE (2011, párr. 1). "Bien que se hace o se recibe". En psicología existe el término de beneficio como primario y secundario donde se obtiene ventaja de un estado patológico. Físico. Según RAE (2011, párr. 1) "Exterior de una persona, lo que forma su constitución y naturaleza".	Grado de beneficio físico.	Ejercicios al aire libre, reduce los hábitos sedentarios y mejora el ciclo menstrual, la ejecución física y la salud general.	Cuestionario cerrado. Escala Likert
Reafirmar la promoción de valores éticos en la participación de los miembros de las familias en el campamento.	Valores éticos	De acuerdo con Chamorro, Albert, Linares, Lladó & Ventura (2007): La ética es la parte de la filosofía que estudia los fundamentos de la moralidad de los actos humanos, es decir, aquellos en virtud de	Grado de valores éticos	Colabora en afirmar los valores morales y éticos.	Cuestionario cerrado. Escala Likert

Continúa

Objetivos específicos	<i>Variable</i>	<i>Definición conceptual</i>	<i>Dimensiones o subvariables</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Nivel de medición</i>
Valorar los vínculos afectivos y su impacto en la participación conjunta en programas recreativos.	Vínculos afectivos	Según Bowlby (2006) expone sobre los vínculos afectivos: es el desarrollo afectivo humano. Es la atracción persisten en que un individuo siente por otro individuo. Es el resultado del comportamiento social de cada individuo de una especie, difiriendo según qué otros sujetos de su especie está relacionándose. (pp.90-93).	Grado de vínculos afectivos.	Permite un tiempo de compartir en familia, promueve el sentido de pertenencia e identidad y refuerzan los lazos familiares.	Cuestionario cerrado. Escala Likert
Describir las emociones y sentimientos que prevalece por medio de la participación conjunta del programa de campamentos.	Emociones y sentimientos	Emociones. Respuestas cognitivas frente a determinadas situaciones. Surge a partir de nuestras de nuestras interpretaciones o inferencias. Sentimiento: La experiencia subjetiva	Grado de emociones y sentimientos.	Amor, alegría, sorpresa, rabia, tristeza, miedo, vergüenza, malestar, ansiedad, culpa, pena,	Cuestionario cerrado. Escala Likert

		de las emociones.			dolor.		Continúa
Objetivos específicos	<i>Variable</i>	<i>Definición conceptual</i>	<i>Dimensiones o subvariables</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Nivel de medición</i>		
Examinar las habilidades sociales y la comunicación asertiva por medio de las actividades recreativas en los subsistemas de cada familia.	Habilidades sociales y la comunicación asertiva	Las habilidades sociales se asocian con comportamientos emocionales o conductuales que se manifiestan en las relaciones interpersonales, y que se caracterizan por ser aceptados socialmente en una determinada cultura. Comunicación asertiva es un comportamiento comunicacional donde el individuo en su forma de actuar permite expresar y defender sus sentimientos, emociones, interés, ideas de forma libre y sin ansiedad o estrés.	Grado de Habilidades sociales y la comunicación asertiva	Escuchar, iniciar y mantener una conversación, formular una pregunta, dar las «gracias», presentarse, presentar a otras personas, hacer un cumplido. Pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás. (2012, párr. 1-4)	Cuestionario cerrado. Escala Likert		
							Continúa

Objetivos específicos	<i>Variable</i>	<i>Definición conceptual</i>	<i>Dimensiones o subvariables</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Nivel de medición</i>
Contribuir por medio de la participación conjunta en familia la disminución de estrés y ansiedad por medio de las actividades campamentos.	Estrés y ansiedad	Según De Mézerville (2004) el estrés "...es un sentido general, es la respuesta del cuerpo mediante la cual este se adapta de maneras específicas e inespecíficas a las necesidades. La ansiedad es una inquietud física, emocional psicológica que se manifiesta, por	Grado de estrés y ansiedad	Liberación de tensiones y preocupaciones y demanda física y psicológica.	Cuestionario cerrado. Escala Likert

Fuente: Elaboración propia con base en resultados obtenidos en el cuestionario.

3.4 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

Se consultó a cuatro docentes de la Universidad Hispanoamericana; Guillermo Machado Fallas, profesor de Estadística, Keyna Quesada Solís de la materia de Vínculo y Familia, Julia Mora Chacón de Técnicas de entrevista psicológica y Flora Solano Madrigal de Introducción a la Terapia Familiar y tutora del proyecto. Asimismo, dos psicólogas aparte del recinto universitario Rocío Castillo terapeuta especializada en violencia intrafamiliar y Vanessa Arroyo, psicóloga educativa del Museo de los Niños.

3.5 TIPO DE ANÁLISIS

Enfoque de la investigación. Se escogió el enfoque mixto por la razón de que esta investigación une las características de los enfoques cualitativo y cuantitativo.

De acuerdo con Hernández, Fernández & Baptista (2006) define lo siguiente:

Enfoque mixto es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento de problema. Se usan métodos de los enfoques cuantitativos y cualitativos y pueden involucrar la conversión de datos cuantitativos en cualitativos y viceversa. (p.755)

De las características del enfoque cuantitativo posee aspectos observables (actividad recreativa del campamento). Donde se basa en verificar y comprobar la teoría expuesta por medio de estudios muestrales, en este caso, el cuestionario. En el cualitativo centrado en la comprensión de los beneficios psicosociales, en la teoría de Minuchin, Satir y Watzlawick, recreación y campamentos. Se presenta una realidad dinámica de las actividades recreativas con un tema exploratorio y descriptivo. Además, se aplicó los cuestionarios y la entrevista con el objetivo de las pruebas de confiabilidad y validación.

En el proceso investigativo, se utilizaron las técnicas estadísticas en el análisis de datos. Busca los niveles de aceptación en cuanto a beneficios de la recreación en las familias del Templo Bíblico Bautista en Barva.

CAPÍTULO CUARTO

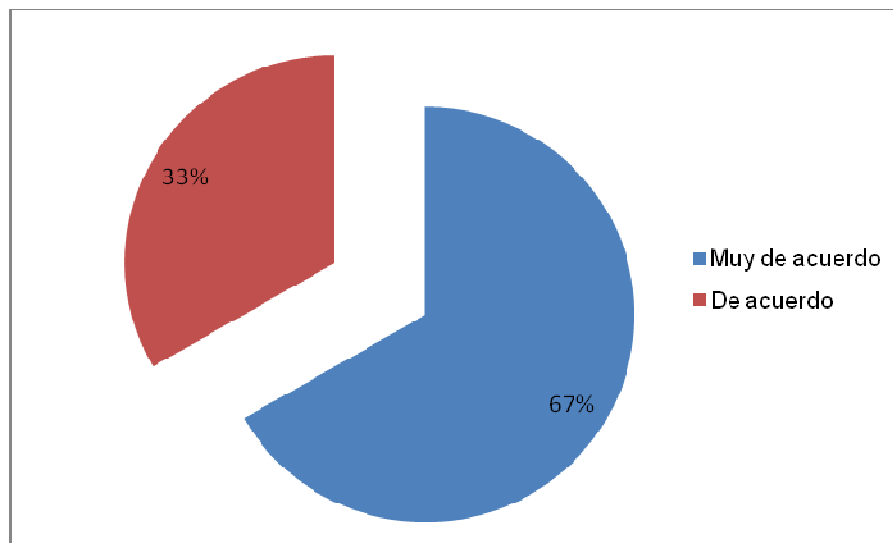
**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS E
INFORMACIÓN RECOPIADA EN LA INVESTIGACIÓN**

4.1 DESCRIPCIONES DE LOS RESULTADOS

Cuarto escenario. Recolección y análisis de datos sobre la percepción de los líderes antes del campamento.

Gráfico 1

Gráfico 1. Las actividades que los líderes planearon permiten que los campistas experimenten ejercicios al aire libre. Campamento Roblealto, mayo del 2011



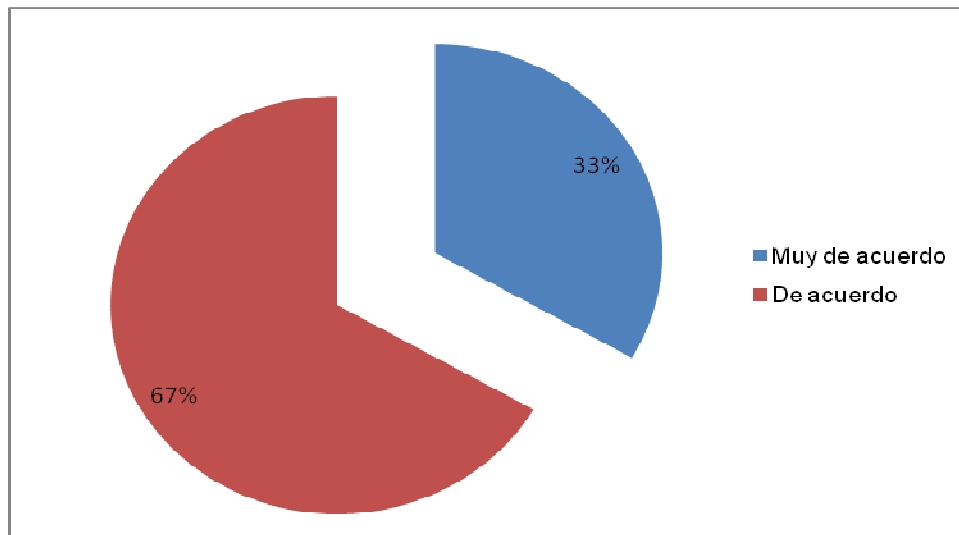
Fuente: Ramírez (2011).

Se observa que el 100% de los líderes se mostraron comprometidos en organizar actividades como “*rápel*”, “*paracaídas*,” con el propósito para que las familias participaran y obtuvieran la experiencia de realizar ejercicios al aire libre. De este modo, inculcar por medio de las actividades la educación para la salud física y cómo invertir de forma sana el tiempo libre en medio de la naturaleza. De esta forma, obtener beneficios físicos. Está comprobado científicamente que previene enfermedades físicas por medio del ejercicio y mejora el estado de ánimo. Un buen punto por trabajar en esta época sedentaria.

Gráfico 2

Las actividades recreativas efectuadas por los líderes es con el propósito de reafirmar los valores de fe, respeto, solidaridad entre otros en familia.

Campamento Roblealto, mayo del 2011.

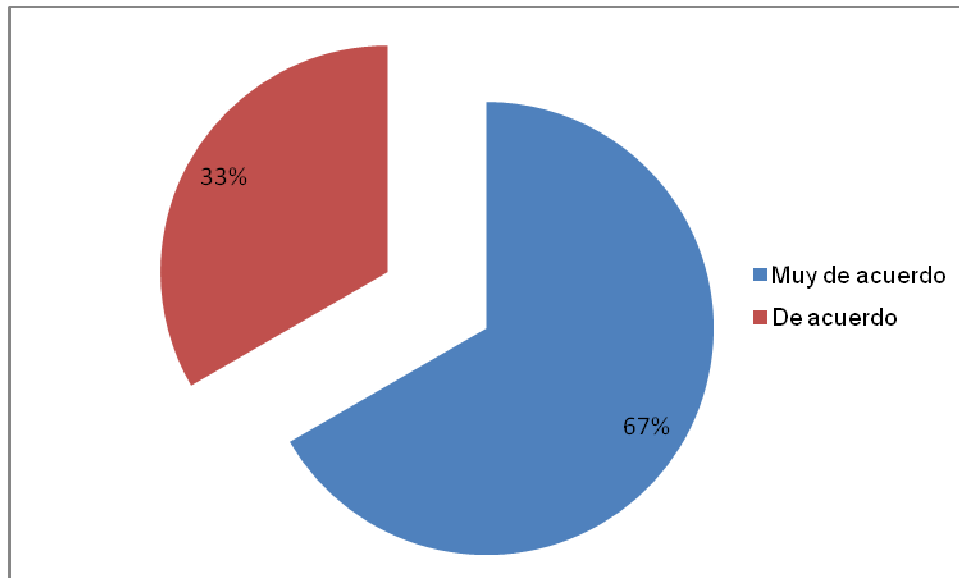


Fuente: Ramírez (2011).

De acuerdo con el segundo objetivo, el 100% de los líderes perciben que en la iglesia donde los campistas asisten se les enseña valores por semana. Se aprovechó la idea principal de reafirmar esos valores por medio de actividades recreativas. Los líderes se basaron en una de las normas para “crear un ambiente para crecer” para fundamentar en su filosofía de planeamiento. La norma se llama “reflejar la ética cristiana en el campamento”, donde el fin es programar actividades donde se promueva la solidaridad, amor, respeto, entre otros. Esto es indispensable en esta sociedad costarricense, porque los seres humanos, principalmente familias enfrentan diariamente decisiones que son responsabilidad ante los valores éticos. Una familia con valores es una sociedad beneficiada.

Gráfico 3

Durante el trabajo de los líderes se pensó promoverse el sentido de pertenencia e identidad. Campamento Roblealto, mayo del 2011.



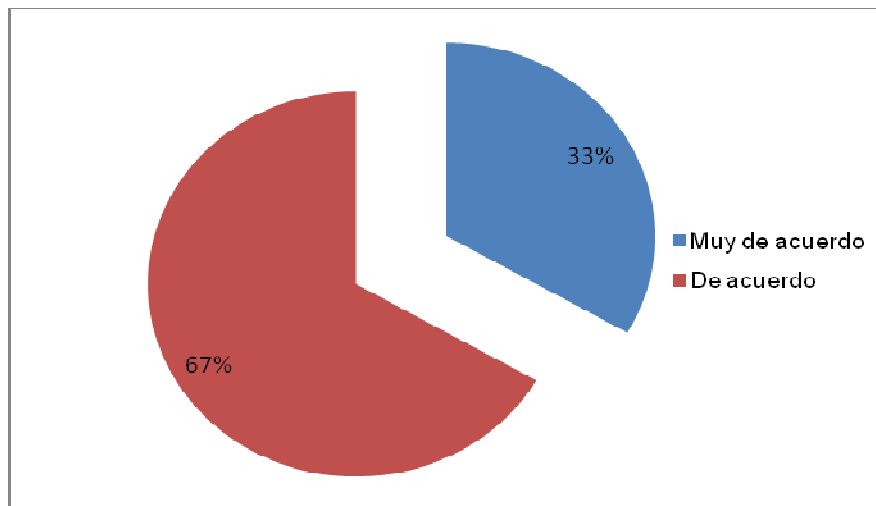
Fuente: Ramírez (2011).

El siguiente gráfico explica que el 100% de los líderes encuestados pensaron en la importancia de promover actividades como *“manualidad”*, *“círculo de la amistad”*, entre otros, para incentivar el sentido de pertenencia (se sientan parte de un sistema, grupo o familia), y los vínculos de cada uno de los miembros. Los líderes pensaron en la primera norma *“fomentar un ambiente de amor y camaradería”*.

Que promueve la amistad, aprobación, seguridad y amor que son característicos de vínculos afectivos por la cual son suplidas por medio de actividades recreativas. La recreación en conjunto previene una conducta antisocial en el tiempo libre. Por naturaleza propia, el campista en la participación conjunta socializa con otras personas.

Gráfico 4

Los líderes antes de dirigir las actividades se pensaron en contribuir en la experimentación de emociones y sentimientos. Campamento Roblealto, mayo del 2011

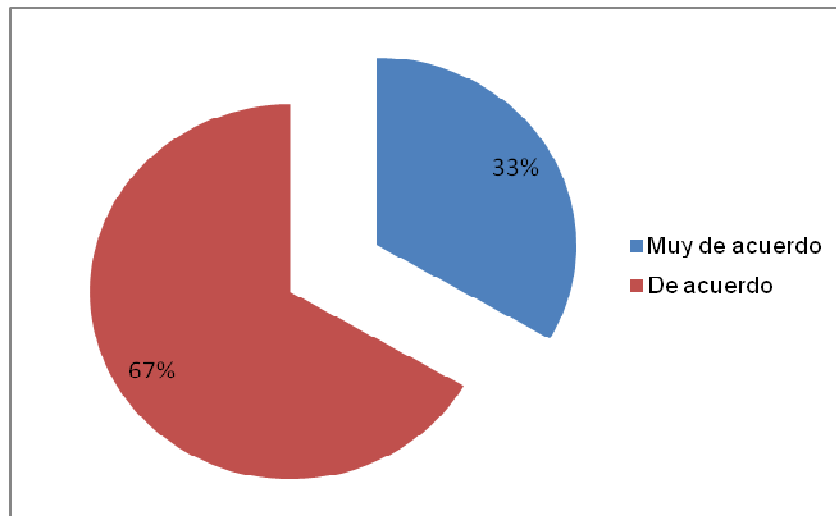


Fuente: Ramírez (2011).

El 100% de los líderes encuestados pensaron en diseñar actividades recreativas para los participantes experimentaran emociones y sentimientos. Al diseñarlas se pensó en el “*tobogán*”, porque es una atracción muy conocida entre las personas, los juegos con agua son esenciales para motivar las emociones y sentimientos como alegría y placer. Actividades como “*rápel*” y “*paracaídas*” son atracciones diferentes que llaman la atención de los participantes esto genera diferentes emociones en la persona. Planear actividades cooperativas como el “*paracaídas*” que promueve la unión de grupo permite en su finalización gratificación y satisfacción por haber concluido de forma correcta la actividad, y no promover la competencia que divide los grupos. El estímulo que percibe el campista en la recreación como respuesta provoca una emoción agradable por el hecho de satisfacer sus necesidades básicas.

Gráfico 5

Por medio de la logística de los organizadores se tomo en cuenta obtener una comunicación e interacción social entre los participantes. Campamento Roblealto, mayo del 2011.



Fuente: Ramírez (2011).

Por medio del cuestionario realizado con base en el quinto objetivo, el 100% de los líderes encuestados manifiesta que en su planeación de cada actividad posee múltiples propósitos, entre ellos, que las familias deben participar de forma conjunta, para que puedan estar en contacto y, de esta forma, permitir la comunicación hacia las demás personas, conociendo las necesidades e intereses de cada uno. La norma de fomentar un ambiente de amor y camaradería provee la guía de programar actividades donde se impulsa un ambiente de compañerismo, amistad e interacción social. Inculcar el modelo de comunicación, donde el campista aprenda a tener la capacidad de transmitir mensaje congruente con respeto y dignidad. Sin producir sentimientos de amenaza, ni atacar a los miembros de las familias.

Con base en los resultados adquiridos en el sexto objetivo, durante la organización de las actividades se analizó el espacio para bajar los niveles de ansiedad y estrés en las familias.

Por consiguiente, un 100% de los líderes encuestados declaró la necesidad de realizar actividades para bajar la ansiedad y el estrés en las familias. Con el objetivo de promocionar un espacio fuera de la rutina cotidiana.

Jean Carlo Córdoba, educador físico, comentó para *La Nación* el 14 de noviembre del 2011 lo siguiente: *“...no existen aún políticas eficaces que permitan a la gente conocer la importancia del ejercicio, lo que hace que las personas que hagan actividad física sean pocas. No es de extrañar que las personas de mayor nivel educativo y más poder adquisitivo sean quienes más hacen ejercicio. Ellas están mejor informadas de los beneficios del ejercicio, y es posible que saquen más tiempo para dedicarle a ello”, manifestó. Es necesario crear políticas de información que hagan que desde niños la actividad física se vea como algo atractivo, y así ir fomentando el hábito. El problema es que, en muchas escuelas públicas, no se cuenta con los recursos para una clase de educación física formativa y atractiva”.*

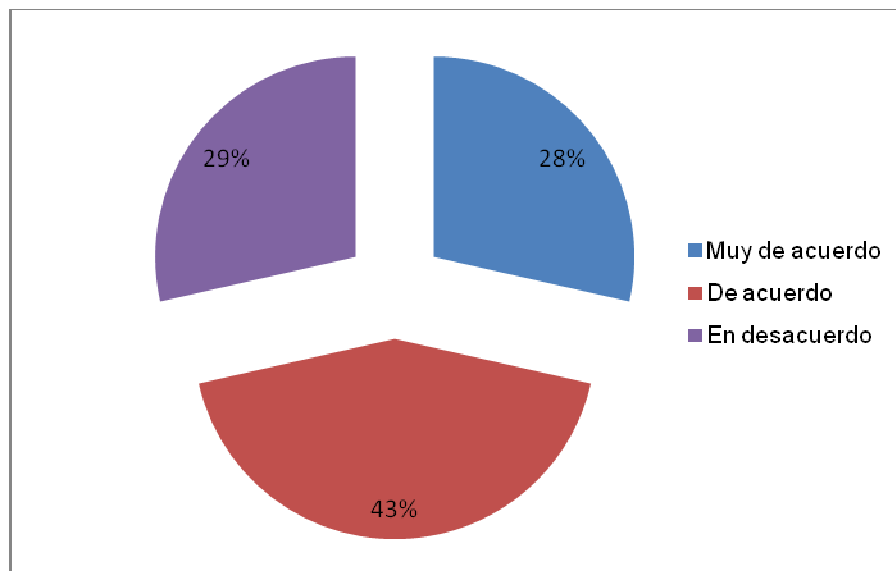
García, vicepresidenta técnica de Unimer, declara para *La Nación* en la misma fecha publicada que *“...encontró que la mayoría de las personas ni siquiera se preocupa por realizar algún tipo de ejercicio o deporte. Hablamos de que solo un 10% de la población hace ejercicios todos los días. Ese bajo interés puede afectar la salud”.*

Quinto escenario. Información sobre la opinión de los campistas encuestados en cada objetivo antes del campamento.

Gráfico 6

Los participantes practican ejercicios al aire libre en familia. Campamento

Roblealto, mayo del 2011

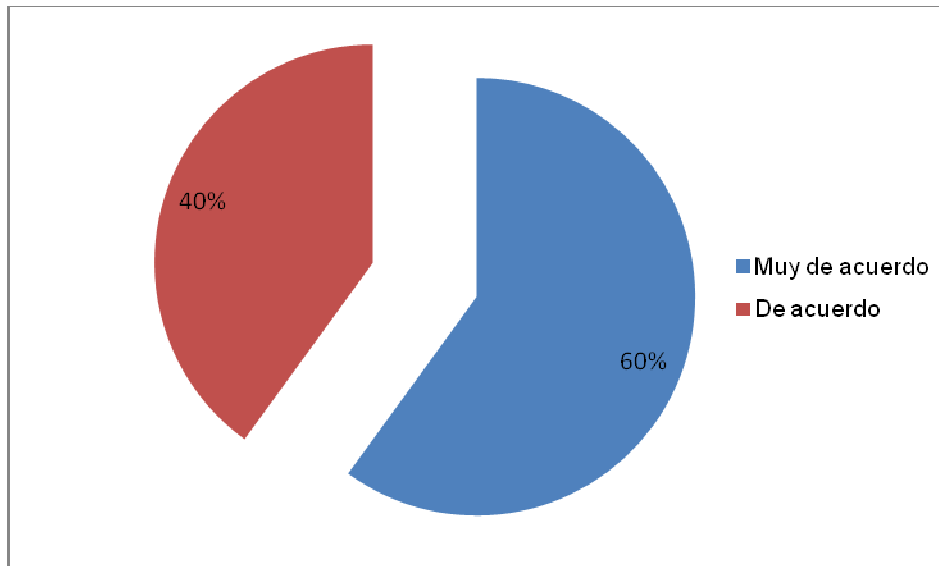


Fuente: Ramírez (2011).

El 29% de los campistas encuestados opina que antes del campamento no realizaban como familia ejercicios en un ambiente natural. El 71% expresó anterior a la actividad que experimentan ejercicios al aire libre en familia. Una investigación realizada por Unimer para *La Nación* revela que “...seis de cada diez costarricenses evitan ejercitarse regularmente. El 75% dice tener espacios para hacer deporte, pero no los usa con periodicidad y un 40% que hace ejercicios, solo una cuarta parte los practica a diario”.

Gráfico 7

Los campistas han experimentado valores de fe, respeto, solidaridad, cooperación, confianza entre los miembros de la familia. Campamento Roblealto, mayo del 2011



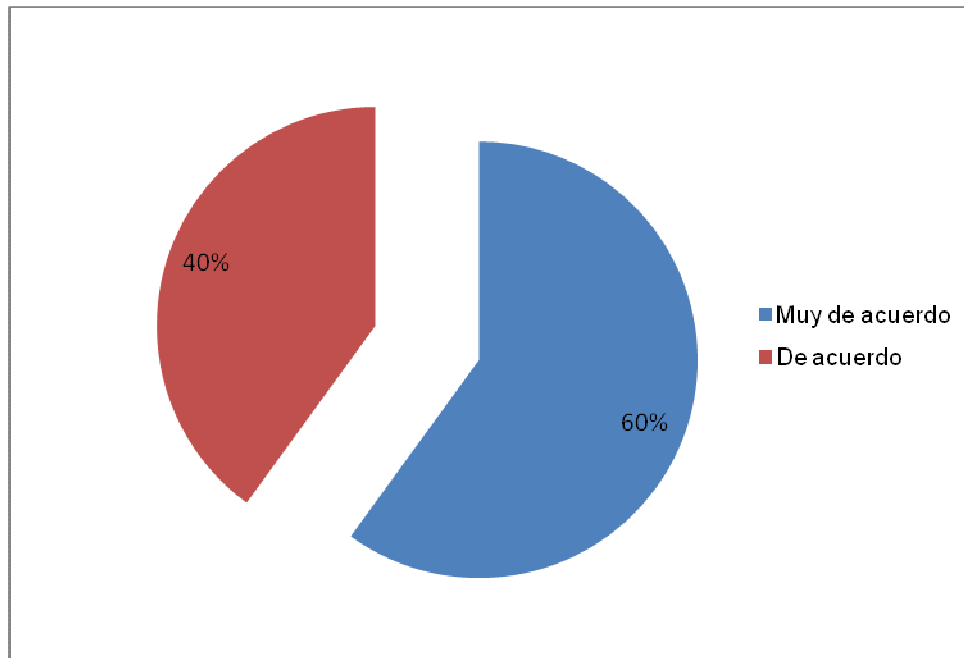
Fuente: Ramírez (2011).

En análisis del segundo objetivo con respecto a los campistas los resultados, un 100% de los camperos encuestados opina de forma positiva que, en su hogar, se refleja valores de fe, respeto, confianza y amor entre los miembros de la familia.

La mayoría de los campistas son miembros de una iglesia, donde cada domingo se enseñan valores. Por esta razón, el objetivo de este campamento es reforzar los valores por medio de actividades. Donde cada campista confirme, concencie y se comprometa a practicar estos valores y compartirlos con las demás personas para mejorar la sociedad.

Gráfico 8

Se promueve entre los miembros de la familia el sentido de pertenencia e identidad. Campamento Roblealto, mayo del 2011



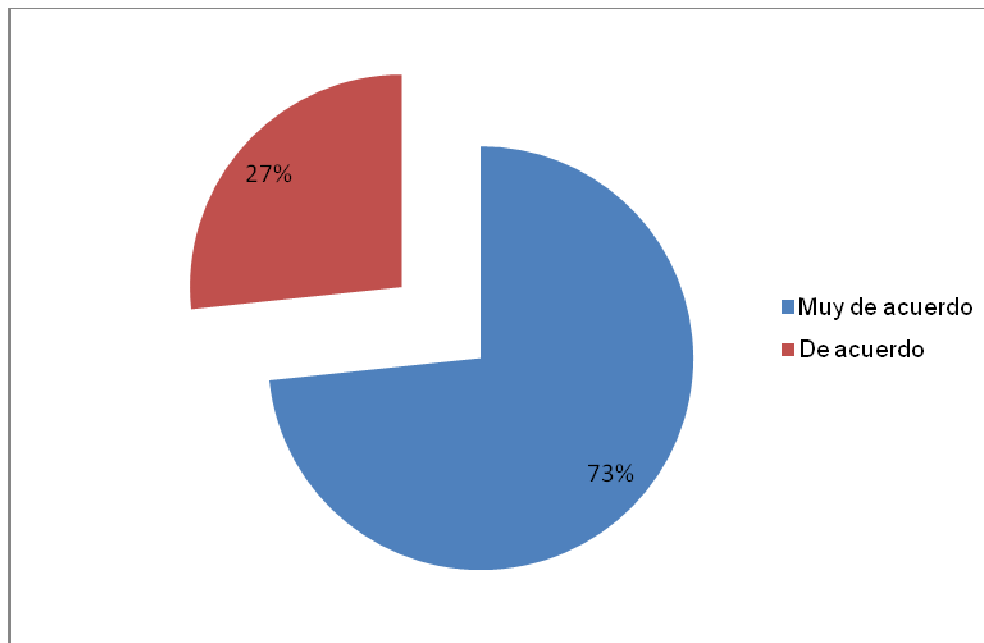
Fuente: Ramírez (2011).

Según los datos adquiridos en la población de conforme con el tercer objetivo, el 100% de los camperos encuestados manifiestan que en su hogar se percibe características como pertenencia, identidad, vínculos, seguridad y confianza.

A pesar de este resultado por medio de la programación, quiere demostrarse que las actividades recreativas poseen el beneficio en esta área y desarrolla un crecimiento en la estimulación de vínculos afectivos en cada miembro de la familia. Con solo la participación conjunta se activa las características del sentido de identidad y pertenencia.

Gráfico 9

Anteriormente al campamento, los participantes han experimentado los campistas emociones y sentimientos frecuentes como alegría, placer, satisfacción, paz, gratificación entre otros. Campamento Roblealto, mayo del 2011

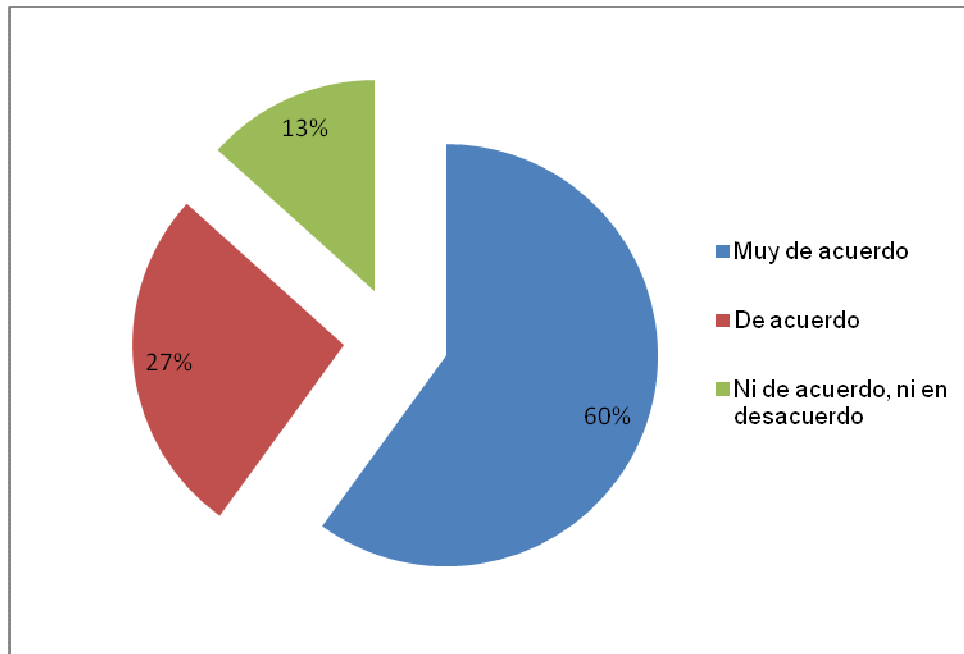


Fuente: Ramírez (2011).

Según con el objetivo cuatro sobre la experimentación de emociones el 100% de los campistas encuestados opinan que entre los miembros de su hogar experimentan alegría, placer, paz, tranquilidad en su diario vivir. Como se mencionó antes, a pesar que las familias experimenten emociones agradables quiere comprobarse por medio de las teorías científicas sobre recreación, psicología del ocio y de funcionamiento neurológico la activación de emociones agradables en actividades del campamento. Asimismo, en los resultados obtenidos en la participación después de la actividad.

Gráfico 10

Anterior al campamento se evidencia comunicación e interacción social entre los miembros de la familia. Campamento Roblealto, mayo del 2011



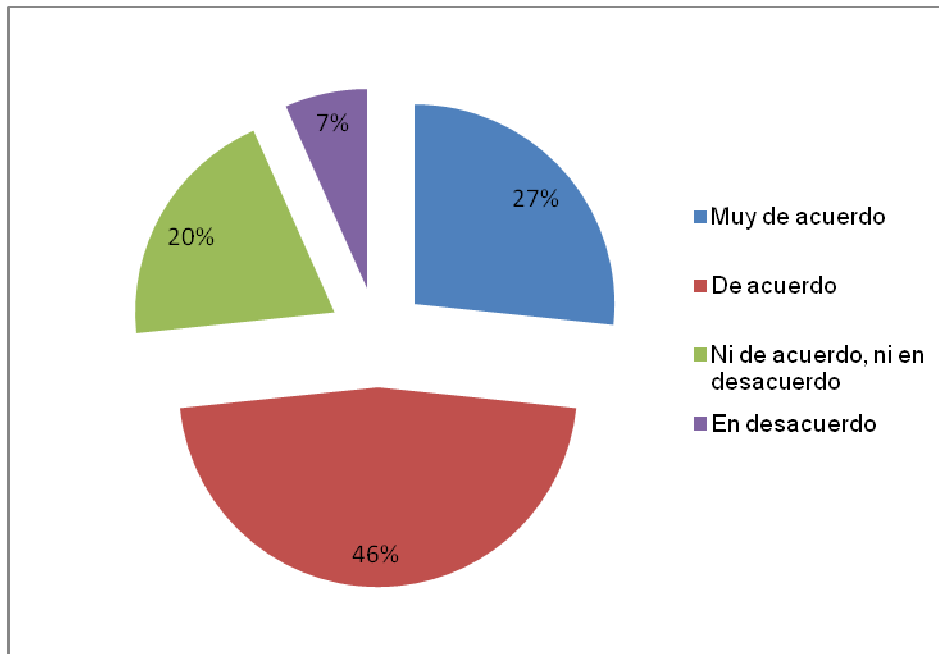
Fuente: Ramírez (2011).

El 87% de los campistas encuestados opina de forma positiva que en su hogar existen el diálogo y el tiempo para estar en contacto entre los miembros, donde cada uno de los miembros expresa sus emociones y poseen un tiempo de compartir.

El intercambio de manifestaciones y expresiones e inquietudes entre los miembros son necesarios, porque la comunicación en un mismo lenguaje une a las familias. El 13% de los participantes encuestados opina que están ni de acuerdo, ni en desacuerdo, que exista un tiempo de compartir como familia, donde existan espacios para comunicar sus necesidades, emociones y sentimientos.

Gráfico 11

En el hogar existen diferentes formas de bajar los niveles de ansiedad y estrés entre los miembros de la familia. Campamento Roblealto, mayo del 2011



Fuente: Ramírez (2011).

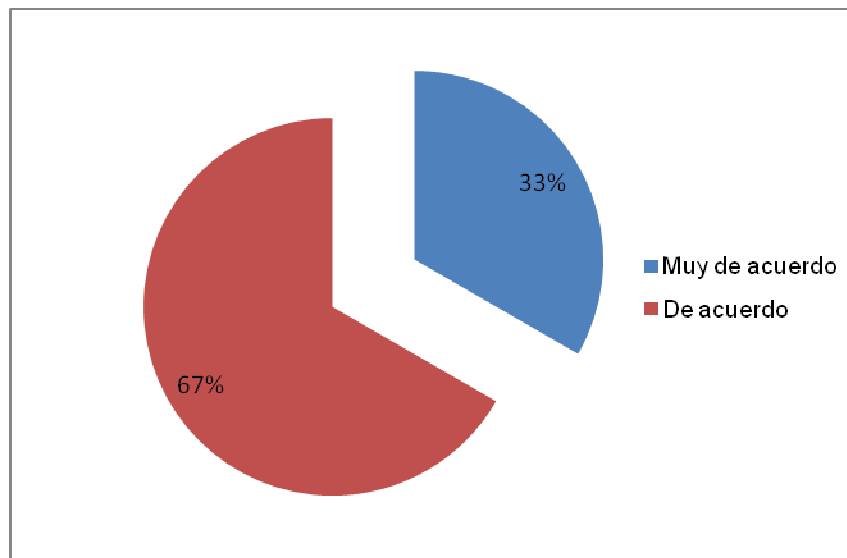
El 7% de los miembros de las familias encuestadas expresa que no practican opciones para manejar o bajar los niveles de niveles de ansiedad y estrés. El 20% de los miembros de las familias encuestadas expresa que están ni de acuerdo, ni en desacuerdo en buscar y practicar recursos para no elevar los niveles de ansiedad y estrés en sus hogares.

El 73% de los miembros de las familias encuestadas expresa que sí practican diferentes formas de bajar los niveles de ansiedad y estrés entre los miembros de la familia.

Sexto escenario. Datos y explicaciones sobre los resultados en las encuestas efectuadas a los líderes después del campamento.

Gráfico 12

El programa permitió que los campistas experimentaran ejercicios al aire libre en las actividades recreativas. Campamento Roblealto, mayo del 2011

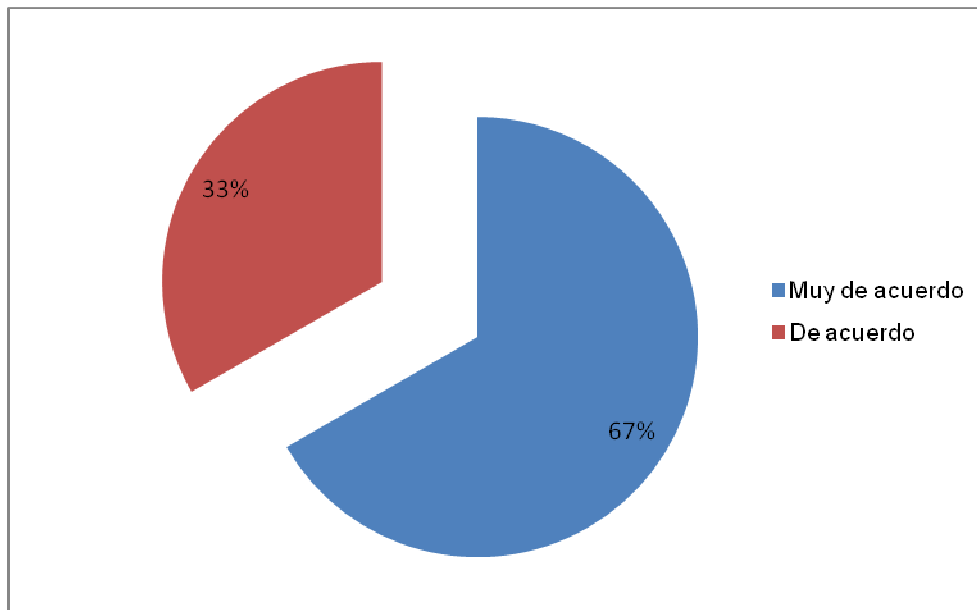


Fuente: Ramírez (2011).

Se puede observar durante el campamento el 100% de los líderes encuestados se mostró de forma positiva, en que los campistas realizaron actividades físicas al aire libre como “rápel”, “arco” y “flecha”, “paracaídas”, “luces y sonidos”, “tobogán”, entre otros. Esta área planeada permitió que los campistas obtuvieran los beneficios físicos necesarios como el hecho de respirar aire fresco, buen funcionamiento del cuerpo, relajamiento, niveles bajos de ansiedad, estrés, porque no produce competencia y evitó el sedentarismo.

Gráfico 13

Las actividades planeadas permitieron que reafirmaran los valores de fe, respeto, solidaridad, cooperación, confianza, entre otros, como familia. Campamento Roblealto, mayo del 2011

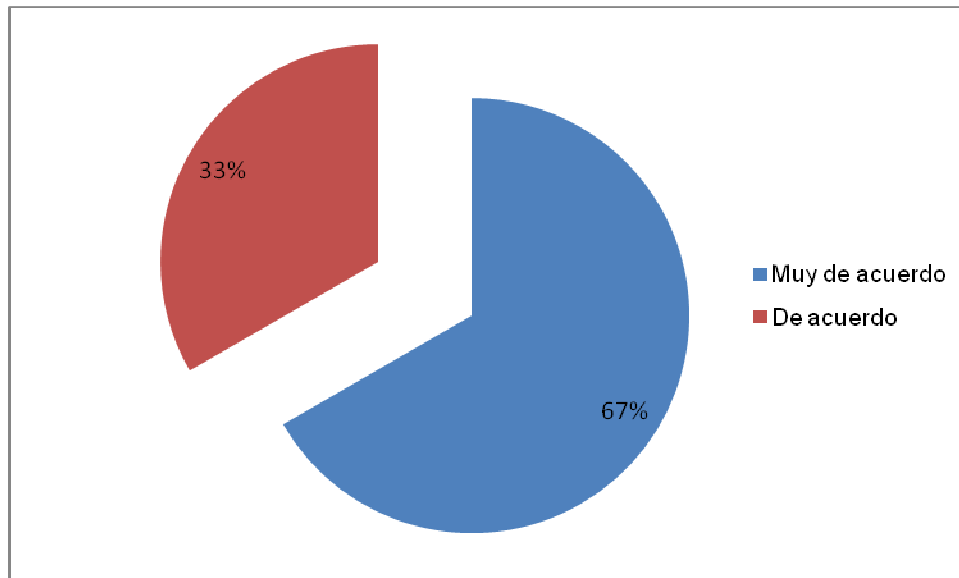


Fuente: Ramírez (2011).

Puede observarse que el 100% de los líderes manifiesta de forma positiva que lo planeado los campistas tuvieron la oportunidad de reafirmar los valores por medio de actividades como “*círculo de la amistad*”, “*paracaídas*”, “*manualidad*”, “*estudios bíblicos*”, entre otros, esto permitió que las familias transmitieran y reforzaran valores del lema del campamento “*Cuidado se te olvida*”, donde había varios puntos importantes entre ellos: no olvidar a Dios como centro de tu vida familiar, amar a uno mismo y a los demás. Actividades como estas pueden aplicarse en varios lugares como escuelas, colegios o instituciones.

Gráfico 14

Durante su trabajo observó que las actividades recreativas promoviera el sentido de pertenencia e identidad. Campamento Roblealto, mayo del 2011



Fuente: Ramírez (2011).

A través de los datos se muestra que el 100% de los líderes encuestados se observó que las actividades planeadas para promover el sentido de pertenencia e identidad resultaron de forma positiva. Esto se realizó por medio de actividades como el “*círculo de la amistad*”, donde cada miembro tuvo la oportunidad de expresar sus experiencias, sentimientos y emociones. Al compartir sus necesidades entre los miembros, cada uno de ellos se sintiera seguro, tranquilo y parte de una familia o grupo.

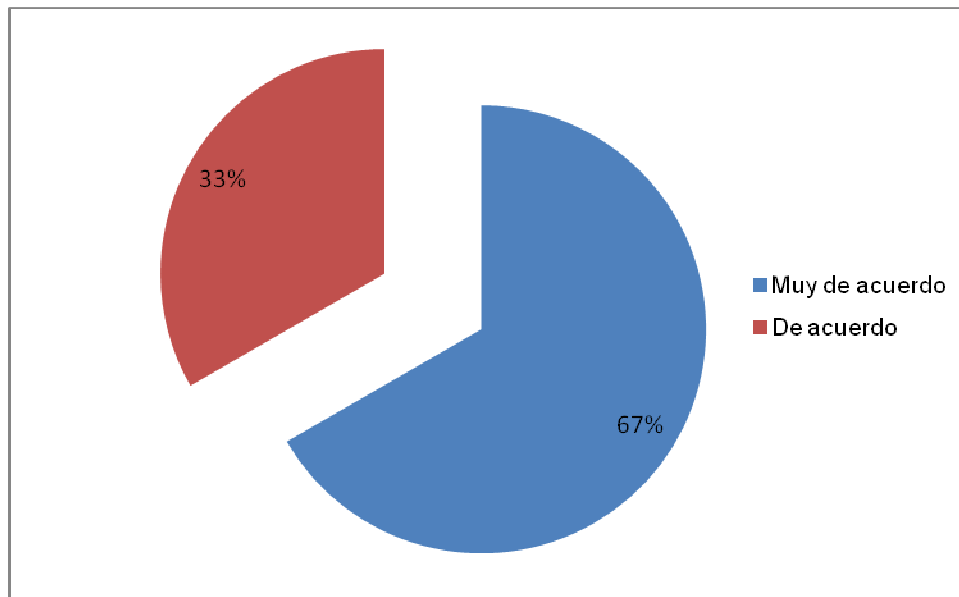
Estas actividades recreativas por sus características al ejecutarse tienen como consecuencia un comportamiento social en cada subsistema que permite la vinculación y la unión de grupo.

Con respecto al cuarto objetivo en relación con los datos adquiridos después de la actividad se les preguntó sobre la contribución en la experimentación de emociones y sentimientos en los campistas como alegría, placer, gratificación entre otros en el momento de dirigir las actividades. Se observó que el 100% de los líderes encuestados opinó de forma positiva que las familias al compartir de forma unida en actividades como comer juntos en el “paracaídas”, “tobogán”, “luces y sonidos”, entre otros permitieran sentir felicidad, placer y tranquilidad. Esto para mejorar el estado emocional y combatir trastornos mentales como la depresión. Según Bruneau, el director expresó lo siguiente en la observación de la encuesta realizada: *“Yo identifiqué los juegos y dinámicas familiares. Las emociones y sentimientos más observados en las familias fueron satisfacción en participar juntos, sentido de pertenencia, seguridad en la expresión de las emociones de pareja, relajación y tranquilidad al salir de la rutina”*.

En el quinto objetivo enlazado con la información obtenida después de la actividad se les encuestó si logró obtenerse entre los participantes una comunicación e interacción social por medio del planeamiento de actividades. En la opinión de los organizadores se afirmó un 100%. El director Bruneau expresó lo siguiente: *“En todas las comidas servidas observamos que las familias compartían, distribuían sus alimentos de forma equitativa, ofreciendo oportunidad para delegar roles entre los miembros de la familia al repartir los alimentos. Se hizo de manera intencional de manera que en cada comida cada familia comiera con miembros de otra familia para que se establecieran vínculos con otras familias. Tener un espacio recreativo en la agenda familiar inculca la comunicación.*

Gráfico 15

Durante las actividades recreativas planeadas se permitió el espacio para bajar los niveles de ansiedad y estrés en las familias. Campamento Roblealto, mayo del 2011



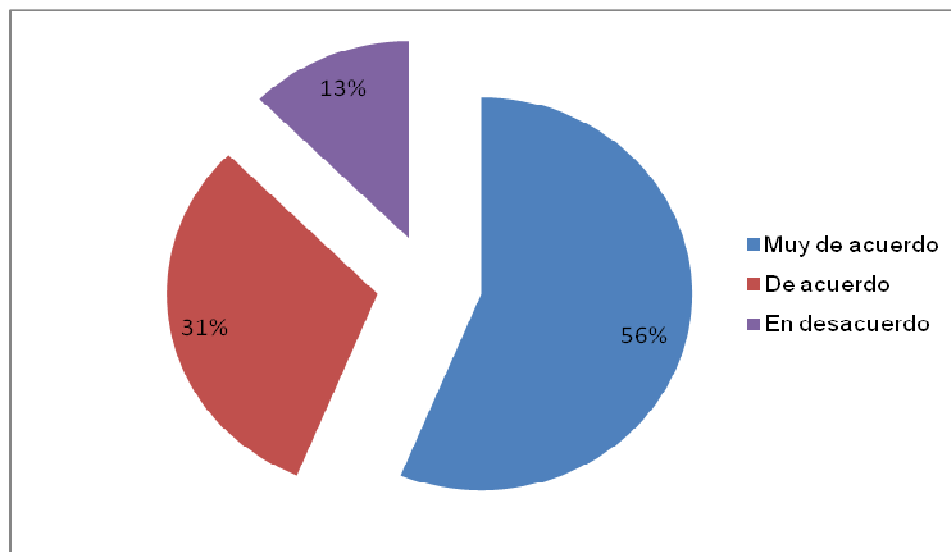
Fuente: Ramírez (2011).

El 100% de los líderes encuestados durante la actividad se analizó por medio de las actividades “tobogán”, “paracaídas”, “luces y sonidos”, “comedor”, “actividad para parejas”, “rápel”, “piscina”, entre otros, la manera en que los campistas experimentaron relajamiento, libertad, no tenían presión de la rutina constante, respiraron aire fresco, estaban en un ambiente natural, no había tensión, ni preocupación de las situaciones cotidianas. Esta actividad planeada por los líderes confirma que la recreación es una herramienta de prevención en la salud mental y es accesible para todas las edades y en diferentes espacios.

Séptimo escenario. Detalles sobre los resultados obtenidos en los cuestionarios realizados a los campistas después del campamento.

Gráfico 16

Los participantes experimentaron ejercicios al aire libre en las actividades recreativas. Campamento Roblealto, mayo del 2011

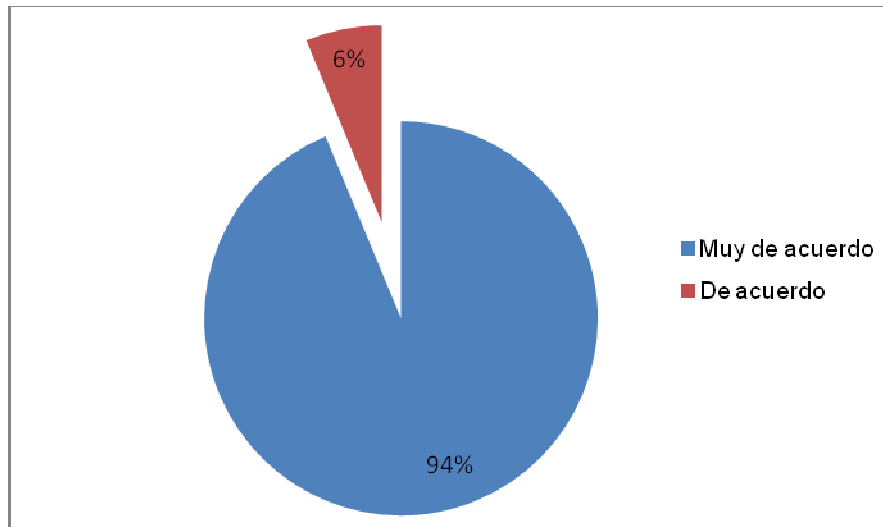


Fuente: Ramírez (2011).

El 87% de los campistas opinó que experimentaron ejercicios al aire libre. En la hoja de observaciones se les preguntó cuáles actividades recreativas le llamó más la atención en el campamento, los más mencionados fueron el “rápel”, “tobogán”, “paracaídas”, “arco y flecha”, “luces y sonidos”. El 13% de los participantes expresa que están en desacuerdo que durante el campamento experimentaron ejercicios al en las actividades recreativas. Si se compara el antes el 29% de los campistas encuestados opinaba que no realizaban ejercicios y el 71% expresó que experimentan ejercicios. Se nota un incremento del 16% de forma positiva y una disminución del 16% en cuanto a que no estaban de acuerdo.

Gráfico 17

Se reafirmaron los valores de fe, respeto, solidaridad, cooperación, confianza, entre otros, en familia durante el campamento. Campamento Roblealto, mayo del 2011



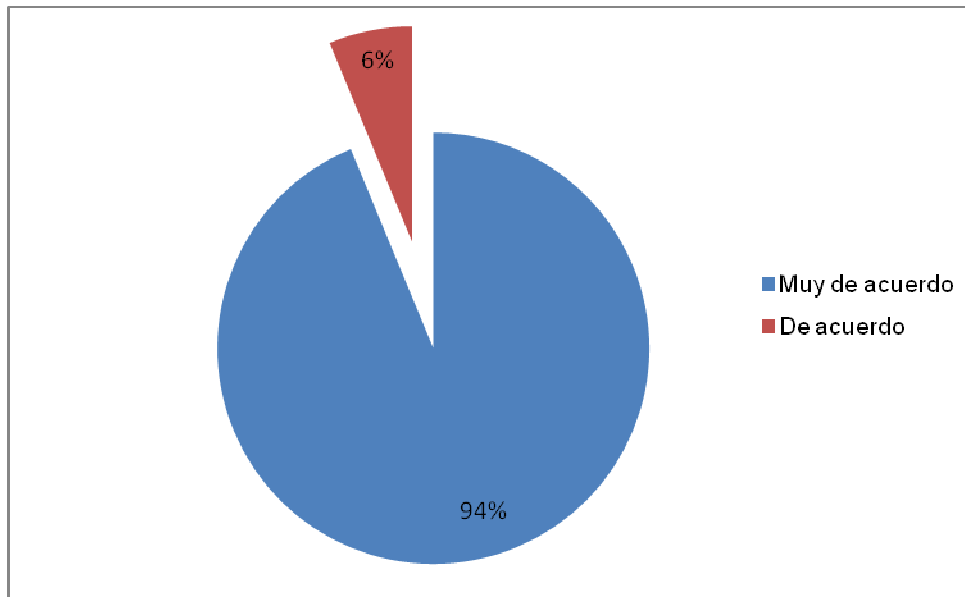
Fuente: Ramírez (2011).

El 100% de los participantes encuestados opina de forma efectiva que confirmaron los valores. Se evidenció por medio de la joven D.R. que expresó lo siguiente; *“Porque fomenta valores para que las familias tengan mayor comunicación y eso lleva a la unión familiar...”* Cada domingo se invierte en cada persona de una a dos horas de enseñanza de valores. Un campamento más de 48 horas, aproximadamente, mediante actividades programadas con propósito. En otras palabras, un campamento vale por varios domingos de enseñanza. A comparación con el porcentaje del anterior al campamento, un 60% muy de acuerdo y el 40% de acuerdo. Esto aumenta un 34% en muy de acuerdo y disminuyó un 34% de acuerdo.

Gráfico 18

Se promovió en el campamento el sentido de pertenencia e identidad.

Campamento Roblealto, mayo del 2011



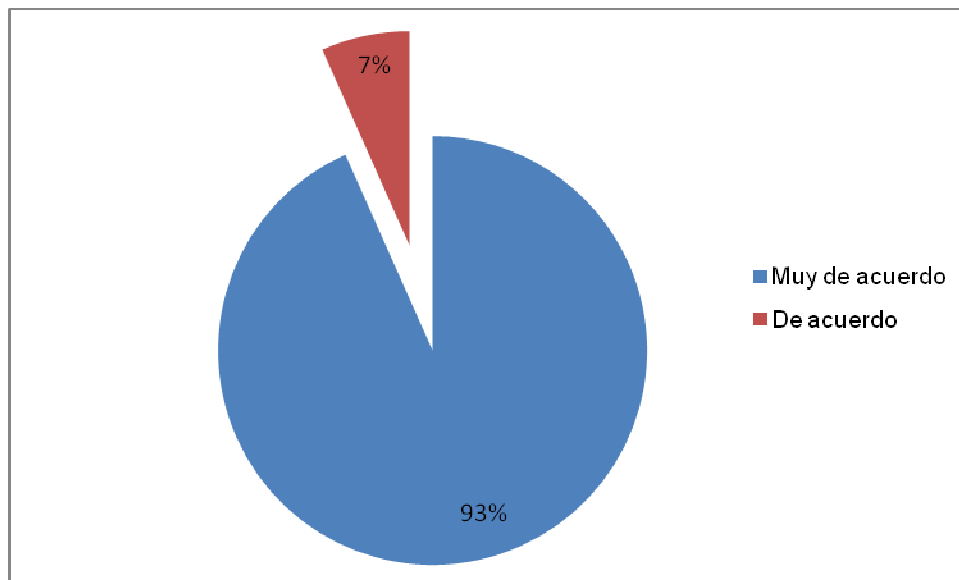
Fuente: Ramírez (2011).

El 100% de los campistas encuestados manifestó que se promovió durante las actividades recreativas el sentido de pertenencia e identidad.

Esto se reflejó cuando los campistas con solo el hecho de sentarse juntos a la mesa y compartir entre ellos, hablar de las experiencias de cada actividad antes de acostarse y el mismo hecho de dormir en la misma cabaña promueven el valor de la pertenencia y la cohesión familiar. Asimismo, la actividad de “*manualidad*” acercó más a las familias a compartir y construir un centro de mesa con el apellido que es un simbolismo de pertenencia e identidad.

Gráfico 19

Durante la actividad recreativa se contribuyó con la experimentación de emociones y sentimientos como alegría, placer, satisfacción, paz, gratificación, entre otros. Campamento Roblealto, mayo del 2011



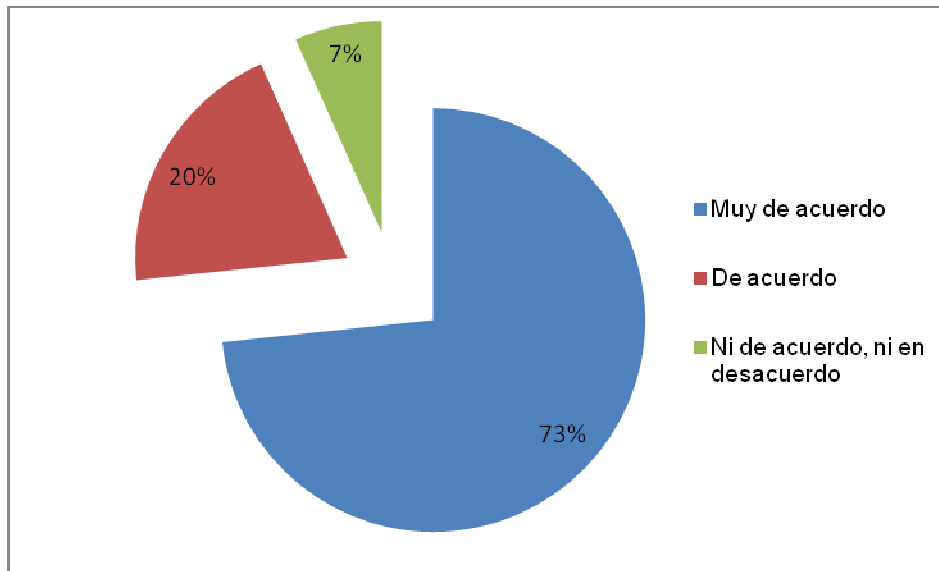
Fuente: Ramírez (2011).

De acuerdo con el objetivo cuatro, el 100% de los campistas encuestados expresó que las distintas actividades se demostró distintas emociones, cuando tenían que correr de un lado al otro dentro del paracaídas, en el momento de la presentación de las canciones en la fogata muchos de ellos se rieron, sintieron placer con solo el hecho de coger un “*marsmelos*” y quemarlo en la fogata, la alegría de sentarse juntos en la mesa.

Una joven D.T. expresó lo siguiente “*Me parece que son un gran beneficio porque se crea un ambiente apto para hablar abiertamente y decir sus sentimientos. Es una oportunidad para darse cuenta de los errores*”.

Gráfico 20

Se evidenció en las actividades del campamento comunicación e interacción social. Campamento Roblealto, mayo del 2011

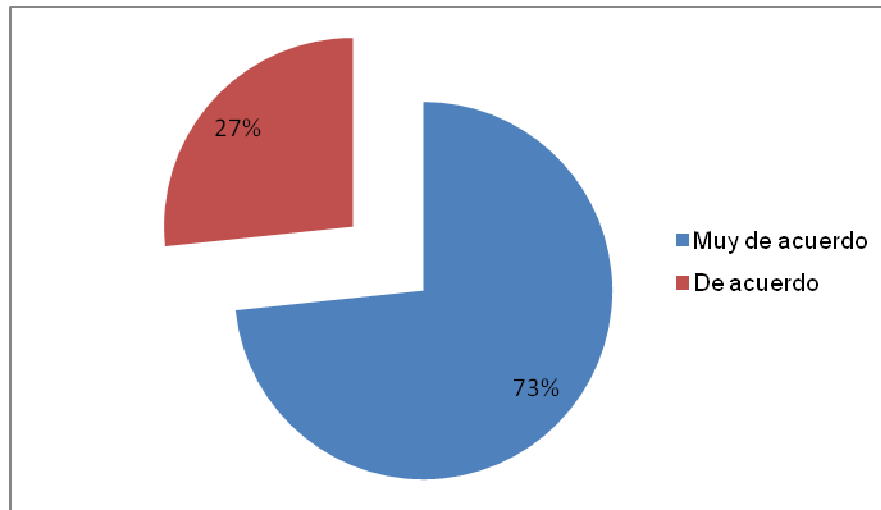


Fuente: Ramírez (2011).

El 93% de los participantes encuestados declara de forma efectiva. Los campistas al estar en contacto la mayor parte del tiempo permiten la oportunidad de establecer diálogo y comunión. La pareja R.V. declara lo siguiente en las observaciones; *“Que son importantes, porque las actividades de cada miembro de la familia, a veces, no tiene oportunidad de convivir en familia y en los campamentos se tiene para que las familias participan juntos”*. También, el 7% de los campistas declara ni de acuerdo, ni en desacuerdo. Anterior al evento, el 87% de los participantes expresó de forma positiva y un 13% opinó que estaban ni de acuerdo, ni en desacuerdo. En comparación se evidencia un cambio positivo con una diferencia del 6% en ambos datos.

Gráfico 21

Se permite en el campamento el espacio para bajar los niveles de ansiedad y estrés. Campamento Roblealto, mayo del 2011



Fuente: Ramírez (2011).

El 100% de los campistas encuestados opinó que las actividades permitió en ellos experimentar relajamiento, tranquilidad, respirar aire fresco por medio de distintas actividades. Esto se mostró cuando los camperos al montarse en la carreta se reían y se divertían en el paseo alrededor de la naturaleza del campamento, observando cada detalle. Esto permite en el sistema nervioso un mejor funcionamiento. En conclusión, con los datos anteriores el 7% de los miembros de las familias encuestadas, expresa que no practican opciones para manejar los niveles de niveles de ansiedad y estrés, el 20% expresó que están ni de acuerdo, ni en desacuerdo y el 73% practica diferentes formas de bajar los niveles de ansiedad.

En resumen, se obtiene un resultado positivo con una diferencia del 27%.

4.2 CONCLUSIONES DE LOS RESULTADOS

|

De acuerdo con los datos presentados del impacto antes y después del campamento familiar puede concluirse de la siguiente forma.

1. Se identificaron los beneficios físicos cuando cada campista participó de forma activa en el “*rápel*” una destreza de mucha concentración y de ejecución muscular. En el “*paracaídas*” en el movimiento entero de su cuerpo para levantarse, sentarse, correr de un lado para otro, “*arco y flecha*” actividad de agilidad en los brazos, concentración (ejercicio mental), “*tobogán*” estar en contacto con el agua y “*luces y sonidos*” correr, por todo, el campamento buscando elementos claves.

Según los estudios de los profesionales en educación física o fisiología el beneficio físico está asociado directamente con la actividad física que se realiza en tiempo libre. Beneficios como reducir los hábitos sedentarios, fortalecimiento de la masa corporal, la fuerza de los huesos, desarrollo de los músculos, colaboración en la coordinación, fuerza y tono muscular, mejorar la ejecución física y la salud general.

En cuanto al juego de paracaídas, según Antonio Vicent (2005) es una actividad recreativa, donde los participantes juegan con otros y no en contra de otros (competitivos), la idea no es competir entre grupos o personas, sino es participar por el mismo objetivo que es el cooperativismo, unión de grupo y valores.

Según Maslow en su teoría de la jerarquía de las cinco necesidades básicas del ser humano. Explica sobre las necesidades fisiológicas que se relacionan con la supervivencia física y el mantenimiento biológico del organismo. Como ejemplo se tiene el mantener la homeostasis necesidad de respirar, tomar agua, alimento, mantener el equilibrio PH, eliminar desechos, evitar el dolor, dormir, entre otros. Algunas de estas actividades esenciales son satisfechas en el programa del campamento.

Al recolectar información, se rescata observaciones importantes en esta área, se realizó la siguiente pregunta: ¿Cuáles actividades recreativas le llamo más la atención en el campamento?

“El paseo en el chapulín, el pasar sobre las cuerdas (Rappel), ir a participar en varios juegos”. Participantes de familias no nucleares M.R.

“El paracaídas como actividad en equipo, se requería unión para que funcionara”. Matrimonio J.S.

“Rappel y tiro al blanco, uno por la concentración necesaria y otro por el desafío que representa para mí”. Joven D.T.

“Buscar objetos en la noche, como la linterna. Paracaídas. Manualidad”. Matrimonio M.C.

“Las actividades donde había que hacer una manualidad en familia”.

2. En cuanto al segundo objetivo de confirmar la promoción de valores éticos, a pesar de que la mayoría de los campistas asistan a una iglesia cada domingo y reciben mensajes de valores, no está de más, reafirmarlos en un campamento, donde existen más horas de dedicación. Los líderes encuestados decidieron enfocarse en planear actividades que tuvieran el propósito de abarcar los valores de fe, respeto, solidaridad, cooperación, amor a Dios y a la familia por medio de actividades. En los estudios bíblicos y devocionales se enfocaron con estos temas. Se confirma esta conclusión por la declaración de la joven D.R. participante que responde a esta pregunta:

¿Por qué cree que el campamento familiar es recomendable para unir las familias en este siglo XXI? “Porque fomenta valores para que las familias tengan mayor comunicación y eso lleva a la unión familiar y, también, la Palabra de Dios es importante para que toda la familia esté unida”.

La actividad del “paracaídas” fomenta la cooperación entre todos los campistas, porque busca que todos ganen y no a la competición, sin sacar fuera participantes quienes se equivocan. Estas actividades todas participaron desde niños hasta adultos y ninguno quedó fuera, se observó una unidad en el mismo juego. Utilizar los juegos competitivos produce la competencia, rivalidad y división.

Es de vital importancia reafirmar en cada campamento familiar los valores éticos, porque gracias a la ética que engloba el conjunto de valores, orientan a los miembros

de cada familia a tomar decisiones correctas y a comportarse de acuerdo con lo que puede considerarse “*el bien*” o “*la moral*”.

Dentro de la convivencia familiar se genera un ambiente que permite fomentar los valores en la crianza de los hijos, principios éticos y toma de decisiones. Este tema dentro del sistema familiar juega un papel fundamental en la conservación de la cultura y la promoción de los valores éticos. Cada miembro posee una función importante que ejerce influencia entre la sociedad y la familia.

3. Apreciar los vínculos afectivos y su impacto en la participación conjunta es el tercer objetivo.

En el “*círculo de la amistad*”, promueve la cohesión de los vínculos familiares por medio de la participación conjunta. Además, fomenta un ambiente cálido que proporciona seguridad y confianza.

En la “*fogata*”, todas las familias tenían que cantar, esto promueve la pertenencia del grupo, porque cada canción era diferente a las demás, cada uno escogía una canción que los identificará.

Los estudios bíblicos en su contenido exponían los mandamientos de vida que Dios estableció en la Biblia como amar a Dios, a uno mismo, prójimo y hacer el bien a los demás.

En la manualidad, al hacer un centro de mesa con el apellido, todos fueron parte del diseño, cada uno aportó una idea. Cada manualidad se colocaba en mesas distintas para que cada familia compartiera con otras. En el momento de ingerir alimentos, los miembros debían buscar su centro de mesa y sentarse a comer. Un miembro con solo el hecho de buscar algo que los identifique como familia, saber que pertenece a un núcleo y se sienta a comer de forma unida fortalece vínculos y el sentido de pertenencia e identidad.

Los juegos de pareja promovían y reforzaban los lazos de pareja, al percibir que se pertenecía el uno al otro. Para el Matrimonio R.J. *“la actividad de parejas”* le trajo más beneficios por medio de las actividades recreativas.

Este tema incluirlo en los propósitos de las actividades es válido, ya que la familia proporciona desde el sentido primario al individuo sentido de identidad, y pertenencia.

Según Minuchin expresa que familia es la matriz de la identidad, porque los padres proporcionan al individuo al nacer afecto, desarrollo de su autoestima e identidad personal alrededor de los demás integrantes.

La idea fue promover las características de los vínculos (persistencia, unión, atadura, permanencia, proximidad, seguridad) con el propósito de hacer más firme el sistema familiar. Según la psicología del ocio, basándose en la teoría de Maslow la necesidad

de seguridad y protección familiar va incluida en esta área y la necesidad de estima, donde se incluye respeto y confianza a sí mismo.

4. En el cuarto objetivo, puede describir distintas emociones que se demostraron en la participación del campamento.

En la actividad de “*círculo de la amistad*” al ser un tiempo en que cada miembro expresa sus ideas, experiencias, son escuchados y están en intimidad familiar, por consecuencia se activa distintas emociones, produciendo felicidad, armonía, paz, entre otros.

Una joven campista D.T. expresó lo respondió a la pregunta ¿Cuál es la percepción con respecto a los campamentos familiares? de la siguiente forma: “*Me parece que son un gran beneficio, porque se crea un ambiente apto para hablar abiertamente y decir sus sentimientos. Es una oportunidad para darse cuenta de los errores*”.

En el “tobogán” por ser una atracción de agua muchos participantes reaccionaron de forma alegre, en la “carreta” o la “cazadora” como lo nombró un campista por ser una atracción “*vacilona y diferente*” muchos de ellos se rieron y sacaron chistes del viaje.

Los juegos realizados en el “*paracaídas*” produjeron en los participantes alegría, gritos, por la misma dinámica activa de la actividad. En la segunda noche, se realizó un tiempo de juegos para los matrimonios, los participantes disfrutaron, lo que permitió que cada

subsistema conyugal generada tiempos para ellos mismos. Uno de los juegos consistía que uno estaba vendado los ojos y el otro producía un sonido con la botella lleno de frijoles. La pareja que no podía ver tenía que seguir con el sonido y atrapar a su cónyuge. Al atraparlo tenían que invertir los papeles. Para los camperos estas actividades se expresaron distintas emociones como euforia, risas, diversión y hasta gritos por decir a la persona donde estaba su pareja. El matrimonio R.J. respondió la observación de la siguiente forma:

¿En qué área le trajo más beneficios a través de las actividades recreativas? “En la actividad de parejas”

En la “fogata” al estar unidas las familias se reflejó en cada rostro un sentimiento de estar unidos y paz.

Según Richard & Lazarus (2000) se activan emociones provocadas por condiciones de vida favorables: felicidad, orgullo y amor. Estas emociones se asocian con sentirse bien (p. 119).

Estas condiciones de vida son actividades planeadas con el objetivo de activar emociones que contribuyan con el bienestar de los miembros de cada familia.

Lo afirma el director de la actividad Bruneau en las observaciones de las encuestas él mismo escribió: “Yo identifiqué los juegos y dinámicas familiares. Las emociones y

sentimientos más observados en las familias fueron satisfacción en participar juntos, sentido de pertenencia, seguridad en la expresión de las emociones de pareja, relajación y tranquilidad al salir de la rutina”.

5. En el quinto objetivo, se examina las características de las las habilidades sociales y la comunicación asertiva de cada subsistema.

Se cumplió el propósito que las familias participaran de forma conjunta para que estuvieran en contacto y de esta forma permitir la comunicación hacia las demás personas conociendo las necesidades e intereses de cada uno.

Gastón de Mezerville (2004) menciona que la psicología de la asertividad, sostiene que cuando una persona es asertiva cuando posee distintas características. Menciono varios de ellas que se reflejaron mediante las siguientes actividades.

El “*círculo de la amistad*” permitió que cada miembro manifestará, lo que había experimentado en cada actividad. Esto permite desarrollar la asertividad, porque es abierta y puede comunicarse con personas en este caso sus familiares.

En el “*paracaídas*” participaron todas las familias, lo que permitió comunicación libre, abierta mediante palabras y actos sobre las reglas, trucos y motivación (porras) al participar. En la “*manualidad*” cada familia participó de forma activa se mostró la colaboración y una comunicación abierta para realizar el centro de mesa.

En los espacios libres del programa los miembros se sentaban en diferentes lugares del campamento a dialogar con diferentes niveles amigos, familiares. Las muchachas iban a jugar juegos de mesa. Se rescatan observaciones sobre lo anterior mencionado: *“Son importantes, porque permite compartir más con la gente por medio de actividades. Saber más cosas de ellos, gustos, situaciones de vida que, a veces, uno ignora actividades para pensar sobre todo espiritual”*. El matrimonio M.C.

“Conocernos más, compartir unos con otros de una forma a la que no se acostumbra, crear tratos también hacia Dios como una sola familia, todos juntos y de acuerdo los unos con los otros”. Joven D.T.

Las características de las habilidades sociales primeras como escuchar, iniciar y mantener una conversación, formular una pregunta, dar las “*gracias*”, entre otros, se mostraron de distintas formas:

En el “*círculo de la amistad*” se abrían los espacios para escuchar las necesidades y expresiones de cada miembro, en los Estudios Bíblicos al expresar la opinión de cada uno, los miembros iniciaban conversación y la mantenía al estar sentados con varias familias en cada tiempo de comidas; desayuno, almuerzo, café y cena.

El director Bruneau (2011) examina lo siguiente en las observaciones: *“En todas las comidas servidas observamos que las familias compartían, distribuían sus alimentos de forma equitativa, ofreciendo oportunidad para delegar roles entre los miembros de la*

familia al repartir los alimentos. Se hizo de manera intencional de manera que en cada familia comiera con miembros de otra familia para que se establecieran vínculos con otras familias”.

El simple “*gracias*” en la colaboración de las actividades. “*Luces y sonidos*” y “*paracaídas*” eran actividades que por fuerza tenían que hablar para trabajar en conjunto.

Las habilidades sociales avanzadas todas las familias al participar seguían las instrucciones de juego, motivaban a los demás hacer su trabajo bien. En el “*rápel*” más de uno estaba nervioso por su nueva experiencia y todos apoyaban al campista a llegar la meta. En el “*paracaídas*” se realizó el juego “*tiburón*” donde una persona que era el tiburón lo jalaba de las manos para llevárselo y el otro tenía que prevenir esa acción. La persona que era capturada por el tiburón que tenía que pedir ayuda.

Habilidades sociales relacionadas con el sentimiento se reflejó a la hora de compartir con las demás familias, en el “*círculo de la amistad*”, expresar afecto en la “*fogata*”. Las familias al estar en contacto permiten la comunicación hacia las demás personas, permitiendo de esta forma conocer las necesidades e intereses.

Las habilidades de planificación se evidenciaron en los líderes cuando organizaron programas con propósito de examinar las habilidades sociales y la comunicación

asertiva. Asimismo, el juego desempeña un papel importante en la socialización. La respuesta a la necesidad de juego es la recreación en la juventud y la edad adulta.

Además, el desarrollo de las habilidades sociales va ligado a la necesidad de afiliación y afecto según Maslow. Esto puede satisfacerse por medio de programas recreativos. Cada subsistema individual, parental o conyugal por naturaleza siente la necesidad de relacionarse, pertenecer a un grupo, el hecho de amar o establecer una amistad. Esto es característico de un esquema social de necesidad.

El matrimonio B.A. al contestar la pregunta *¿Por qué cree que el campamento familiar es recomendable para unir las familias en este siglo XXI?* en las observaciones respondió de la siguiente forma: *“Porque en estos tiempos los hijos y los padres no comparten, lo hijos siempre están con los amigos, en la computadora o estudiando y los padres trabajando o en sus cosas, ya ni ver televisión es algo familiar y, por esto, muchos valores se han perdido. Es importante, ya que desde la familia empieza el desarrollo de socialización, de pertenencia, y de otros aspectos en cada individuo. La educación empieza en el hogar y la formación es en las instituciones por esto es tan importante porque la familia es el seno de la sociedad”*.

6. El sexto y último objetivo habla sobre el favorecimiento por medio de las actividades recreativas en conjunto con la disminución de estrés y ansiedad. Se evidenció en las actividades como *“tobogán”, “rápel”, “paracaídas”*, como los campistas reían, gritaban, se emocionaban y mantenían sus cuerpos en

movimiento. Cuando se habla de ejercicio físico no solo hace referencia al deporte, sino también a la actividad física que realizan la mayoría de las personas.

Estamos de acuerdo que al terminar de realizar una actividad física recreativa, más allá del cansancio físico, se percibe un cambio notable en su estado de ánimo.

López, Chicharro, López & Mojares (2001) cuando se dice que "...el deporte es salud".

Se dice por algunas razones muy claras, como las siguientes:

El cuerpo (cerebro, hipófisis y tejidos) produce diversas endorfinas (neurotransmisores), que reducen las sensaciones de dolor y producen una mejora notable en el estado de ánimo (sensación de euforia). Durante la actividad, se utiliza un tiempo libre que permite distraerse de las situaciones estresantes, de los problemas de trabajo y de las preocupaciones diarias, lo que genera una disminución importante de los niveles de ansiedad, que bajan de forma notoria (p. 485).

Cada participante al estar activo físicamente sus neurotransmisores. Como la endorfina capaz de inhibir las fibras nerviosas que transmiten el dolor y provee la sensación de bienestar. La serotonina actúa en el humor y excitación está relacionado con la dopamina que trabaja de forma directa con la ansiedad, actividad motora y movimiento, motivación y emociones, es llamada la hormona del placer y humor. De igual forma, el hecho de respirar aire puro en medio de actividades mencionadas permite funcionar

sobre el sistema respiratorio que aumenta del volumen respiratorio, esta mención se relaciona con los bajos niveles de ansiedad.

Por lo demás, en actividades como “tobogán”, “rápel”, “arco y flecha”, “carreta”, “paracaídas” y otros más, las personas al participar mostraron alegría y risa. En el tobogán, se reían de ellos mismos y al ver como otros se tiraban, en el rápel como se equivocan o la forma en que lo hacían, en la carreta se divertían. Este hecho muestra un resultado positivo, basándose en los efectos de la neurología, la risa aparte de ser un ejercicio muscular posee beneficios al cuerpo, porque se relajan los músculos tensos, levanta el ánimo, baja la presión de la sangre, quemar calorías, incrementa oxígeno a la sangre. La acción de reírse reduce las hormonas que reaccionan ante un evento estresante que son la epinefrina (adrenalina) y cortisona.

El matrimonio B.A. al opinar de forma escrita brindó información que llamó la atención por utilizar dos palabras claves: “Poder salir en familia, conocer más de la Palabra de Dios y disfrutar de un tiempo de recreación y descanso”.

4.3 OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS EN EL CAMPAMENTO FAMILIAR

Se observó en la población infantil distintas formas de actuar, responder y manifestarse ante las actividades programadas. Se organizaron actividades especiales para niños

para que los padres tuvieran un tiempo aparte y de forma conjunta. Las edades de los niños fueron, aproximadamente, entre cinco a once años de edad.

Los niños en actividades juntas siempre estaban al lado de sus padres y hermanos lo que permitió que se propiciaran situaciones en las que pudieran compartirse, y tener el tiempo para divertirse juntos. En distintas actividades como en el “*paracaídas*”, “*tobogán*”, “*luces y sonidos*”, “*piscina*”, entre otros, los niños tuvieron la oportunidad de participar junto con sus padres y hermanos(as). Se identificaron beneficios físicos de distintas maneras. En el “*paracaídas*” participaban de forma activa movían sus extremidades, daban vueltas, en el “*tobogán*” se tiraban y corrían para participar y en “*luces y sonidos*” corrían por todo el campamento.

Esto permitió ejercitar su sistema músculo-esquelético que trabaja en el fortalecimiento de los huesos, agregando al nivel metabólico se evita la tendencia a la obesidad al estar en movimiento. Los niños siempre estaban activos, el campamento posee como anteriormente se dijo áreas verdes, lo que hacia ellos era correr por todas partes, jugar con palos y poder mojarse en la piscina y tobogán.

Como consecuencia de los actos anteriores, se efectuó en el niño los beneficios físicos que conlleva como respirar aire puro para limpieza de los pulmones, mejorar la ejecución física, masa corporal, fuerza de hueso y coordinación de los músculos. Trabaja más al corazón, desarrollo de los sistemas circulatorio, neurológico y digestivo, entre otros. Asimismo, fuera del programa recreativo más de un niño desarrolló sus

propios juegos con sus pares. El campamento brinda instalaciones al aire libre, donde se convive con la naturaleza, existe variedad de árboles, animales, río, aire puro. Esto permitió que al inventar juegos se provea el beneficio de la estimulación con la naturaleza, adquiriendo destrezas motoras para la supervivencia, aprendizaje y socialización.

Según el Dr. Carlos Alberto Jiménez en su estudio sobre "*Cerebro creativo y lúdico*" expresa que cuando el niño está ejecutando un juego a nivel físico el sistema nervioso produce una secreción de sustancias que posee información dentro de la neurona. Una de ellas es la endorfina, neurotransmisor que activa durante el ejercicio y su efecto es de sensación de bienestar, placer, goce, creatividad, las emociones que están ligadas al mundo del juego. Cuando el niño se ejercita en el juego se activa otros neurotransmisores que procesa las funciones mencionadas.

Desde la teoría de Maslow, el niño desde sus necesidades fisiológicas como la necesidad de alimentarse, respirar, tomar agua y eliminar desechos fueron satisfechas por medio de programa.

Se observó la promoción de valores por medio de devocionales para familias. El ejemplo de los padres y adultos cuando actuaron de forma ética al participar en cada actividad. Mostraron respeto, cooperación en seguir las instrucciones y confianza y solidaridad hacia los demás adultos y jóvenes. El amor que mostraba los adultos por los niños en el "*comedor*", "*fogata*", "*círculo de la amistad*", entre otros.

Según Estévez, Jiménez & Musitu (2007) expresan que "...los hijos no tienen un papel pasivo en la socialización, sino que cada miembro de la familia puede influir en el otro, en su conducta, actitudes, sentimientos y valores." (p. 24)

La función de una familia es transmitir, influir y confirmar por generaciones los valores éticos. Cada familia posee un sistema de creencias y valores que puede contribuir en el mejoramiento de la sociedad.

Se demostraron los vínculos y el sentido de identidad y pertenencia en la manera en que los niños participaran de forma conjunta donde se propiciaran situaciones en las que pudieran compartirse como la actividad "*manualidad*". Se observó que el niño fue parte participativo de una destreza, colaboraban junto con los demás miembros en la manualidad, ellos traían materiales de la naturaleza, recortaban papeles, pegaban los materiales. Este hecho se sintieron útiles, parte de grupo entre otras palabras sentido de pertenencia.

Según Bowlby (2006), los vínculos afectivos son la atracción que un individuo siente por otro individuo, se caracteriza por la proximidad, seguridad y confianza que se proporciona el uno al otro.

En caso específico, se obtuvo la oportunidad de observar a un padre de familia como se mantenía cercano a sus dos hijos varones en la mayoría de las actividades. Con solo el hecho de que el niño de siete y once años se sienta a la mesa y lea en el centro de

mesa (manualidad) su apellido y la manualidad confeccionada como partícipe de ella genera sentimiento de pertenencia.

Las actividades de “comedor”, “juegos de mesa”, “paracaídas”, “montarse en el carrito”, estar en la “fogata” entre otros permitió al niño experimentar la necesidad de relacionarse, pertenecer a una familia, tener amigos. La actividad “paracaídas” incluía a todos los miembros de todas las familias, los niños al participar permitió mantener su individualidad, pero, al mismo tiempo, pertenecía a su sistema. Pueden describirse algunas las emociones y sentimientos observados en niños. Emociones provocadas por condiciones de vida favorables (actividades recreativas), felicidad, alegría, euforia y amor. En actividades como “tobogán”, “paracaídas” y “carreta” mostraban en sus rostros alegría, placer, júbilo. Estas actividades son atractivas para los niños que producen en ellos esta respuesta a los estímulos. Las actividades realizadas fueron atraídas a la población infantil. El “paracaídas” por la variedad de los colores que posee atraen a los niños.

Según Ricupero (2007) afirma lo siguiente:

El color amarillo es el color de la plenitud, el más luminoso, más cálido, ardiente y expansivo. Es el color de la juventud y de los niños, es activo. Suele interpretarse como animados, joviales, excitantes, afectivos e impulsivos. El color de la luz puede significar risa, placer. El rojo significa la vitalidad. Color fundamental, ligado al principio de la vida, expresa la energía, fuerza, emoción, acción y pasión. El azul es tranquilo, sensación

de placidez. Expresa armonía, amistad, fidelidad, serenidad. Puede expresar confianza, armonía, afecto, amistad, amor. El verde es el color más tranquilo y sedante. Es el color de la esperanza. Expresa juventud, descanso, deseo, equilibrio y naturaleza (pp.13-19).

Asimismo, el movimiento y el efecto del juego en sí atraen al niño.

El “*tobogán*” es una atracción de agua que motiva a los niños. Al estar en contacto con el agua produce tranquilidad y placer. “*Luces y sonidos*” es un juego nocturno donde corrían y buscaban cosas juntos con sus padres o adultos esto provocaba sensación de aventura, alegría y placer. La “*fogata*” es una atracción del niño por el simple movimiento del fuego. Esta actividad fue supervisada por adultos. El niño participó de forma tranquila y alegre con sus familias.

En las habilidades sociales y comunicación asertiva se examinó como los niños actuaron. Las características de las habilidades sociales como escuchar, iniciar y mantener una conversación, formular una pregunta, pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás, entre otros, se mostraron de distintas formas. En actividades libres del programa se observaba como ellos iniciaban y entablaban conversación para jugar y preguntar cosas de sus propios temas. En el “*circulo de la amistad*” se abrían los espacios para que cada niño expresara sus necesidades y, al mismo, escuchar en el de otros. En el “*comedor*” compartía con otros niños y su familia.

Muchos niños en las actividades seguían las instrucciones como en el “*paracaídas*” que participaron siguiendo las reglas. El juego desempeña un papel importante colabora con la estimulación, aprendizaje y socialización. El crear espacios en el niño (a) por medio del juego experimenta convivencia social y familiar. Klein (1932) utiliza el juego como sustituto de la verbalización, ya que es la forma de comunicarse del niño. Asimismo, muchos de los niños compartían con sus hermanos durante el campamento.

Minuchin (1994) lo compara esta experiencia con un laboratorio social donde los niños aprender a relacionarse con sus pares, es decir, sus iguales en edad y experiencia. Desarrollan las habilidades sociales como empatía, cooperativismo y camaradería.

De acuerdo con Erikson (1950) según la etapa de los tres años hasta los trece años, aproximadamente, se caracteriza por la laboriosidad donde el niño está ocupado en aprender distintas tareas y habilidades cognitivas, sociales entre otros.

Se observa que se contribuyó en los niños la disminución del estrés y ansiedad, por las siguientes descripciones. Todos los niños estuvieron fuera de la rutina escolar, preescolar y el hogar. Hoy en día, los niños perciben estrés por la jornada laboral de sus padres, el programa educativo y el ambiente hogareño. Pero, al estar en contacto con la naturaleza y actividades recreativas proporcionaron beneficios en sus niveles de estrés y ansiedad.

Según Melgosa (2002) "...la interacción con la naturaleza es uno de los mejores calmantes de estrés. Cuando el ser humano acude a la naturaleza está, de algún modo, volviendo a su estilo de vida original, de modo que se sitúa en el mejor medio para obtener la paz y la salud" (p. 118).

Además, agrega que la vista se recrea con los colores y las formas de los árboles, flores y montañas, el hecho de escuchar el silencio y el cuerpo está en contacto con aire puro y el sol.

Se evidenció en las actividades como los niños en sus rostros manifestaban alegría y mantenían sus cuerpos en movimiento. Las actividades recreativas proveen estimulación en el sistema nervioso que activa funciones que proporcionan como consecuencia producción de endorfinas (neurotransmisores), que producen una mejora notable en el estado de ánimo, activa la serotonina que actúa en el humor y la dopamina que trabaja de forma directa con la ansiedad, es llamada la hormona del placer y humor. La acción de reírse disminuye los neurotransmisores epinefrina (adrenalina) y cortisona que reaccionan ante una actividad estresante.

Según el holandés Johan Huizinga, el juego es un medio de supervivencia. Desde la perspectiva biológico posee la característica de relajamiento, recuperación, o regeneración de las energías gastadas en el trabajo, produce una conducta reforzada por experiencias placenteras.

CAPÍTULO QUINTO
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

A través de un arduo trabajo permitió llegarse a conclusiones en esta investigación por medio de objetivos, instrumentos, encuestas y observaciones en la recolección de datos de la presente: Beneficios psicosociales en las familias participantes en el campamento familiar realizado en Roblealto por medio de las experiencias compartidas. Durante el mes de mayo del 2011.

De esta manera, se indica las siguientes conclusiones.

- Iniciando con el objetivo general planteado en la investigación; analizar los beneficios psicosociales en las familias participantes en el campamento familiar realizado en Roblealto por medio de las experiencias compartidas, durante el mes de mayo del 2011.
- Permite describir y confirmar cada beneficio en cada área del ser humano dentro de la familia. Esto se confirma cuando se explora por medio de fuentes bibliográficas las características y elementos fundamentales sobre la recreación y campamentos familiares. De la misma manera, se encontró los resultados de los efectos positivos por medio de distintos instrumentos y técnicas por efectuar. Los beneficios como brindar salud mental en el tiempo fuera de las labores cotidianas, la participación activa en conjunto con el campamento genera por naturaleza habilidades sociales y emociones y sentimientos agradables. En resumen, el campamento familiar es una herramienta eficaz, práctica y

comprobada teóricamente para mejorar la calidad de vida de los sistemas familiares.

- Un porcentaje de las familias en Costa Rica no conoce la teoría, ni los diversos recursos que posee la recreación. Conocen algunas prácticas recreativas como visitar el Museo de los Niños o ir al Parque de Diversiones. Pero, si conociera el campo amplio de oportunidades pueden desarrollar una mejor manera y disfrutar más de los beneficios.
- Costa Rica está avanzado en múltiples oportunidades en el tema de campamentos y recreación con población de niños y jóvenes. Pero, si se habla de campamentos familiares en teoría y con un programa “familiaricéntrico” no está preparado, ni posee infraestructura u organización que califique al 100% para brindar este servicio con sus respectivos programas. En otras palabras, no se brinda esta oportunidad que promueva la participación conjunta. Existe pocos lugares que promueve este proyecto, pero los programas son por separado. Por otro lado, a nivel internacional existen campamentos familiares con programas unidos y separados.
- Para empezar a desarrollar esta iniciativa Costa Rica tiene apoyo de instituciones y personas formadas como el Icoder, Universidad de Costa Rica, Campamento Roblealto entre otros.
- De acuerdo con el primer objetivo, se observó que durante el campamento se permitió arrojar beneficios físicos en cada participante. Se percibió concentración, ejecución muscular, movimiento del cuerpo, disminución de hábitos sedentarios y colaboración en la coordinación de la fuerza.

- Se confirma la teoría de Abraham Maslow cuando expone que la primera necesidad básica del ser humano la fisiológica relacionada con la supervivencia física, porque cada actividad sustenta las necesidades. La psicología del ocio está ligado con la teoría de Maslow, porque provee motivación en las necesidades físicas.
- Respecto de los resultados del segundo objetivo se demuestra que una actividad recreativa planeada con propósito puede lograrse reafirmar y promocionar sobre los valores éticos.
- Las actividades y juegos cooperativos son un ejemplo que posee el valor de la solidaridad, confianza y respeto. Se percibió una unidad en la participación no importando la edad y sexo. Además, confirma la teoría de Johan Huizinga cuando explica que el juego traspasa los límites de lo físico y posee una función de alegrar y producir placer. Como lo establece la norma “establecer participación máxima con propósito” cada actividad debe cumplir un objetivo general del programa que engloba el campamento.
- Siguiendo las conclusiones en el tercer objetivo, la participación conjunta en las actividades produce el fortalecimiento en los vínculos, sentido de identidad y pertenencia en el sistema familiar.
- Se apreció en la conducta de padres e hijo, parejas y campistas de familias no nucleares cuando participaban de las actividades. Se confirma la teoría de Salvador Minuchin el sentido de identidad y pertenencia en cada miembro se encuentra influida por la matriz de la familia.

- En relación con los datos encontrados en las encuestas con el cuarto objetivo se apreció en las actividades emociones y sentimientos manifestados en la participación grupal. Es efectivo, el campamento familiar como promotor de emociones y sentimientos según Richard y Berenice Lazarus (2000), se activa emociones como alegría, placer, satisfacción y paz provocadas por condiciones de vida favorables asociadas con el sentirse bien.
- En conexión al quinto objetivo, se examinó en la conducta en los niños y adultos en las actividades cómo entablaba comunicación y amistad. El juego desempeña el papel en la colaboración en las habilidades sociales. Puede decirse que más de una persona aprovechó la oportunidad de conocer más a la gente fuera de su sistema familiar y de los miembros de su propia familia.
- Todas las áreas del ser humano se relaciona en cada actividad recreativa que provee un desarrollo integral y familiar logrando un impacto positivo.
- La investigación vinculada con el sexto objetivo permitió afirmar que la disminución de estrés negativo y ansiedad puede efectuarse por medio de actividades recreativas en niños, jóvenes y adultos. La naturaleza provee en sus características los beneficios de obtener paz y salud mental. Los juegos, la risa y las mismas actividades producen en el ser humano las hormonas de endorfinas que mejora el estado de ánimo.
- Asimismo, se incluye algunas conclusiones generales de la investigación como la confirmación por medio de entrevistas e investigaciones realizadas en varias bibliotecas y universidades la poca información específica sobre campamentos familiares en libros, revistas o documentos pequeños como folletos, entre otros.

- La psicología del ocio está relacionado con el desarrollo de la personalidad y en las actividades que provee satisfacción y motivación en cada área proporcionando un bienestar psicológico.
- En comparación con una persona al participar de forma individual y otra de forma grupal, la segunda permite más beneficios por el núcleo de formación y el ambiente que influye sobre el individuo.

5.2 RECOMENDACIONES

Profesionales en psicología

- Puede aprovechar los tipos de recursos y oportunidades que brinda este campo de la recreación, obteniendo muchos beneficios a nivel psicosocial. Es un campo accesible, universal y saludable. Un profesional puede organizar eventos recreativos para diferentes poblaciones como drogadictos, padres de familia, niños o los mismos profesionales en salud mental como motivación laboral. Un campamento ofrece veinticuatro horas de oportunidad al día para que los participantes crezcan, maduren y se desarrollen con el propósito por el cual fue organizado.
- Dentro de las recomendaciones terapéuticas en psicología, incluir la recreación, campamentos y el tiempo libre como opción de medida necesaria y sana. La recreación promueve la salud mental y emocional en las familias e individuo.

- Para los terapeutas familiares por medio de charlas informativas promover los campamentos familiares o programas recreativos como medio para trabajar los vínculos afectivos, emociones, sentido de identidad y pertenencia.
- Diseñar un seguimiento interdisciplinario a las tipologías de familias sobre las decisiones importantes que se establecieron en el campamento. Una red de apoyo entre terapeutas, abogados de familia, médicos, recreacionistas, entre otros, para referir y darle seguimiento. De igual forma, se puede abrir grupos de apoyo y actividades de un día para reforzar la evolución en los cambios y decisiones de las familias.
- Levantar expedientes con datos personales a fin de llevar un control de las características antes, durante y después del campamento sobre la parte psicológica y patológica de los participantes.
- Organizar módulos de planeamiento con objetivos y temas teóricos-sistémicos unido con los programas recreativos para trabajar de forma específica dependiendo la tipología de familias como nucleares, consanguíneas y subsistema (marital o fraternal), ya que cada fase presenta diferentes necesidades para ajustarse y mantener la estructura. Por ejemplo, en el campamento para subsistemas conyugales desarrollar actividades donde se trabaja los temas de proyecto de vida, sentido de identidad y pertenencia, reglas, normas y valores, en el subsistema parental los padres empiezan a establecer las reglas, roles y límites cuando nace el primer hijo, se puede desarrollar toda una temática para que puedan aprender, recordamos que el campamento se compara con la educación no formal. Se pueden promocionar en colegios,

iglesias, instituciones, empresas. Organizarlo de forma que el “mes de la familia”, el primer fin de semana familias nucleares, el segundo subsistema conyugal, tercero padre e hijos con un plan económico para animar la participación.

En el área de educación

- Curso libre para los estudiantes interesados, enseñar en las escuelas, colegios, empresas e iglesias, juegos y actividades cooperativas para fomentar valores de la familia como respeto, solidaridad, amor a Dios y al prójimo.

Trabajo comunitario

- Existen distintos campamentos en el país donde se presenta la oportunidad como proyecto comunitario de estudiantes colegiales o universitarios laborar como líderes y voluntarios en el programa en campamentos de niños o jóvenes.

Universidad Hispanoamericana

- Brindar a la Universidad Hispanoamericana convivios, campamento de intercambio con los estudiantes donde se promueven temáticas de psicología como vínculos, comunicación asertiva, entre otros. La biblioteca pueda comprar libros sobre el tema de la recreación y campamentos.

Familias

- Con respecto al primer objetivo, informar a las familias en la organización y participación de actividades físicas como padre e hijo, madre e hija, en

conjunto, de tipo nuclear o no. Como visitar La Sabana, el Parque de la Paz puede aprovecharse en patinar, andar en bicicleta, jugar fútbol los días sábados o domingos en la mañana o tarde. Por medio de estas prácticas se logra en la familia un refuerzo en los lazos familiares, se aprende a usar provechosamente el tiempo libre, se invierte en el hecho de disfrutar un tiempo junto, fomentar un ambiente familiar entre otros beneficios.

Campamento Roblealto.

- Organizar un evento llamado “día familiar” en que se realicen actividades físicas y recreativas donde el programa se enfoque a la unión familiar y las habilidades sociales como opción impulsadora hacia la sociedad. Esto beneficia al campamento en formar experiencia sobre los programas familiares, alentar a las familias la importancia de participar en un evento recreativo y como institución fomentar valores familiares.
- La oficina de programas puede brindar una visita a escuelas, colegios, instituciones, empresas o iglesias para proporcionar programas educativos sobre cómo invertir el tiempo libre en familia de forma sana y productiva por medio de talleres. De esta forma, para que cada uno pueda desarrollar herramientas recreativas en familia y poder los niveles de estrés negativo y ansiedad.
- Organizar con más frecuencia campamentos familiares con un plan económico para disminuir los costos y facilitar la participación y con un programa “familiaricéntrico” con temáticas diferente.

Empresas e instituciones

- Puede promoverse como medio motivacional a los empleados de las empresas un campamento familiar, a través del apoyo de patrocinadores de la misma empresa y exterior un financiamiento del mismo evento.

Otras universidades

- Fomentar la filosofía de campamentos familiares en las universidades que brinda las carreras de educación física, deporte y recreación y a las universidades de carreras diferentes, de igual forma, para promocionar la salud mental.

Colegio profesional de psicólogo

- Reconocer como área importante dentro de la psicología, la recreación. La psicología del ocio se desarrolla en diferentes campos de nuestro país por medio de profesionales en educación física, recreación, psicología, entre otros con distintos propósitos en beneficio a la sociedad. El colegio profesional puede brindar reconocimiento como especialidad y apoyo a este beneficio. Como antes mencionado la psicología del ocio está relacionado con el desarrollo de la personalidad y motiva en cada área del individuo brindando un bienestar psicológico.
- De la misma forma, incluir seminarios e intercambios de profesionales en la salud mental en otros países formados en la recreación para aumentar el conocimiento y experiencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Libros

Anderson de Umaña, L. (2004). *Juegos Creadores de Ambiente*. San José, Costa Rica.

American camping association. (1972). *Camping is education* [Campamento es educación]. Indiana: The Association.

Badke, J. (2009). *El consejero de campamentos cristianos. Cómo ser un consejero de campamentos cristianos según el corazón de Dios*. British Columbia: Qwanoes Publishing.

Barrantes, R. (2004). *Investigación. Un camino al conocimiento. Un enfoque cuantitativo y cualitativo*. San José: Editorial Universidad Estatal a Distancia.

Casas, G. (1985). *La Terapia Familiar y en enfoque de Virginia Satir*. San José: Caja Costarricense del Seguro Social. Centro Nacional de Docencia e Investigación en Salud y Seguridad Social. Asociación Demográfica Costarricense.

Coughlin, J. *Campamentos de Verano. Guía del Director*. San José: Publicación Juventud.

De Mézerville, G. (2004). *Ejes de salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. México, D.F.: Editorial Trillas.

Deporte y Salud Familiar. Salud y Tiempo Libre. Tomo I. Bogotá: Editores LTDA.

Diccionario de Pedagogía y Psicología. Madrid: Cultural S.A.

Doherty, J.K. (1941). *Solving camp behavior problems* [Solución de problemas de conducta en el campamento]. New York: Association Press.

Engler, B. (1996). *Introducción a las teorías de la personalidad.* México D.F.: Editorial McGraw Hill

Genné, E & W. (1979). *Church family camps and conferences* [Campamentos de iglesia en familia y conferencias]. Pensilvania: Judson Press.

Gómez, M. (2010). *Elementos de Estadística Descriptiva.* San José: Editorial Universidad de Costa Rica.

Hernández, R. et ál (2006). *Metodología de la investigación.* Cuarta edición. México D.F.: McGraw Hill Interamericana Editores, S.A.

Lazarus, R. & Lazarus, B. (2000). *Pasión y razón. La comprensión de nuestras emociones.* Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.

Manual de estilo de publicaciones de la American Psychological Association (adaptado para el español por Editorial El Manual Moderno). (2ª. ed.). Edición México D.F.: Editorial Manual Moderno.

Minuchin, S. (1994). *Familias y Terapia familiar*. Barcelona: Editorial Gedisa.

Moya, L. (2002). *Introducción a las estadísticas de la salud*. San José: Editorial Universidad de Costa Rica.

Quintero, A.M. (1997). *Trabajo social y procesos familiares*. Buenos Aires: Lumen/Hvmanitas.

Redmon, H. (1991). *Campamentos y retiros cristianos*. El Paso, Texas: Casa Bautista de Publicaciones.

Roque, R. (1999). *Ocio, tiempo libre y recreación*. Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación ICODER. San José: Casa del Lago. Parque Metropolitano La Sabana.

Salazar, C. G. (2007). *Recreación*. San José: Editorial Universidad de Costa Rica.

Salkind, N.J. (1999). *Método de investigación*. México D.F: Prentice Hall Hispanoamérica.

Sánchez, D. & Gutiérrez (2000). *Terapia familiar: Modelos y técnicas*. México D.F.: Editorial El Manual Moderno.

Sauceda, J.M., y Maldonado, J.M. (2003). *La Familia: Su dinámica y tratamiento*. Washington D.C.: Organización Panamericana de la Salud. Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud. Instituto Mexicano de Seguridad Social.

Valdés, A. (2007). *Familia y desarrollo. Intervenciones en terapia familiar*. México D.F.: Editorial El Manual Moderno.

Ruano, R. (1986). *Introducción a la Psicología del deporte*. San José: Editorial Colegio Académico.

Libros en internet

Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima: el libro definitivo sobre la autoestima. El libro definitivo sobre la autoestima por el más importante Especialista en la materia.* recuperado de http://books.google.co.cr/books?id=MfhI44CDPMMC&printsec=frontcover&dq=branden+autoestima&hl=es&ei=i7lnT5_DGYXmggfDs_G-CQ&sa=X&oi=book_result&ct=book-thumbnail&resnum=2&ved=0CDUQ6wEwAQ#v=onepage&q=branden%20autoestima&f=false

Bowlby, J. (2006). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Recuperado de http://books.google.co.cr/books?id=PcoWWTz27r0C&printsec=frontcover&dq=vinculos+afectivos&hl=es&ei=twPYT-brlcm4twezyfXsDg&sa=X&oi=book_result&ct=book-thumbnail&resnum=1&ved=0CDEQ6wEwAA#v=onepage&q=vinculos%20afectivos&f=false

Chamarro, A., Albert, L., Linares, E., Lladó, N., Romero, J., Sanchez, A., Valiente, L., & Ventura, S. (2007). *Ética del psicólogo*. Recuperado de http://books.google.co.cr/books?id=MM2Gro2Q1WsC&printsec=frontcover&dq=%C3%89tica+del+psic%C3%B3logo.&hl=es&ei=CiFZT8L4I4y3twfY9umFDA&sa=X&oi=book_result&ct=book-thumbnail&resnum=1&ved=0CDAQ6wEwAA#v=onepage&q=%C3%89tica%20del%20psic%C3%B3logo.&f=false

Estévez, E., Jiménez, T. & Musitu, G. (2007). *Relaciones entre padres e hijos adolescentes*. Recuperado de http://books.google.co.cr/books?id=iZjtp-8mK_QC&pg=PA24&dq=valores+padres+e+hijos&hl=es&sa=X&ei=zUc5T9o0yLO3B_3MwbgC&ved=0CDcQ6AEwAg#v=onepage&q=valores%20padres%20e%20hijos&f=false

J. López & L.M. López. (2008). *Fisiología clínica del ejercicio*. Recuperado de http://books.google.co.cr/books?id=eSUEpbNRt7gC&pg=PA484&dq=como+bajar+nivel+de+ansiedad+y+estres&hl=es&ei=_EE4T8StlIK40QGGgJHFAg&sa=X&oi=book_res

ult&ct=book-

thumbnail&resnum=1&ved=0CDMQ6wEwAA#v=onepage&q=como%20bajar%20niveles
%20de%20ansiedad%20y%20estres&f=false

Melgosa, J. (2002). *¡Sin estrés!* Recuperado de

http://books.google.co.cr/books?id=eFQraki_7boC&pg=PA118&dq=estres+contacto+naturaleza&hl=es&ei=JTg5T5OmB8-TtwfP0N3FAg&sa=X&oi=book_result&ct=book-

thumbnail&resnum=1&ved=0CDIQ6wEwAA#v=onepage&q=estres%20contacto%20naturaleza&f=false

Myers, D. (2004). *Psicología*. Recuperado de

http://books.google.co.cr/books?id=I_OkN3KLPsAC&pg=PA6&dq=Psicolog%C3%ADa+Editorial+medica+panamericana+mYERS&hl=es&ei=VCFZT9TEN4uztweC7-

CFDA&sa=X&oi=book_result&ct=book-

thumbnail&resnum=1&ved=0CDYQ6wEwAA#v=onepage&q=Psicolog%C3%ADa%20Editorial%20medica%20panamericana%20mYERS&f=false

Ricupero, S. (2007). *Diseño gráfico en el aula. Guía de trabajo prácticos*. Recuperado

de <http://books.google.co.cr/books?id=COd0A->

[85lcC&pg=PA13&dq=psicologia+de+color&hl=es&ei=lis5T9H0K12ctwenxo3VAg&sa=X&](http://books.google.co.cr/books?id=COd0A-85lcC&pg=PA13&dq=psicologia+de+color&hl=es&ei=lis5T9H0K12ctwenxo3VAg&sa=X&)

[oi=book_result&ct=book-](http://books.google.co.cr/books?id=COd0A-85lcC&pg=PA13&dq=psicologia+de+color&hl=es&ei=lis5T9H0K12ctwenxo3VAg&sa=X&oi=book_result&ct=book-)

[thumbnail&resnum=3&ved=0CDsQ6wEwAg#v=onepage&q=psicologia%20de%20color](http://books.google.co.cr/books?id=COd0A-85lcC&pg=PA13&dq=psicologia+de+color&hl=es&ei=lis5T9H0K12ctwenxo3VAg&sa=X&oi=book_result&ct=book-)

[&f=false](http://books.google.co.cr/books?id=COd0A-85lcC&pg=PA13&dq=psicologia+de+color&hl=es&ei=lis5T9H0K12ctwenxo3VAg&sa=X&oi=book_result&ct=book-)

Folletos, manuales y otras publicaciones

Anderson, L. (2000) *Curso de capacitación para confidentes nivel básico. Construyendo relaciones en el ambiente de campamento*. Publicado por C.C.I. América Latina.

Sabeau, R. (1992). *Los campamentos cristianos la historia y la filosofía*. Asociación Internacional de Campamentos Cristianos División América Latina (CCI AL). San José, Costa Rica.

Tesis

Bruneau, R. (1998). *Campamentos como una herramienta para la formación integral del joven*. Tesis para optar al título de Licenciado en Humanidades con especialización en Educación física. Facultad de Humanidades. Escuela de Educación Física, Universidad de Panamá. Panamá, República de Panamá.

Contreras, G. (2003). *Propuesta de Módulo de trabajo consejos prácticos para una adecuada Salud Física y Mental*. Tesis para optar por el grado de Maestría en Educación Física. Universidad Autónoma de Centroamérica, UACA. San José, Costa Rica.

Rivera, C. (2003). *Propuesta de Actividades Deportivo-Recreativas para que el adulto mayor aproveche el tiempo libre*. Tesis para optar

por el grado de Maestría en Educación Física. Universidad Autónoma de Centroamérica, UACA. Colegio Íñigo de Loyola. San José, Costa Rica.

Rojas, L. (2005). *La educación física ante el proceso de Globalización*. Tesis para optar por el grado de Maestría en Educación Física. Universidad Autónoma de Centroamérica, UACA. Colegio Íñigo de Loyola. San José, Costa Rica.

Internet

www.ludica.com.co/.../

<http://www.nacion.com/2011-11-14/AldeaGlobal/Seis-de-cada-10-costarricenses-evitan-ejercitarse-regularmente.aspx#>

<http://www.who.int/es/>

<http://rae.es/rae.html>

<http://www.icoder.go.cr/>

<http://siemprelistos.org/historia.php>

http://es.wikipedia.org/wiki/Asociaci%C3%B3n_Cristiana_de_J%C3%B3venes

<http://www.roblealto.com/>

<http://www.lacumbredota.org/>

<http://www.lamontana.net/>

<http://expresion-id.blogspot.com/2010/02/comunicacion-y-patologia-sintesis.html>

<http://www.nacion.com/2011-11-14/AldeaGlobal/Seis-de-cada-10-costarricenses-evitan-ejercitarse-regularmente.aspx>

ANEXOS

Vocabulario

Director de campamentos. Es el responsable del mismo, organización maneja campamento.

Director o jefe del programa. Planificación y coordinación actividades del programa.

Consejero. Encargado del grupo que compone de 8 participantes parte del campamento.

Confidente. Sinónimo de consejero.

Encargado, jefe o director de recreación o deporte. Organiza juegos, actividades recreativas, conformes a la edad, al tema del programa, lugar propósito u objetivos.

Acampante. Participante del campamento.

Campista. Sinónimo de acampante.

Campero. Sinónimo de acampante.

Cabaña. (Anderson, 2000) “tiene dos significados: se refiere a la estructura misma donde viven los camperos, incluso puede ser hasta tiendas de campaña. Se refiere al grupo de 5-6 camperos asignados a un confidente.” (p.17)

Consentimiento informado

Por medio de la presente extiendo un cordial saludo y a la vez deseo explicar el propósito de la recolección de datos en esta investigación.

Agradezco su colaboración como participante en mi tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología titulado: Beneficios psicosociales en las familias participantes en el campamento familiar realizado en Roblealto a través de las experiencias compartidas. Durante el mes de mayo del 2011.

Asimismo, deseo exteriorizarle que la investigación que se realice durante la recolección de datos por medio del cuestionario y las observaciones y sus resultados obtenidos será supervisado por la M.Sc Flora Solano Madrigal profesora de la Universidad Hispanoamericana y tutora de la tesis. De igual forma se respetará los nombres completos asegurando la confidencialidad. Se escribirá con iniciales con el propósito de cumplir con el secreto profesional y la ética profesional. La información suministrada se utilizará únicamente en la investigación.

La entrevista consiste en una serie cuestionario y observaciones. Si posee alguna consulta no tenga duda en preguntar.

Este consentimiento informado es para garantizar la confidencialidad de los datos facilitados. Se mostrará durante la defensa de la tesis, solo en caso de que sea

requerido por el Tribunal Examinador. El material se mantendrá por un período de seis meses luego de avalada la tesis, posterior a ese tiempo procederá a ser reciclado.

Reitero mi agradecimiento por la colaboración en el proceso de tesis.

Nombre y firma del Entrevistado

Nombre y firma del Entrevistado

Rebeca Ramírez Corrales

M.Sc. Flora Solano Madrigal

Céd. 1-1219-0514

Código 2768

Estudiante

Tutora de tesis

Detalles de las actividades

Actividad Recreativa	"Círculo de la amistad"
Desarrollo	<p>Esta actividad se efectúa en grupos pequeños, en este caso cada familia. Se realiza en la noche después de que todos se hayan alistado para dormir. Reunidos en círculo dentro de la cabaña, se realizan preguntas ya formuladas por el organizador pero también pueden formular preguntas espontáneas donde los campistas tienen la oportunidad de expresar sus impresiones, sentimientos, reflexiones, emociones entre otros sobre las actividades realizadas y los temas que se han tocado. Esta actividad permite terminar el día en un ambiente tranquilo, paz y compañerismo.</p> <p>Ejemplos de preguntas cerradas:</p> <p>¿Qué es lo más te gustó hoy?</p> <p>¿Cómo se sintió durante la fogata?</p> <p>¿Qué actividades te gustaron más y por qué?</p>
Objetivo	Proporcionar un tiempo de comunicación, compañerismo y reflexión sobre los eventos recreativos realizados durante el día.
Materiales	Hojas, lápices, lapiceros.
Necesidades según Maslow	<p>Afiliación y afecto</p> <p>Necesidad de estima</p>
Norma	<p>Fomentar un ambiente de amor y camaradería</p> <p>Reflexionar y evaluar.</p> <p>Buscar lo novedoso o diferente de lo cotidiano</p>

Beneficios- educación a nivel físico, social, psicológico, intelectual, familiar, comunidad y espiritual.	Social. Comunicación asertiva Familia Emocional
---	--

Actividad Recreativa	“Tobogán”.
Desarrollo	Es una atracción donde cada persona sentada se desliza y resbala en declive a través de la presión agua.
Objetivo	Proporcionar sana diversión.
Materiales	Agua y dispositivo permanente de tobogán.
Necesidades según Maslow	Fisiológicas Seguridad y protección
Norma	Enfatizar la cooperación en vez de la competencia.
Beneficios- educación a nivel físico, social, psicológico, intelectual, familiar, comunidad y espiritual.	Físico Emocional Familia

Actividad	“Paracaídas”
-----------	--------------

Recreativa	
Desarrollo	<p>Tiburones y salvavidas</p> <p>Se escoge a una persona que sea el tiburón y otro/a que sea el salvavidas.</p> <p>Los demás del grupo se sientan con los pies extendidos debajo del paracaídas al mismo tiempo haciendo olas moviendo la tela para arriba y abajo. No puede ver hacia abajo. El tiburón está debajo y empieza a arrastrar de los pies a los que están sentados hacia adentro para convertirlos en tiburones también, pero ellos piden auxilio para que el salvavidas los ayude mediante agarrándolos de los brazos para que el tiburón no se los lleve hacia adentro. Para esto el salvavidas debe correr dando vueltas al paracaídas tratando de rescatar a los demás. Cuando ya no quedan personas fuera el paracaídas se termina el juego. Se puede reiniciar cuando se cambia el puesto de tiburón y salvavidas por otras personas.</p> <p>El gato y el ratón: Uno de los participantes es el gato y el otro el ratón. El ratón debe estar fuera del círculo de paracaídas y el ratón debe estar sin zapatos encima del paracaídas en otras palabras debajo del gato. El gato persigue al ratón e intenta agarrarlo. Los demás participantes protegerán al ratón, permitiéndole entrar y salir debajo del paracaídas asimismo, intentan mantener al gato fuera del paracaídas, utilizando sus cuerpos para bloquear la entrada del gato. Cuando el gato logra tocar al ratón termina el juego. Luego se intercambian los papeles.</p>
Objetivo	Enfatizar el cooperativismo, solidaridad, diversión y comunicación entre los participantes.
Materiales	Paracaídas
Necesidades según Maslow	<p>Fisiológicas</p> <p>Seguridad y protección</p>

	Afiliación
Norma	<p>Fomentar un ambiente de amor y camaradería</p> <p>Establecer participación máxima con propósito</p> <p>Enfatizar la cooperación en vez de la competencia.</p> <p>Reflejar la ética cristiana en el campamento.</p> <p>Explorar la naturaleza</p> <p>Buscar lo novedoso o diferente de lo cotidiano</p> <p>Estimular la creatividad y la imaginación</p> <p>Desarrollar habilidades</p>
Beneficios- educación a nivel físico, social, psicológico, intelectual, familiar, comunidad y espiritual.	<p>Físicas</p> <p>Intelectual</p> <p>Familia</p> <p>Emocional</p> <p>Social</p> <p>Comunidad</p>

Actividad Recreativa	“Arco y flecha”
Desarrollo	También se le conoce como “Tiro al blanco” o, “Tiro con arco”, “Tiro al arco”. Es una actividad que consiste en disparar con flechas. Se considera como práctica deportiva.
Objetivo	Enseñar nueva destreza requiriendo actividad física y

	concentración en el participante.
Necesidades según Maslow	Fisiológicas
Norma	<p>Enfatizar la cooperación en vez de la competencia.</p> <p>Explorar la naturaleza</p> <p>Buscar lo novedoso o diferente de lo cotidiano</p> <p>Estimular la creatividad y la imaginación</p> <p>Desarrollar habilidades</p>
Beneficios-educación a nivel físico, social, psicológico, intelectual, familiar, comunidad y espiritual.	<p>Físico</p> <p>Social</p> <p>Psicológico</p>

Actividad Recreativa	“Rápel”
Desarrollo	<p>Viene del francés <i>rappel</i>: es una actividad física que consiste en un sistema de descenso por cuerda utilizado en superficies verticales. Se realiza en lugares como bosque, montañas, rocas donde el descenso de otra forma es complicado. Es utilizado en montañismo, excursiones, campamentos, también se utiliza el rapel en rescate como en casos de emergencias en Cruz Roja y bomberos. Es necesario que cada campista lleve consigo (puesto) un mínimo equipo y una cuerda. Es una oportunidad en el programa para salir al campo, adquirir</p>

	destrezas, y habilidad física.
Objetivo	Desarrollar en el campista aventura y campismo en medio de la naturaleza.
Necesidades según Maslow	Fisiológicas
Norma	<p>Enfatizar la cooperación en vez de la competencia.</p> <p>Explorar la naturaleza</p> <p>Buscar lo novedoso o diferente de lo cotidiano</p> <p>Estimular la creatividad y la imaginación</p> <p>Desarrollar habilidades</p>
Beneficios-educación a nivel físico, social, psicológico, intelectual, familiar, comunidad y espiritual.	<p>Físico</p> <p>Social</p> <p>Intelectual</p>

Actividad Recreativa	“Manualidad”
Desarrollo	Consiste en que cada familia hace un centro de mesa con materiales de la naturaleza y artificiales como hojas, etc. Cada familia lo decora a su gusto y lo identifica con los apellidos.

Objetivo	Estimular creatividad, imaginación, sentido de identidad y tiempo de compañerismo hacia los participantes.
Materiales	Tubo de bambú, hojas de papel de construcción, silicón, goma, hojas, marcadores.
Necesidades según Maslow	Afiliación y afecto Necesidad de estima
Norma	Fomentar un ambiente de amor y camaradería Enfatizar la cooperación en vez de la competencia. Reflejar la ética cristiana en el campamento. Explorar la naturaleza Buscar lo novedoso o diferente de lo cotidiano Estimular la creatividad y la imaginación Desarrollar habilidades
Beneficios-educación a nivel físico, social, psicológico, intelectual, familiar, comunidad y espiritual.	Familiar Social Emocional (Psicológica)

Actividad Recreativa	“Juegos de pareja”
Desarrollo	En la noche se realizaron juegos para parejas como el

	<p>siguiente;</p> <p>Todos están sentados en forma de círculo y en el centro esta una pareja, uno de ellos se le vendan los ojos y el otro tiene una botella de plástico llena de frijoles para hacer ruido, la persona que esta vendada tiene que agarrar a la persona que está haciendo escándalo.</p>
Objetivo	Fomentar el tiempo de calidad para las parejas.
Necesidades según Maslow	<p>Fisiológicas</p> <p>Seguridad y protección</p> <p>Afiliación y afecto</p> <p>Necesidad de estima</p> <p>Autorrealización</p>
Norma	<p>Fomentar un ambiente de amor y camaradería</p> <p>Establecer participación máxima con propósito</p> <p>Enfatizar la cooperación en vez de la competencia.</p> <p>Buscar lo novedoso o diferente de lo cotidiano</p> <p>Desarrollar habilidades</p>
Beneficios-educación a nivel físico, social, psicológico, intelectual, familiar, comunidad y espiritual.	<p>Familiar</p> <p>Emocional</p> <p>Social</p>

Actividad Recreativa	Juegos de mesa "JENGA", "UNO", "RUMMY".
Desarrollo	Los jóvenes
Objetivo	Fomentar habilidades sociales entre los jóvenes.
Necesidades según Maslow	Afiliación y afecto Necesidad de estima
Norma	Fomentar un ambiente de amor y camaradería Establecer participación máxima con propósito Desarrollar habilidades
Beneficios-educación a nivel físico, social, psicológico, intelectual, familiar, comunidad y espiritual.	Psicológico Social

Actividad Recreativa	"Estudio Bíblico"
Desarrollo	Es un método de aprendizaje donde cada grupo toma un pasaje de la Biblia y a través de las preguntas se saca las ideas principales y la enseñanza. Consiste en lectura, <i>observación cuidadosa del texto, luego su</i>

	<p><i>interpretación, aplicación</i></p> <p>Cada grupo estaba conformado por hombres y mujeres por separado con el objetivo de compartir de forma diferente.</p>
Objetivo	Reafirmar los valores individuales y grupales.
Materiales	Biblia, hojas y lápices.
Necesidades según Maslow	<p>Seguridad y protección</p> <p>Afiliación y afecto</p> <p>Necesidad de estima</p> <p>Autorrealización</p>
Norma	<p>Fomentar un ambiente de amor y camaradería</p> <p>Establecer participación máxima con propósito</p> <p>Reflejar la ética cristiana en el campamento.</p> <p>Reflexionar y evaluar.</p>
Beneficios-educación a nivel físico, social, psicológico, intelectual, familiar, comunidad y espiritual.	<p>Espiritual</p> <p>Familiar</p> <p>Social</p> <p>Psicológico</p>

Actividad Recreativa	“Devocional”
Desarrollo	Proviene del latín devotio: ‘voto, consagración o dedicación. Es un momento en la mañana para cantar a Dios y sacar un versículo pequeño para meditar sobre ello.
Objetivo	Reafirmar los valores éticos individuales y grupales.
Materiales	Biblia, hojas y lápices.
Necesidades según Maslow	Seguridad y protección Afilación y afecto Necesidad de estima Autorrealización
Norma	Fomentar un ambiente de amor y camaradería Establecer participación máxima con propósito Reflejar la ética cristiana en el campamento. Reflexionar y evaluar.
Beneficios-educación a nivel físico, social, psicológico, intelectual, familiar, comunidad y espiritual.	Espiritual Familiar Social Psicológico

Actividad Recreativa	"Luces y sonidos"
Desarrollo	<p>Es un juego nocturno. Se hacen XX grupos en cada grupohay varias familias. Se les entrega una lista con un lapicero. Los jugadores se dividen en equipos de 5 a 6 componentes.</p> <p>Tres personas con un pito, olla de y cuchara grande de metal y</p> <p>El ambiente debe estar oscuro se pagan todas las luces.</p> <p>A cada grupo se le entrega una tarjeta de objetos que debe encontrar, previamente se delimita el campo de juego (preferentemente lugar con posibilidades de esconderse),</p> <p>Dentro de juego el asistente del director, voluntario y mi persona colaboramos en este juego siendo los monitores que representará un objetivo (p. ej. "luz verde", silbato, vaca, luz amarilla, etc.) El grupo deberá encontrar los objetos planteados en su tarjeta en el orden específico.</p> <p>Cada grupo puede llevar una linterna.</p> <p>Al contar hasta tres se apaga todo y los equipos salen en busca de los objetos, el que primero que encuentra todos los objetos es el ganador.</p> <p>Cuando el equipo encuentra un monitor debe firmar la tarjeta haciendo constar que encontró el objeto. Los monitores, al ser encontrados por el grupo firmarán la tarjeta, pero sólo si el equipo está completo con sus integrantes completo en otras palabras no se pueden perder deben estar juntos.</p> <p>.....</p>

	<p>Cada equipo recibe una tarjeta con una lista de colores. Seis en total.</p> <p>El director explica que en el campamento se encuentran escondidos tres monitores que representa cada objeto y circulan por el campo.</p> <p>Por ej.: En la tarjeta figura: Obtener la firma de:</p> <p>Silbato_____</p> <p>Linterna Blanca_____</p> <p>Linterna Roja_____</p> <p>Sartén y cuchara de metal_____</p> <p>Mantener la unión como grupo.</p>
Objetivo	Fomentar la unidad a través de la experiencia lúdica.
Materiales	
Necesidades según Maslow	<p>Fisiológicas</p> <p>Afiliación y afecto</p> <p>Necesidad de estima</p>
Norma	<p>Fomentar un ambiente de amor y camaradería</p> <p>Establecer participación máxima con propósito</p> <p>Enfatizar la cooperación en vez de la competencia.</p> <p>Explorar la naturaleza</p>

	<p>Buscar lo novedoso o diferente de lo cotidiano</p> <p>Estimular la creatividad y la imaginación</p> <p>Desarrollar habilidades</p>
Beneficios- educación a nivel físico, social, psicológico, intelectual, familiar, comunidad y espiritual.	<p>Físico</p> <p>Social</p> <p>Intelectual</p> <p>Familiar</p>

Actividad Recreativa	“Presentación y bienvenida”
Desarrollo	Al llegar cada familia se da la bienvenida al campamento y se comparte con una bebida con chocolate caliente y galletas. Se aprovechó el tiempo para entablar conversación entre las familias.
Objetivo	
Materiales	
Necesidades según Maslow	<p>Fisiológicas</p> <p>Afiliación y afecto</p> <p>Necesidad de estima</p>
Norma	Fomentar un ambiente de amor y camaradería

Beneficios- educación a nivel físico, social, psicológico, intelectual, familiar, comunidad y espiritual.	Físico Social Intelectual Familiar Psicológico

Actividad Recreativa	“Comedor”
Desarrollo	En cada mesa había entre dos y tres centros de mesa (manualidad) con los respectivos apellidos donde indicaba el lugar de asiento de las familias. En cada comida se cambiaba el lugar a las familias para que pudiera compartir con otros.
Objetivo	
Materiales	
Necesidades según Maslow	Fisiológicas Afiliación y afecto Necesidad de estima
Norma	Fomentar un ambiente de amor y camaradería Reflejar la ética cristiana en el campamento.

Beneficios- educación a nivel físico, social, psicológico, intelectual, familiar, comunidad y espiritual.	
---	--

Actividad Recreativa	"Fogata"
Desarrollo	Tiempo que cada familia cantaba, observar dramas realizados por los organizadores y comida de masmelos.
Objetivo	
Materiales	Leña, fuego, masmelos, palitos.
Necesidades según Maslow	Fisiológicas Afilación y afecto Necesidad de estima Autorrealización
Norma	Fomentar un ambiente de amor y camaradería Establecer participación máxima con propósito Explorar la naturaleza Reflexionar y evaluar. Estimular la creatividad y la imaginación

	Desarrollar habilidades
Beneficios- educación a nivel físico, social, psicológico, intelectual, familiar, comunidad y espiritual.	Físico Social Psicológico Familiar

Galería de fotos





Beneficios psicosociales en las familias participantes en el Campamento Familiar realizado en Roblealto a través de las experiencias compartidas, durante el mes de mayo del 2011.

Cuestionario cerrado para hijos jóvenes. Antes del evento.

Siglas: _____.

Escolaridad: _____

Edad: _____ Sexo: _____.

Marque con una X su respuesta en cada afirmación.

ACTITUDES	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
AFIRMACIONES	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
En su hogar practica ejercicios al aire libre.					
Experimentan valores de fe, respeto, solidaridad, cooperación, confianza en su hogar entre los miembros de la familia.					
Se promueve entre los miembros de la familia el sentido de pertenencia e identidad.					
Anteriormente al campamento han experimentado emociones y sentimientos frecuentes como alegría, placer, satisfacción, paz, gratificación.					
Anterior al campamento se evidencia comunicación e interacción social entre los miembros de la familia.					
En el hogar existen diferentes formas de bajar los niveles de					

Beneficios psicosociales en las familias participantes en el Campamento Familiar realizado en Roblealto a través de las experiencias compartidas. Durante el mes de mayo del 2011.

Cuestionario cerrado para hijos jóvenes. *Después* del evento.

Siglas: _____.

Escolaridad: _____

Edad: _____ Sexo: _____.

Marque con una X su respuesta en cada afirmación.

ACTITUDES AFIRMACIONES	Muy de acuerdo (5)	De acuerdo (4)	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (3)	En desacuerdo (2)	Muy en desacuerdo (1)
Experimentamos ejercicios al aire libre en las actividades recreativas					
Se reafirmaron los valores (fe, respeto, solidaridad, cooperación, confianza) en familia durante el campamento.					
Se promovió en el campamento el sentido de pertenecía e identidad.					
Durante el evento recreativo se contribuyó con la experimentación de emociones y sentimientos como alegría, placer, satisfacción, paz, gratificación.					
Se evidenció en las actividades del campamento comunicación e interacción social.					
Se permitió en el campamento el espacio para bajar los niveles de ansiedad y estrés.					

Beneficios psicosociales en las familias participantes en el Campamento Familiar realizado en Roblealto a través de las experiencias compartidas, durante el mes de mayo del 2011.

Cuestionario cerrado para participantes de familia no nucleares. *Antes* del evento.

Siglas: _____.

Escolaridad: _____

Edad: _____ Sexo: _____.

Marque con una X su respuesta en cada afirmación.

ACTITUDES	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
AFIRMACIONES	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
En su hogar practica ejercicios al aire libre.					
Experimentan valores de fe, respeto, solidaridad, cooperación, confianza en su hogar entre los miembros de la familia.					
Se promueve entre los miembros de la familia el sentido de pertenencia e identidad.					
Anteriormente al campamento han experimentado emociones y sentimientos frecuentes como alegría, placer, satisfacción, paz, gratificación.					
Anterior al campamento se evidencia comunicación e interacción social entre los miembros de la familia.					
En el hogar existen diferentes formas de bajar los niveles de					

Beneficios psicosociales en las familias participantes en el Campamento Familiar realizado en Roblealto a través de las experiencias compartidas. Durante el mes de mayo del 2011.

Cuestionario cerrado para participantes de familia no nucleares. *Después* del evento.

Siglas: _____.

Escolaridad: _____

Edad: _____ Sexo: _____.

Marque con una X su respuesta en cada afirmación.

ACTITUDES AFIRMACIONES	Muy de acuerdo (5)	De acuerdo (4)	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (3)	En desacuerdo (2)	Muy en desacuerdo (1)
Experimentamos ejercicios al aire libre en las actividades recreativas					
Se reafirmaron los valores (fe, respeto, solidaridad, cooperación, confianza) en familia durante el campamento.					
Se promovió en el campamento el sentido de pertenencia e identidad.					
Durante el evento recreativo se contribuyó con la experimentación de emociones y sentimientos como alegría, placer, satisfacción, paz, gratificación.					
Se evidenció en las actividades del campamento comunicación e interacción social.					
Se permitió en el campamento el espacio para bajar los niveles de ansiedad y estrés.					

Beneficios psicosociales en las familias participantes en el Campamento Familiar realizado en Roblealto a través de las experiencias compartidas, durante el mes de mayo del 2011.

Cuestionario cerrado para padres. *Antes* del evento.

Siglas: _____.

Escolaridad: _____

Edades ____y____ Sexos____ y _____

Número de hijos____ y sus edades_____.

Marque con una X su respuesta en cada afirmación.

ACTITUDES AFIRMACIONES	Muy de acuerdo (5)	De acuerdo (4)	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (3)	En desacuerdo (2)	Muy en desacuerdo (1)
En su hogar practica ejercicios al aire libre.					
Experimentan valores de fe, respeto, solidaridad, cooperación, confianza en su hogar entre los miembros de la familia.					
Se promueve entre los miembros de la familia el sentido de pertenencia e identidad.					
Anteriormente al campamento han experimentado emociones y sentimientos frecuentes como alegría, placer, satisfacción, paz, gratificación.					
Anterior al campamento se evidencia comunicación e interacción social entre los miembros de la familia.					
En el hogar existen diferentes formas de bajar los niveles de					

Beneficios psicosociales en las familias participantes en el Campamento Familiar realizado en Roblealto a través de las experiencias compartidas, durante el mes de mayo del 2011.

Cuestionario cerrado para padres. *Después* del evento.

Siglas: _____.

Escolaridad: _____.

Edades _____y_____ Sexos_____ y _____

Número de hijos_____ y sus edades_____.

Marque con una X su respuesta en cada afirmación.

ACTITUDES	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
AFIRMACIONES	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
Experimentamos ejercicios al aire libre en las actividades recreativas.					
Se reafirmaron los valores (fe, respeto, solidaridad, cooperación, confianza) en familia durante el campamento.					
Se promovió en el campamento el sentido de pertenencia e identidad.					
Durante el evento recreativo se contribuyó con la experimentación de emociones y sentimientos como alegría, placer, satisfacción, paz, gratificación.					
Se evidenció en las actividades del campamento comunicación e interacción social.					
Se permitió en el campamento el espacio para bajar los niveles de ansiedad y estrés.					

Beneficios psicosociales en las familias participantes en el Campamento Familiar realizado en Roblealto a través de las experiencias compartidas, durante el mes de mayo del 2011.

Cuestionario cerrado para líderes. Antes del evento.

Siglas: _____.

Escolaridad: _____.

Edad _____ Sexo _____.

Marque con una X su respuesta en cada afirmación.

ACTITUDES AFIRMACIONES	Muy de acuerdo (5)	De acuerdo (4)	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (3)	En desacuerdo (2)	Muy en desacuerdo (1)
Las actividades a realizar permitan que los campistas experimenten ejercicios al aire libre en las actividades recreativas.					
Las actividades recreativas que se efectuaran serán con el propósito de reafirmar los valores (fe, respeto, solidaridad, cooperación, confianza) en familia.					
Durante el trabajo de las ideas de las actividades se pensó en promover el sentido de pertenencia e identidad.					
Antes del dirigir las actividades se pensó en contribuir en la experimentación de emociones y sentimientos como alegría, placer, satisfacción, paz, gratificación.					
A través de la logística de las actividades se					

Beneficios psicosociales en las familias participantes en el Campamento Familiar realizado en Roblealto a través de las experiencias compartidas, durante el mes de mayo del 2011.

Cuestionario cerrado para líderes. *Después* del evento.

Siglas: _____.

Escolaridad: _____.

Edad _____ Sexo _____.

Marque con una X su respuesta en cada afirmación.

ACTITUDES AFIRMACIONES	Muy de acuerdo (5)	De acuerdo (4)	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (3)	En desacuerdo (2)	Muy en desacuerdo (1)
El programa permitió que los campistas experimentaran ejercicios al aire libre en las actividades recreativas					
Las actividades planeadas permitieron que reafirmaran los valores (fe, respeto, solidaridad, cooperación, confianza) en familia.					
Durante su trabajo observo que las actividades recreativas promoviera el sentido de pertenencia e identidad.					
En el momento de dirigir las actividades cree que contribuyó en la experimentación de emociones y sentimientos como alegría, placer, satisfacción, paz, gratificación.					
A través del planeamiento de actividades se logró obtener una comunicación e interacción social.					
Durante las actividades recreativas planeadas se					

OBSERVACIONES:

¿Cuáles actividades observaron ustedes que las familias se sintieron a gusto?

¿En cuál actividad se identificó usted con emociones y sentimientos al observar a las familias participar? Cuales emociones y sentimientos

¿Cuáles emociones se reflejaron en las familias a través de las actividades recreativas?

