

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**



“LA RECREACIÓN Y LA SALUD MENTAL EN EL ADOLESCENTE”

**ZORAIDA DERRUCHETTE SIMAJ TAPÁZ
ELIZABETH ZURISADAI LANCERIO ECHEVERRIA**

GUATEMALA, FEBRERO DE 2012

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

“LA RECREACIÓN Y LA SALUD MENTAL EN EL ADOLESCENTE”

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

**ZORAIDA DERRUCHETTE SIMAJ TAPÁZ
ELIZABETH ZURISADA LANCERIO ECHEVERRÍA**

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
PSICÓLOGAS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADAS**

GUATEMALA, FEBRERO DE 2012

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO



**Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO**

**Licenciado Héctor Hugo Lima Conde
SECRETARIO INTERINO**

**Jairo Josué Vallecios Palma
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE CONSEJO DIRECTIVO**



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 043-2012
DIR. 163-2012

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

14 de febrero de 2012

Estudiantes
Zoraida Derruchette Simaj Tapáz
Elizabeth Zurisadai Lancerio Echeverria
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Transcribo a ustedes el **ACUERDO DE DIRECCIÓN CIENTO CUARENTA Y SEIS GUIÓN DOS MIL DOCE (146-2012)**, que literalmente dice:

"CIENTO CUARENTA Y SEIS": Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"LA RECREACIÓN Y LA SALUD MENTAL EN EL ADOLESCENTE"**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Zoraida Derruchette Simaj Tapáz
Elizabeth Zurisadai Lancerio Echeverria

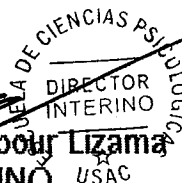
Carné No. 2005-14065
Carné No. 2005-14204

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Irma Vargas Melgar y revisado por el Licenciado Estuardo Bauer Luna. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

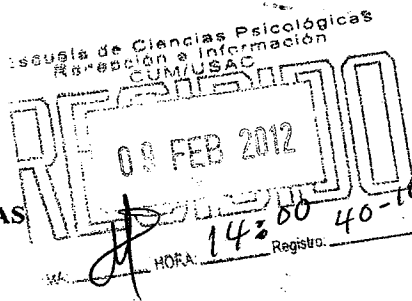
"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO USAC





ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usaapsic@usac.edu.gt



CIEPs 043-2012
REG: 040-2010
REG: 040-2010

INFORME FINAL

Guatemala, 07 de febrero 2012

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Estuardo Bauer Luna ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:

“LA RECREACIÓN Y LA SALUD MENTAL EN EL ADOLESCENTE.”


ESTUDIANTE:
Zoraida Derruchette Simaj Tapáz
Elizabeth Zurisadai Lancerio Echeverria

CARNÉ No:
2005-14065
2005-14204

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 19 de enero 2012 y se recibieron documentos originales completos el día 06 de Febrero 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Marco Antonio García Enriquez
COORDINADOR



Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”

c.c archivo
Arelis



CIEPs. 044-2012

REG: 040-2010

REG: 040-2010

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

Guatemala, 07 de febrero 2012

**Licenciado Marco Antonio García Enríquez, Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.-"Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas**

Licenciado García

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del
INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**"LA RECREACIÓN Y LA SALUD MENTAL EN EL
ADOLESCENTE."**

ESTUDIANTE:

Zoraida Derruchette Simaj Tapáz

Elizabeth Zurisadai Lancerio Echeverria

CARNE NO.

2005-14065

2005-14204

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de
Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 10 de
noviembre 2011 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"




**Licenciado Estuardo Bauer Luna
DOCENTE REVISOR**

Arelis./archivo

Guatemala, 13 de septiembre de 2011

Lic. Helvin Orlando Velásquez Ramos
Coordinador de CIEPs
Presente

Deseando éxitos en sus labores diarias, le saludo cordialmente.

Por este medio le informo que he dado asesoría y he aprobado el Informe Final de Investigación con fines de graduación para la Carrera de Licenciatura en Psicología con el título de: **“La recreación y la salud mental en el adolescente”** de las estudiantes **Zoraida Derruchette Simaj Tapáz con carné No. 200514065** y **Elizabeth Zurisadai Lancerio Echeverria con carné No. 200514204** por lo cual solicito que se continúe con los trámites correspondientes.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,



Licda. Irma Vargas Melgar
Colegiado No. 4,244
Psicóloga y Terapeuta del Lenguaje



MINISTERIO DE EDUCACION
INSTITUTO NACIONAL MIXTO EXPERIMENTAL DE
EDUCACION BASICA, CON ORIENTACION OCUPACIONAL
"LEONIDAS MENCOS AVILA"

1ra. Calle 9-30, Zona 3, Chimaltenango • Tel.: 7839-1353

Oficio No.

Ref.

Chimaltenango, 17 de Agosto del 2011.

LICDA. MAYRA LUNA DE ALVAREZ
Coordinadora CIEPS
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Estimada Licenciada de Alvarez:

Por medio de la presente se hace constar que ZORAIDA DERRUCHETTE SIMAJ TAPÁZ con carné 200514065 y ELIZABETH ZURISADAI LANCERIO ECHEVERRIA con carné 200514204, en esta institución: Instituto Experimental Mixto de Educación Básica con Orientación Ocupacional "Leonidas Mencos Ávila" de Chimaltenango realizaron en el mes de Julio del 2010 el trabajo de campo correspondiente a la investigación titulada "LA RECREACION Y LA SALUD MENTAL EN EL ADOLESCENTE".

Sin otro particular me suscribo de usted atentamente.

X Profesor Miguel Ángel Juárez
Director

Instituto Experimental Mixto de Educación Básica
con Orientación Ocupacional "Leonidas Mencos Ávila"
Chimaltenango

PADRINOS

POR ZORAIDA DERRUCHETTE SIMAJ TAPÁZ

EDY GUILLERMO MUÑOZ CRUZ
INGENIERO CIVIL
Colegiado activo No. 7596

POR ELIZABETH ZURISADAI LANCERIO ECHEVERRIA

IRMA ISAURA VARGAS MELGAR
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
Colegiado activo No. 4244

THELMA ECHEVERRÍA MORALES
LICENCIADA EN ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA
Colegiado activo No. 14412

ACTO QUE DEDICO

Por Zoraida Derruchette Simaj Tapáz

A Jesucristo mi Redentor, por ser la luz en mi vida y mostrarme el camino de Verdad.

A mi familia, mis padres Luis Simaj y Ruth de Simaj por su esfuerzo y apoyo incondicional en cada proyecto de mi vida; a mis hermanos Betzy y Guillermo mostrándome su amor y apoyo siempre.

A mi esposo, Oscar Juracan por la bendición de tenerlo a mi lado compartiendo nuestra vida y triunfos; a nuestra hija María Andrea por ser un regalo de Dios para nuestras vidas.

A todos mis amigos y a toda mi familia que son mis aliados al compartir conmigo este triunfo.

A Iglesia "Fuente de Amor", a sus miembros por su aprecio y apoyo.

A mi compañera Zury Lancerio, por su trabajo, dedicación y esmero para lograr este triunfo.

ACTO QUE DEDICO

Por Elizabeth Zurisadai Lancerio Echeverria

A Dios: por haberme dado la vida, la salvación y la sabiduría para llegar a culminar este triunfo tan importante.

A mis padres: Gildardo y Thelma por su apoyo incondicional y constante durante mi vida estudiantil y hacer de mí una persona de bien.

A mi esposo: Nelson Albanés por su apoyo y amor incondicional en cada momento.

A mi hijo: Diego Javier por brindarme momentos de felicidad y dicha cuando llegaron circunstancias difíciles.

A mi familia y amigos: por sus consejos y apoyo cuando los necesité.

A mis suegros: Adolfo y Benilda Albanés por su apoyo moral y espiritual durante este tiempo.

A mi compañera Zoraida Simaj por su esfuerzo, dedicación y trabajo realizado para cumplir nuestras metas.

A usted: muy especialmente por acompañarme en la finalización de esta etapa académica.

AGRADECIMIENTOS

- A la universidad de San Carlos de Guatemala, y a la Escuela de Ciencias Psicológicas, por contribuir en nuestra formación profesional.
- A nuestra Asesora, docente y supervisora, Licenciada Irma Vargas por su valiosa contribución en nuestra formación académica y profesional.
- A nuestro Revisor Licenciado Estuardo Bauer por guiarnos durante el proceso de la elaboración de nuestro proyecto y aportar sus conocimientos científicos sobre la investigación.
- A los maestros de educación física que noblemente realizan su profesión dentro de diversas instituciones.
- A la Confederación Nacional del Deporte, por abrirnos sus puertas y conocimiento sobre la labor tan importante que cumplen dentro de la comunidad chimalteca.
- Al Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional “Leonidas Méncos Ávila” de Chimaltenango jornada matutina por permitirnos llevar a cabo nuestro proyecto de investigación con fines de graduación y su valiosa colaboración en el desarrollo del mismo.

ÍNDICE

PÁGINA

Resumen

Prólogo

Capítulo I. Introducción

1.1. Planteamiento del Problema	5
1.2. Marco Teórico	
1.2.1. La adolescencia	9
1.2.2. Desarrollo físico del adolescente	12
1.2.3. Desarrollo cognoscitivo del adolescente	14
1.2.4. Desarrollo sexual del adolescente	16
1.2.5. Desarrollo social del adolescente	17
1.2.6. La familia del adolescente	19
1.2.7. La escuela en la adolescencia	22
1.2.8. Actividades e intereses del adolescente	24
1.2.9. Salud mental	33

Capítulo II. Técnicas e instrumentos

2.1. Técnicas y procedimientos de trabajo	36
2.2. Instrumentos de recolección de datos	37

Capítulo III. Análisis e Interpretación de Resultados

3.1. Características del lugar y de la población	39
3.2. Vaciado de datos	40
3.3. Análisis e interpretación de resultados	58

Capítulo IV. Conclusiones y Recomendaciones

4.1. Conclusiones	61
4.2. Recomendaciones	62

Bibliografía 65

Anexos

RESUMEN

“La recreación y la salud mental en el adolescente”

El ser humano en su constante cambio y progreso, se ve marcado por diferentes etapas que le permiten adquirir las habilidades fundamentales para su total desarrollo como individuo. La adolescencia es considerada una de las etapas de transición de relevancia para el ser humano, determinándose como el puente entre la niñez y la adultez; en esta etapa se denotan cambios radicales y su adecuado avance delimita las bases para la siguiente.

Las actividades y el ambiente en el que el adolescente se vea sumergido determinarán su bienestar tanto físico, mental y emocional; la familia, la escuela y la comunidad son responsables de proporcionar ambientes saludables de beneficio para el adolescente; son los padres, maestros y autoridades sociales quienes a través de programas, proyectos y organizaciones provean ambientes que satisfagan las necesidades de los adolescentes, entre ellas el derecho de recrearse.

La recreación es considerada una de las actividades que proporciona a nivel integral beneficios para la salud mental del adolescente, les permite desarrollarse a nivel social, cognitivo y emocional, adquiriendo capacidades y habilidades fundamentales en esta etapa.

La educación formal tiene el acceso de aportar a través del maestro actividades que promuevan la recreación; comprendiendo esto, como profesionales de la psicología se observó la necesidad de elaborar a través del estudio directo con maestros y adolescentes un manual sobre “La recreación y la salud mental del adolescente”, que servirá como una herramienta auxiliar y de fácil uso para los maestros encargados de adolescentes. Este manual pretende que el maestro obtenga beneficios que le faciliten la realización de actividades específicas para la recreación, de acuerdo con el espacio y material disponible en la institución educativa, implementándose como parte de la metodología de enseñanza.

PRÓLOGO

La adolescencia es una etapa en la que se lleva a cabo la búsqueda del concepto personal y social a través de procesos de identificación, diferenciación del medio familiar, exploración del sentido de pertenencia y de vida, tal situación se hace importante dentro de nuestra sociedad pues los adolescentes son los portadores de los cambios culturales, para alcanzar un futuro saludable se hace imprescindible el desarrollo de los factores protectores y preventivos; decisiones fundamentales por parte de los adultos, éstas acciones colectivas que promueven la salud mental proveen la oportunidad de ofrecerle al adolescente y joven una participación social más activa y protagónica brindándole espacios sociales, creativos y productivos.

El adolescente se ve sumergido en una serie de presiones como la escuela, la familia, la incompreensión, la necesidad de individualización e independencia llegando a un punto en el que necesita descansar de estas presiones, hacer algo en donde no esté siendo dirigido por un adulto o bien otro individuo, esto lo hace recobrar energía y actuar adecuadamente, muchos adolescentes en vista de esta fatiga o cansancio buscan medios de desahogo emocional como las adicciones o bien grupos delictivos. Indiscutiblemente estos medios le permiten descansar de algunas presiones pero a la vez lo llevan a otras, el círculo no acaba, cuando el adolescente es encaminado a formas nuevas de desahogo logra encontrar descanso ante sus propias presiones, la mejor forma de encaminar su cansancio es a través de la recreación, tomando en cuenta los intereses de cada adolescente.

La salud mental es un término que abarca no solamente la ausencia de las enfermedades psiquiátricas, sino que habla fundamentalmente del derecho a vivir en un equilibrio psicológico y emocional, este derecho le brinda al adolescente las herramientas de participación social y crecimiento emocional para trascender más allá de una etapa de vida. La recreación se considera socialmente, un factor trascendental, los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental; se refiere a un equilibrio de factores individuales, emocionales y sociales; una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma.

Es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario; por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación incluyen el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

Las actividades recreativas; diversiones que procuran el relajamiento físico y mental del individuo, llenan una necesidad en la vida del adolescente de igual manera que el juego satisface un proceso indispensable de la vida infantil; algunos de los beneficios de las recreaciones adolescentes son la mejora de la salud físico-mental y del status social, una oportunidad de evaluarse a sí mismo y de echar los cimientos de las actividades recreativas de la adultez.

En vista de que en nuestra sociedad se observa una tendencia a la utilización del ocio y la práctica del sedentarismo como forma de diversión, en este estudio se pretendió especificar y describir los efectos del uso del tiempo libre y la recreación en la salud mental del adolescente; esto permitió ampliar la perspectiva de la sociedad guatemalteca y específicamente en la población chimalteca, informando sobre las consecuencias y el equilibrio que debe existir por parte de los usuarios hacia las actividades recreativas dando a conocer que pueden llegar a ser una herramienta útil en el desarrollo intelectual, físico y mental siendo fomentadas en el círculo familiar y educativo que propicien el desarrollo individual.

Este estudio pretendió el establecimiento de una base para nuevas investigaciones o programas para la población que fomenten el desarrollo de la identidad de cada adolescente y proporcione una guía para la búsqueda del establecimiento de roles; pretendió la concientización en la sociedad acerca del desarrollo del adolescente, relaciones interpersonales, etapas o procesos de desarrollo y la importancia de la recreación como parte de su superación y crecimiento personal.

La práctica de diversas actividades recreativas permite que la agresividad y energía física encuentren una salida aprobada socialmente, brindando oportunidades para la autoexpresión en las manifestaciones creativas y relajamiento aliviando las tensiones de la vida cotidiana del adolescente. Estas prácticas en la adolescencia permiten desarrollar un amplio repertorio de intereses y habilidades, logrando descubrir sus capacidades individuales.

En busca de promover la salud mental de los adolescentes del nivel básico del Instituto Experimental Mixto de Educación Básica con Orientación Ocupacional “Leonidas Mencos Avila” de Chimaltenango, el presente estudio se orientó a la descripción del papel de la recreación a nivel educativo, tomando en cuenta la relevancia que tiene la escuela para el adolescente en su formación individual y la factibilidad que tienen los centros educativos para promover actividades recreativas de interés para el adolescente. La creación del manual pretendió hacer conciencia a los encargados de esta población; maestros, directores y auxiliares sobre el beneficio de la recreación en esta etapa de la vida de cada persona; estableciendo actividades específicas que fueron incluidas como herramienta auxiliar para ser utilizada dentro de la clase y para la institución; determinando el ambiente recreativo propiciado por el centro educativo según los intereses específicos de la población.

Este manual incluye información significativa y sintetizada acerca del tema y su relación con la adolescencia, el papel del centro educativo como facilitador de ambientes saludables, diversas actividades que puedan ser incluidas como parte de la didáctica dentro del salón de clase, en actividades extra-aula, proyectos y acciones propias de la institución, que promuevan salud mental, tomando en cuenta intereses y motivaciones propios de los adolescentes, logrando proveer a la institución de una herramienta auxiliar en su labor de formadores integrales.

Zoraida Derruchette Simaj Tapáz
Elizabeth Zurisadai Lancerio Echeverria

Autoras

CAPÍTULO I.

INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema:

El ser humano desde su gestación se ve obligado a enfrentar día a día una serie de procesos, evoluciones y cambios, que permiten su crecimiento, maduración y desarrollo; logrando adaptarse adecuadamente a cada período de su vida. El paso de una etapa a otra, conlleva una serie de características que delimitan el acceso a cada nueva fase, la infancia particularmente implica a la familia, siendo el primer contexto de desarrollo del niño, es en esta etapa en donde se estructurará gran parte de la personalidad.

La adolescencia es una etapa en la que se lleva a cabo la evolución entre la infancia y la etapa adulta, se identifica por una serie de procesos que suceden a nivel físico, emocional, intelectual y social; es un período en el que se experimentan e incorporan cambios interiores y exteriores, búsqueda de la identidad, desarrollo sexual y el intercambio con su medio, es en esta etapa en donde las actividades que realice trascenderán en su desarrollo personal y social.

El adolescente necesita de un equilibrio basado entre su individualidad que conlleva sus intereses, inclinaciones, ideas, pensamientos, emociones y su entorno socio-cultural, formado por su familia, amigos, instituciones educativas, comunidad y sociedad, garantizando su participación como un individuo funcional que alcanza bienestar y calidad de vida. Esta armonía entre el adolescente y su entorno únicamente podrá alcanzarse; si como parte de su formación, se incluyen actividades que propicien conocer, experimentar, indagar, crear, imaginar y en sí todas aquellas acciones que lo aproximen a ambientes de bienestar personal.

El término adolescencia cuyo significado es crecer o llegar a la maduración, no se refiere sólo al desarrollo físico, sino al desarrollo mental, es en esta etapa en la que el ser humano adquirirá habilidades que le permitirán desarrollarse integralmente dentro de una sociedad, las diversas actividades que realice en su entorno fijarán las

bases para la edad adulta, decidiendo voluntariamente el curso de su vida como ser social. Anteriormente, se resaltaba el papel de los padres en esta etapa como la base de la personalidad y desarrollo social de sus hijos, ahora se tiene una perspectiva más equilibrada de la responsabilidad de los padres al tomar en consideración cada entorno en el que el individuo se desempeñe, esto indica que tanto la familia, como la sociedad y todas sus instituciones son responsables de proporcionar al adolescente ambientes saludables que le permitan lograr la madurez necesaria.

La mayor parte de sociedades establecen un alto valor cultural al trabajo, con anterioridad el juego correspondía específicamente a la etapa de la infancia y el adolescente debía dedicar su tiempo a las tareas de preparación para la edad adulta; las actividades recreativas y el tiempo libre eran consideradas como holgazanería y pérdida de tiempo.

Actualmente, existe una disminución de la semana laboral en la que los adultos disponen de tiempo libre, cambiando las actitudes sociales respecto a las actividades recreativas y se reconoce que las personas necesitan recrearse durante la etapa de la adolescencia y la adultez de igual manera que los niños necesitan tiempo para sus juegos; se observa la necesidad de enseñar a las personas cómo utilizar su tiempo libre con el mayor beneficio, los jóvenes deben ser guiados en la selección de actividades recreativas que satisfagan sus intereses, proporcionando calidad de vida, valores y salud mental.

La recreación propicia ambientes de diversión, disfrute y deleite, es una actividad humana que promueve bienestar, salud y calidad de vida, diferenciada según culturas y clases sociales; está ligada al pasado del individuo, infancia, familia, educación y sociedad, toma importancia de acuerdo a la etapa de vida en que se encuentra la persona; en la adolescencia proporciona descanso físico e intelectual y dedicación a los propios intereses; promueve momentos de escapatoria y de diversión que alejan las preocupaciones familiares o escolares; da lugar a la posibilidad de satisfacer los deseos individuales cuando las tareas habituales no son

placenteras; deja espacio a la formación personal mediante nuevas experiencias y la práctica de las habilidades que se cree tener, lo que permite sentirse útil, responsable e independiente; por último, significa poder reunirse con los compañeros, en el que se encuentran mayores gratificaciones y le hace sentirse comprendido y seguro.

Existen varias razones por las cuales es importante que las actividades recreativas se practiquen durante la adolescencia, en primer lugar, las diversiones contribuyen a la felicidad, la salud física y salud mental; en segundo lugar, los pasatiempos en la adolescencia ayudan a fijar el patrón del uso de la recreación en la vida adulta y; en tercer lugar, estas actividades satisfacen las necesidades personales y sociales del adolescente, tomando en cuenta que en esta etapa se reducen los horarios recreativos para ocuparlos en la vida estudiantil. Los adolescentes necesitan entretenimientos satisfactorios para mantener una buena salud física y mental, de lo contrario su mundo puede verse influenciado por la marginación, que se refiere al hecho de apartarse de algo o bien salirse del lugar, en este caso el adolescente puede romper las normas establecidas por la sociedad, se escapa o se aleja de ellas, formando parte de bandas delincuenciales, grupo de personas que se unen con el fin de alcanzar un alto grado de desorganización social frente al mundo de valores considerados adecuados, en la mayoría de veces el adolescente se ve involucrado en el consumo de drogas y alcohol.

La recreación y el tiempo libre deben ser incluidos como parte fundamental en el desarrollo social del adolescente; será de suma importancia la forma en la cual se lleve a cabo, se le debe encaminar hacia actividades que le brinden la oportunidad de interrelacionarse con otros, esto incluye a su familia, amigos, compañeros y pareja. Un adolescente que se recrea se divierte, se entusiasma, logra un equilibrio en su vida personal, familiar y social; al tener ese balance obtendrá la salud mental y la calidad de vida, que no sólo le permitirá desenvolverse satisfactoriamente en todas las actividades que deba realizar en esta etapa de su vida, sino le brindarán las herramientas necesarias para formarse como una persona de bienestar ante la sociedad.

La educación en nuestro país ofrece pocas posibilidades de iniciativa y limita al adolescente a sentirse estimulado para encontrar formas de recreación y diversión, evitando que las propuestas académicas y recreativas tengan un equilibrio. La recreación y las actividades sociales dentro del centro educativo permiten que la vida escolar sea satisfactoria para muchos adolescentes, logrando ser un estímulo a favor del progreso académico y al bienestar integral de la vida estudiantil.

El hecho de proponer esta investigación a una etapa específica de la vida, siendo la adolescencia implica dos aspectos: primero, el adolescente no es un niño ni un adulto, por lo que su estudio aborda aspectos más allá de la familia y la personalidad; incluye cada ambiente en el que éste puede desenvolverse y la función que emprenda cada uno de ellos en su desarrollo; segundo, siendo una etapa de transición de la niñez a la adultez, no sólo es trascendental, sino determinante para incorporarse como un individuo con capacidades y de beneficio a la sociedad.

Al hablar de los diferentes ambientes y aspectos que de una u otra forma influyen positivamente en el desarrollo de los adolescentes, se hace referencia a las instituciones, centros educativos, actividades, juegos, dinámicas de aprendizaje y de recreación que aportan beneficios ante la situación de cambios que muy frecuentemente resulta confusa y crea tensión en el adolescente. Esta investigación se enfocó a una parte específica de todo este grupo de actividades denominada *Recreación*, considerándola vital para la salud mental de cada adolescente.

En virtud de lo anterior, el presente estudio se orientó al análisis de la importancia de la recreación en el adolescente para la salud mental; teniendo como objetivo crear e implementar un manual de recreación, de la misma manera se pretendió determinar las diferentes formas de entretenimiento, diversión e intereses entre los adolescentes para finalmente proponer un manual de actividades recreativas accesibles para ser aplicadas como herramienta auxiliar para el maestro y la institución que promuevan la salud mental.

En esta investigación se describen cuatro capítulos; correspondiendo el primero al planteamiento del problema en el que se delimita la situación estudiada incluyendo los antecedentes, la contextualización y la necesidad de implementar el manual del maestro en el ámbito educativo, seguidamente; se describe el marco teórico que fundamenta el estudio y prepara al lector sobre los temas relacionados.

El segundo capítulo abarca las técnicas e instrumentos especificando el proceso de trabajo de campo. En el tercer capítulo se hace una presentación de la caracterización del lugar y la población estudiada; el análisis e interpretación de los resultados, y por último, se incluye en el cuarto capítulo las conclusiones y recomendaciones dirigidas a las diferentes instituciones o entidades involucradas con el problema de estudio.

Esta investigación puede ser una herramienta útil para personas que trabajan con grupos de adolescentes interesados en conocer temas referentes a la salud mental de esta población y cómo poder utilizar las actividades recreativas en beneficio de su desarrollo integral, este material será de apoyo proporcionándole conocimientos sobre el tema y técnicas que abarcan dinámicas y juegos con grupos adolescentes.

1.2. Marco Teórico:

1.2.1. La adolescencia:

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define la adolescencia como la etapa entre los 11 y 19 años, se consideran dos fases: la adolescencia temprana (12 a 14 años) y la adolescencia tardía (15 a 19 años), sin embargo, la categoría de juventud no es uniforme porque se modifica de acuerdo al grupo social o contexto en donde se desarrolle el individuo. La adolescencia es la continuación de la existencia del joven en donde se lleva a cabo la transición entre el niño de edad escolar y el adulto, esta transición que incluye el cuerpo y la mente no solamente proviene de sí mismo, sino que se enlaza con su entorno, es valioso para

que los cambios fisiológicos, emocionales y sociales que se produce en el adolescente lo hagan alcanzar la edad adulta. La adolescencia es un período biológico, cultural y social en donde sus límites no se asocian solamente a características físicas.

A diferencia de la etapa de la pubertad, que comienza a una edad determinada (12 ó 13 años) debido a cambios hormonales, la adolescencia puede variar mucho en edad y en duración en cada persona pues está relacionada con la maduración de la psiquis del individuo, así como, de factores psico-sociales más extensos y complejos, originados principalmente en la familia, por una parte, los procesos de la maduración dan lugar a una aceleración del crecimiento físico, al cambio de las proporciones del cuerpo, a modificaciones hormonales, unos impulsos sexuales más fuertes, al desarrollo de las características sexuales, así como a un nuevo crecimiento y diferenciación de las capacidades cognoscitivas, estos desarrollos biológicos y la necesidad en que se ve el adolescente de adaptarse a ellos proporcionan a la etapa de la adolescencia algunas características universales y la separan de períodos anteriores al desarrollo.

La adolescencia es aquella época de perturbación interior paralela a crisis psicológica ligada al periodo del cambio físico y que implica una etapa de continuo cambio, el tema central es la identidad, en el que se intenta llegar a saber quién es uno mismo, cuáles son sus creencias, valores, qué es lo que se quiere realizar en la vida y obtener de ella, existe un anhelo de independencia, el sujeto desea gozar de mayores privilegios de libertad y acciones por parte de los adultos, pero con poco sentido de responsabilidad para las consecuencias de sus propias acciones.¹

En esta etapa, la soledad empieza a presentarse más frecuentemente, de ahí que el tema de la amistad sea vital para el adolescente, no hay etapa en la vida en la que sea más importante la presencia de un amigo íntimo, es un simple síntoma de la necesidad de pertenencia que todos sentimos a lo largo de la vida y que empieza a hacerse evidente, de manera inevitable, ya en la adolescencia, ...“*por ello ha de*

¹M. Rodríguez Rigual. Mesa redonda: Adolescencia - Necesidad de creación de unidades de adolescencia (en español). Editorial AnPediatr, 2003, págs. 104 - 106 .

*considerarse un paso trascendental en su vida que marcará seguramente de manera particular un sendero definitivo*². La adaptación a este período depende de varios factores que le permita al adolescente lograr la madurez necesaria para establecerse y continuar su proceso de maduración.

Lo indispensable será formar relaciones nuevas y más serias con los compañeros de su edad y ambos sexos, asumir un papel social masculino o femenino definido, aceptar su aspecto físico, recrearse y ejercitar normalmente su cuerpo, lograr su independencia emocional de los padres y de otros adultos, alcanzar la seguridad de una dependencia económica, elegir la ocupación y adiestrarse para ella, desarrollar las aptitudes intelectuales y los principios necesarios para una vida ciudadana, desear y lograr una conducta socialmente responsable y adquirir una norma de valores y un sistema ético como guía para la conducta dentro de su sociedad. El hecho de que la adolescencia sea una situación que requiere de un aprendizaje, obliga al ser humano a pasar por una etapa evolutiva en la que habrá de mostrar con excelencia sus habilidades y desarrollar espontáneamente sus capacidades para poder pasar a la siguiente etapa con satisfacción.

Las dificultades para el adolescente, tanto en casa, los amigos, como en la comunidad, se presentan con conducta agresiva, hay una baja de autoestima y profunda desconfianza en las personas, el rendimiento escolar es bajo comparándolo con el nivel intelectual, existe baja tolerancia a la frustración, irritabilidad, temperamento explosivo y una actitud sexual precoz indiscriminada que pueden caracterizarse por errores embarazosos, a menudo desconcertantes tanto de índole física como emocional, antes de que alcance una personalidad estable.

Los esfuerzos son a menudo de naturaleza rebelde radical y previamente la conducta que tenía el sujeto, tranquila, acertada, puede volverse desafiante, agresiva; de ahí que los previamente concienzudos puedan descuidar sus estudios, faltar a clases, a quien era cortés y de buenos modales pueda ahora tornarse rudo y

²Souza y Machorro, Mario. Educación en Salud Mental para Maestros. Editorial El Manual Modero, S.A. de C.V. México: 1988, pág. 86.

sarcástico, el honesto que confiaba en sus progenitores puede ahora volverse misterioso sobre sus actividades.

La conducta y acciones extravagantes se unen de los intentos no dirigidos e inexpertos del individuo para hacer una independencia y volverse independiente por completo y como experiencia para darse cuenta de lo extraño de su actuar, comete seguramente muchos errores, estas dificultades serán moderadas con el entorno familiar, educativo y comunitario; estas instituciones las responsables y encargadas de guiar adecuadamente al adolescente en este proceso de cambio. *“El adolescente llamado normal se caracteriza por múltiples cambios en la personalidad, que pueden ser demasiado perturbadores para los padres, maestros y otros adultos; es una etapa durante la que se hacen esfuerzos hacia la madurez...”*³. De allí la importancia y el papel fundamental que tienen los padres y maestros, individuos facilitadores en la vida del adolescente.

Los adolescentes se encuentran con dos grandes fuentes de influencia social en su desarrollo, la familia, especialmente los padres; los amigos y compañeros que adquieren un papel fundamental en este periodo. Lo que parece fuera de dudas según las recientes investigaciones es que el hecho de que el adolescente mantenga estrechas relaciones positivas, tanto con su familia, como con sus iguales, contribuye a su adaptación social, actual y futura.

1.2.2. Desarrollo físico del adolescente:

Las mujeres y hombres adolescentes crecen en forma diferente, una de las cosas que probablemente preocupan tanto a los adolescentes como a sus padres es la estatura final durante esta etapa, debido a los persistentes estereotipos del sexo masculino o femenino, esto les ocurrirá especialmente a los muchachos que son cortos de estatura y a las muchachas que tienen miedo de llegar a ser demasiado altas. El crecimiento en esta etapa influye prácticamente en todas las dimensiones esqueléticas y musculares; el crecimiento muscular alcanza su punto máximo a los 12 años y medio en las mujeres y a los 14 años y medio en los varones. Estos

³Souza y Machorro, Mario. Educación en Salud Mental para Maestros. Editorial El Manual Modero, S.A. de C.V. México: 1988, pág. 107.

cambios físicos como los sexuales tienen repercusiones psicológicas preocupando a la mayoría de los adolescentes sobre su apariencia que cualquier otro aspecto de su persona y a muchos no es agradable lo que ven en el espejo. Las mujeres suelen sentirse menos satisfechas con su apariencia que los varones, reflejando el mayor énfasis cultural que se hace en los atributos femeninos, los cambios físicos de la adolescencia, sin exceptuar la maduración sexual y el crecimiento acelerado, se inician por una mayor producción de hormonas activadoras de la glándula pituitaria anterior, situada debajo de la base del encéfalo.

El ejercicio o la falta de éste influyen tanto en la salud física como en la salud mental del adolescente, la práctica del ejercicio mejora la fuerza muscular, la resistencia, la formación de huesos, mantiene los músculos sanos, controla el peso, reduce la ansiedad, disminuye el estrés y aumenta la confianza personal. La actividad moderada durante la etapa de la adolescencia tiene beneficios para la salud cuando se realiza de manera regular al menos 30 minutos al día, durante la semana, un estilo de vida sedentario prolongado hasta la edad adulta puede producir un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes o la obesidad.

Algunos adolescentes, sobre todo las mujeres, son menos activos durante la etapa de la adolescencia, los jóvenes que llevan a cabo rutinas de ejercicio por lo general mantienen un sentimiento de bienestar que los que no los realizan, estos jóvenes suelen tener mayor confianza y pasar más tiempo con sus amigos, sugiriendo una posibilidad de que se valgan de los deportes como un medio para la socialización.

La etapa de la adolescencia se ve marcada por necesidades de sueño, muchos de ellos no duermen lo suficiente, sin embargo, al principio de la adolescencia los jóvenes necesitan dormir casi como antes, algunos adolescentes privados de sueño suelen manifestar síntomas de depresión, tienen problemas para conciliar el sueño y su desempeño en la escuela suele ser deficiente. En las edades que conforman la adolescencia, los jóvenes suelen consumir menos frutas y verduras

y más dulces, refrescos o chocolates y comida rápida con elevados grados de colesterol, grasa y calorías que son pobres en nutrientes afectando su desarrollo.⁴

La importancia que la familia y los demás medios en el cual el adolescente se desenvuelva, marcará la diferencia y la estabilidad del desarrollo físico de cada adolescente, es necesario incluir este aspecto dentro de la relación que se tenga con cada adolescente, aceptado las dificultades por las que el adolescente tenga que pasar en esta etapa de transición y apoyando este proceso a través de pláticas, grupos de discusiones y proveyendo la información necesaria para el adolescente.

1.2.3. Desarrollo cognoscitivo del adolescente:

Para comprender los aspectos cognoscitivos entre los adolescentes es necesario revisar fundamentalmente los pasos señalados por Piaget, la cuarta etapa es la que destaca este momento porque marca la época de la adolescencia y en donde el pensamiento transcurre cualitativamente en algunas transformaciones dando como consecuencia el llamado *período de operaciones formales del pensamiento*, en donde el individuo aprende a formular hipótesis y no sólo es capaz de un razonamiento inductivo-deductivo, sino también puede emprender el razonamiento causal y aportar explicaciones científicas a los sucesos que encuentre en su entorno. La novedad consiste en la adquisición de un pensamiento concreto y lógico que se adquiere de las cosas por sí mismas, lo que debe funcionar a nivel verbal o para los simbolismos sin ningún otro apoyo.

*“Según Piaget, los adolescentes entran al nivel superior del desarrollo cognoscitivo –la etapa de las operaciones formales- al desarrollar la capacidad para pensar de manera abstracta. Este desarrollo, que por lo común se da alrededor de los 11 años, les permite manejar la información de modo nuevo y flexible. Libres ya de las limitaciones del aquí y ahora, entienden el tiempo histórico y el espacio extraterrestre”.*⁵ El adolescente ya posee la capacidad de utilizar símbolos para

⁴Sarafino P., Edward. Desarrollo del niño y del adolescente. Editorial Trillas. Primera Edición. México: 1988, 152-154 págs.

⁵Papalia, Diane E. Psicología del desarrollo. Editorial McGraw Hill, Novena edición, 2005, pág. 459

representar números estando en las posibilidades de aprender álgebra y cálculo, su pensamiento está dirigido a lo que podría ser y no solamente a lo que es, poseen la capacidad de imaginar posibilidades y se forman hipótesis sobre su mundo, aunque la estimulación del entorno desempeña una función relevante para alcanzar esta etapa, no todos los adolescentes desarrollan la capacidad para llevar a cabo las operaciones formales y quienes llegan a desarrollarlas no las utilizan siempre, debido al desarrollo cerebral inmaduro de los adolescentes es posible que deje que las emociones obstruyan en los procesos de pensamiento racional.

Las transformaciones intelectuales típicas del pensamiento del adolescentes le permiten no sólo la integración a la vida social y a las relaciones entre los adultos, lo que sucede de hecho, sino de manera más general en características que le permiten también compartir los elementos de este período de desarrollo y en forma simultánea conquistar numerosas operaciones intelectuales fundamentales que constituyen las bases de la educación científica a nivel de preparatoria.

El desarrollo gradual que se verifica desde la infancia llamado por Piaget *noción de centración* al llegar a la adolescencia le permite al individuo, capaz de realizar las operaciones formales, resolver problemas, es en base a que se apela a todas las posibilidades y no sólo a los hechos concretos que se tienen en su entorno, no se espera que los adolescentes y su patrón de inteligencia cambien tanto como en la edad de la infancia, sino más bien tiendan a considerar un crecimiento estabilizado del intelecto que continuará madurando con la edad.⁶

La adolescencia también es la edad de la fantasía, sueña con los ojos abiertos ya que el mundo real no ofrece bastante campo ni proporciona suficiente materia a las desmedidas apetencias de sentir y así se refugia en un mundo imaginario donde se mueve a sus anchas. El adolescente descubre valores y trata de conquistarlos para sí y para los demás, aunque este hecho no afecta a todos los adolescentes y dependerá de la formación recibida.

⁶Bayona, Román. Enciclopedia de la Psicología, la adolescencia. Ediciones Océano. Barcelona, págs. 78-86.

1.2.4. Desarrollo sexual del adolescente:

Este proceso en la etapa del adolescente abarca los cambios fisiológicos y físicos que desarrolla, teniendo consecuencias tanto a nivel social, como individual, la identidad; en las mujeres se ensanchan las caderas, redondeándose por el aumento de tejido adiposo y en los hombres se ensanchan los hombros y el cuello se hace más musculoso.

Durante este periodo del desarrollo se lleva a cabo cuando maduran los órganos sexuales, tanto internos como externos, esto ocurre generalmente antes en el sexo femenino que en el masculino, debido a factores hormonales, en las mujeres se produce una dilatación de los ovarios provocando la primera menstruación y en los hombres se desarrolla el pene, los testículos, la próstata y el uréter apareciendo la primera eyaculación.

Dentro de este mismo proceso se desarrollan las características sexuales secundarias, en las mujeres crece el vello en el pubis y axilas, así como, el crecimiento de los senos y en los hombres aparece el vello púbico, facial y en las axilas así como un cambio notorio de la voz. La incertidumbre con la que se viven estas características del desarrollo, ya sea más temprana o tardíamente, tiene mucha relación con el sentimiento de confianza y del entorno social significativo en el que se desenvuelve el adolescente.

La adolescencia también es un período de la vida que requiere de información objetiva para facilitar la toma de decisiones de manera libre e informada en materia de salud sexual y reproductiva, medidas de prevención, de autocuidado, sexualidad, conductas de riesgo, anticonceptivos, embarazos no planeados, relaciones de pareja y derechos sexuales. La falta de información adecuada en materia de salud sexual conlleva a que en esta etapa de la vida una de las conductas más peligrosas sea la práctica de relaciones sexuales sin protección, que pueden llevar a Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) incluido el VIH/sida así como a embarazos no deseados.⁷

⁷Papalia, Diane E. Psicología del desarrollo. Editorial McGraw Hill, Novena edición, 2005, págs. 432-438.

1.2.5. Desarrollo social del adolescente:

El desarrollo social del adolescente empieza a presentarse desde temprana edad, cuando en su infancia a partir de los 10 años aproximadamente, empieza a pertenecer a pequeños grupos con la única finalidad de jugar y de hacer travesuras, a medida que se va desarrollando empieza a ver otras inquietudes, cuando elige a sus amigos es selectivo y tienen que tener las mismas inquietudes, ideales y a veces hasta condiciones económicas similares, su grupo es variado compuesto de ambos sexos; ya no son grupos que en su mayoría eran homogéneas; la mayoría de las veces trae como consecuencia la mutua atracción, es decir, gustarse el varón y señorita empezando con sus tácticas amorosas. Algunos psicólogos se refieren a ésta etapa como una de las más críticas del ser humano en desarrollo, en esta etapa el adolescente ve a la sociedad o al mundo como un tema de crítica y rechazo, rompe la conexión con sus padres así como desconoce la autoridad o cualquier líder.

En la adolescencia los espacios donde son posibles las interacciones sociales se expanden, mientras que se debilita la convivencia familiar, la vivencia de esta situación va a depender mucho de las prácticas sobresalientes en la familia. Junto a los deseos de independizarse, el adolescente sigue con una demanda de afecto y atención por parte de sus padres, estos a su vez continúan ejerciendo una influencia notable sobre sus hijos.

El perfeccionamiento de las funciones intelectuales permite al adolescente ser cada vez más independiente en sus ideas, teorías y juicios, sin embargo, esto no rige para el círculo social al que voluntariamente pueden vincularse, el adolescente se siente enormemente atado a su grupo y, más aún a sus amigos; aunque los jóvenes procuran ser más independientes y autónomos día tras día son capaces de someterse voluntariamente a los dictados del grupo de compañeros o amigos, la amistad en estos momentos es muy importante, es un valioso aliado que ayuda a los jóvenes a dejar definitivamente atrás los años de la infancia.

Las nuevas identificaciones, compañeros, amigos, grupo de iguales, se superponen sobre las antiguas relaciones paternas y comienzan a influir sobre su

individualidad, el adolescente comienza a buscar una soledad de ermitaño, se isla y construye en su mente estados afectivos de gran intensidad, sus ensoñaciones diurnas o nocturnas lo hacen ver fenómenos que corresponden a una necesidad de afecto y objetos que resulten inexplicables, se desborda la afectividad, ahora no tiene control, pierde relaciones significativas como sus padres, por lo tanto, empobrece y ahora debe substituir la pérdida; la pregunta siempre frecuente y evidente en los jóvenes ¿Quién soy yo? resume de manera clara y evidente el monto de angustia existencial que resulta en tal empobrecimiento. La razón de que un grupo de compañeros sea tan importante para el joven; es porque ahí es donde el encuentra la estimulación, la identificación y la sensación de pertenecer a algo, conocer a alguien para algo, donde prueba el sabor de la lealtad, donde acude con devoción, recibe y da simpatía.⁸

Las amistades suelen tener efectos en varias áreas de la vida del adolescente como las calificaciones, determinar cómo pasan su tiempo, a qué grupos sociales pertenecen y cómo se comportan en lugares públicos. Los adolescentes que tienen dificultades para formar amistades generalmente suelen tener un nivel más bajo de autoestima, bajo rendimiento escolar, a veces no terminan la secundaria y pueden caer en la delincuencia además de padecer de una variedad de problemas psicológicos, todos los niños necesitan sentir que encajan en su vida social; que están en su ambiente, al llegar a la adolescencia, la necesidad de formar parte de un grupo es más fuerte. Las relaciones se estrechan, son más importantes y le ayudan a determinar quiénes son, hacia dónde van.

El grupo permite a su vez que el joven ensaye diversos papeles y exigirle que se comprometa de manera permanente y dado su carácter transitorio, poco definitivo, falta de reprobación, el sujeto aprende a fallar, y con ello domina la técnica que posteriormente le será de mucha ayuda. En el grupo adolescente se experimentan diferentes papeles sin exigirles una responsabilidad fuerte a diferencia de lo que les sucedió en la niñez, hijo primogénito, relaciones personales nuevas, permanentes,

⁸Gay, José. Cómo educar a un adolescente, Programa de Información Familiar. MMIV Editorial Océano. Barcelona, España, págs. 97-109.

íntimas, en otro contexto y con otro carácter, el grupo también alivia los sentimientos de culpa individuales que experimenta el joven en su tránsito de la autonomía de las prohibiciones, el adolescente va encontrando en el sitio adecuado su individualidad, para esa distancia la realidad correspondiente, la elección de una nueva vocación que represente una forma social de volverse real y la oportunidad para hacerlo.

En nuestra sociedad se está produciendo cada vez más un aplazamiento de las responsabilidades sociales y la adquisición de la propia independencia en muchos de los jóvenes. La separación gradual de la familia establece lazos más estrechos con el grupo de compañeros en el adolescente, estos lazos suelen tener un curso clásico: en primer lugar, se relacionan con compañeros del mismo sexo, luego se van fusionando con el sexo contrario para ir consolidando las relaciones de pareja. Por lo general, el adolescente observa el criterio de sus padres en cuestiones sobre su futuro, mientras que sigue más el consejo de sus compañeros en opciones de presente.

1.2.6. La familia del adolescente:

La familia es la institución que representa a la sociedad, la célula que moldea y da forma a los miembros de cada grupo sociocultural, solo cuando la familia es armónica y permite, a través de sus lazos, una comunicación positiva y estable que promueve el desarrollo de las potencialidades humanas, haciendo seres capaces de amar y trabajar, los aspectos psicológicos evolucionarán de manera positiva, permitiendo al individuo alcanzar su expansión y un grado importante de madurez.

Esta institución sigue siendo una estructura vital que condiciona, según su dinámica, la calidad de sus aprendizajes con los demás y con la adaptación de la vida al grupo de los adultos, ante un medio familiar que crea inseguridades en ausencia de afectos o a falta de modelos para identificarse, el adolescente busca autoridad y normas de conducta en círculos ajenos a la familia, por lo tanto, los problemas del adolescente deben ser detectados en función de los diferentes entornos, familiar, escolar, universitario, el ámbito dedicado a la distracción, la

cultura, los deporte, la religión, etc. *“La familia es de los entornos que más afecta y condiciona nuestra integración personal”*⁹. La forma en que el adolescente afronte esta etapa de transición estará delimitada por su entorno familia, padres y hermanos, o bien, aquellas personas que sustituyen su grupo familiar.

La comunicación como medio de desarrollo de nuestra personalidad y como elemento esencial en el proceso de nuestra integración personal ocupa un lugar primordial en la familia, para la creación, desarrollo y mantenimiento de la misma como unidad básica en las relaciones interpersonales de cada individuo; sin comunicación no hay familia, aunque vivan padres e hijos bajo el mismo techo.

“La familia es importante durante todas las etapas del desarrollo infantil pero en la adolescencia es el soporte imprescindible y el medio más idóneo para que se produzcan todos los cambios evolutivos. La familia es una unidad de ayuda y apoyo mutuo entre sus miembros y es más necesaria en los periodos de dificultades o inestabilidad como la adolescencia, momento en el que es el principal apoyo físico y emocional del adolescente”.¹⁰ En el seno de la familia se lleva a cabo el aprendizaje de las normas básicas para el comportamiento y la relación con los otros, aquí es donde se establecen las expectativas sociales presentes y futuras para conseguir una determinada posición en la vida y en la sociedad, se crean los valores así como las actitudes. La familia protege y vigila para evitar los riesgos de la conducta social inapropiada que pueden ocasionar problemas de salud o dificultades en el futuro así como favorecer el crecimiento y desarrollo de los individuos.

En relación con la salud, la acción de la familia se ejerce a través del modelado de hábitos saludables, ideas, creencias, esfuerzos activos de preparación y formación, además ejerce también una influencia muy importante los medios de comunicación, los amigos, profesores y otros adultos, el período de la adolescencia es el de mayor vulnerabilidad a influencias distintas de la familia en los que las

⁹Melendo, Maite. Comunicación e integración personal. Editorial Sal Terrae. 4ª. Edición. Santander: 1985, pág. 92

¹⁰Artículo: El adolescente normal. Por Pilar Brañas Fernández. Jefa de la Sección de Adolescentes. Hospital U. Niño Jesús. Madrid, pág. 5

jóvenes pueden cambiar, o incluso adoptar valores opuestos a los que han aprendido.

La forma de educación que la familia ejerza puede limitar o facilitar el desarrollo de los hijos, la familia ideal hace referencia al tipo de formación que logra la madurez en el adolescente, dando un alto nivel de apoyo, razonamiento, disciplina y sobre afecto y atención a sus hijos, no imponiendo a la fuerza sino de una forma razonada permitiendo tomar decisiones propias; las familias autoritarias que imparten una disciplina rígida, con poco cariño y razonamiento, así como las permisivas con falta de normas, que justifican siempre la conducta del hijo y ofrecen un apoyo afectivo irregular e inconstante, son poco eficaces para cumplir su función.

Para los padres, la educación de los hijos es un reto importante y es normal que se sientan angustiados en determinados momentos y les resulte difícil buscar soluciones; de la misma manera el papel de la familia en la creación de hábitos de vida saludable es muy importante. *“...en la familia el adolescente se vuelve una causa de crisis en primer lugar, porque el joven rehúsa aceptar los mitos del buen funcionamiento familiar, y empieza a cuestionar con comentarios incisivos las inconsistencias, los errores e incongruencias que nota en sus padres y en las relaciones entre ellos, el joven busca lo genuino...”*¹¹ A todos los padres les preocupa el estado de la salud en general de sus hijos, su comportamiento, la salud psicosocial, el consumo de sustancias psicoactivas, la sexualidad, posibilidades de embarazo, los accidentes de tránsito, la anorexia, la bulimia la obesidad, el retraso en la maduración física, la talla baja, las dificultades escolares y los problemas afectivos. Además, los padres se sienten inseguros y preocupados por no saber o no poder adaptarse al adolescente, por descubrir el creciente interés por sus amigos y la pérdida de la influencia en las decisiones por parte de ellos; se alarman por el aumento de las discusiones familiares, la falta de confianza y poca comunicación sobre lo que pasa fuera de casa, temor por la libertad de sus hijos y por la actividad sexual prematura debido a la presión social.

¹¹ Souza y Machorro, Mario. Educación en Salud Mental para Maestros. Editorial El Manual Modero, S.A. de C.V. México: 1988. Pág. 104.

La etapa adolescente es en donde las interacciones sociales se expanden, mientras que se debilitará la convivencia familiar; la independencia del adolescente con respecto a la familia no se produce por igual en todos los casos; la manera en que se lleva a cabo esta experiencia va a depender mucho de las prácticas dentro del círculo familiar durante la infancia; junto a estos deseos de independencia, el adolescente sigue con una enorme demanda de afecto y cariño por parte de sus padres, y estos a su vez continúan ejerciendo una influencia importante sobre sus hijos.

La necesidad de independencia de la familia en el adolescente da lugar al establecimiento de lazos más estrechos con el grupo de compañeros; estas relaciones suelen formarse a través de la interacción con sus contemporáneos del mismo sexo, luego se van fusionando con el sexo contrario, para ir consolidando las relaciones de pareja.

1.2.7. La escuela en la adolescencia:

El aprendizaje entre los jóvenes dentro del aula, deberá ligarlo inseparablemente a la salud física y mental del individuo, a sus intereses, motivación, congruencia social que se espera con su grupo y ajuste personal. La pubertad provoca la expansión de las disposiciones afectivas, la ampliación de los sentimientos de simpatía, la capacidad de situarse en el lugar de los demás.

La escuela es una experiencia de organización central en la vida de los adolescentes; ofrece oportunidades para adquirir información, dominar nuevas habilidades y moldear las habilidades que ya poseen, participar en equipos deportivos, grupos de arte y dibujo, explorar nuevas opciones vocacionales y estar con sus amigos; de la misma manera, amplía los horizontes intelectuales y sociales; sin embargo, existen adolescentes que experimentan la escuela como un obstáculo para la vida adulta. La experiencia que tengan en la escuela puede tener efectos profundos no solamente en el desarrollo cognoscitivo, sino también en la adaptación psicológica y social incluso en la salud física.

En los grados de enseñanza media, factores como la condición social y económica, la calidad de entorno familiar y el compromiso de los padres poseen repercusiones notables en el aprovechamiento escolar de los adolescentes. Otros factores incluyen la influencia de los compañeros de clase, la calidad de la escolaridad y la propia opinión de los adolescentes de sus capacidades para desempeñarse con éxito. Así, los padres que gozan de seguridad económica y tienen aspiraciones elevadas para sus hijos adolescentes y creen con firmeza en su eficacia como padres, suelen tener hijos con metas y logros académicos elevados.

La motivación para la escuela y las opiniones de su propia eficacia pueden influir en el aprovechamiento del tiempo entre los adolescentes; algunos de ellos adoptan responsabilidades ejecutando actividades extracurriculares, labores domésticas y trabajo externo, que resulta extraordinario que puedan obtener buenas calificaciones; sin embargo, muchos de ellos pueden hacer muchas cosas, mientras que otros no pueden desempeñarse muy bien en distintas áreas.

La condición social y económica del adolescente es un factor de mucho peso en el aprovechamiento académico, incluyendo la influencia que puede ejercer la atmósfera familiar, el vecindario y la crianza de los padres. Los hijos de padres con escasos recursos suelen tener más probabilidades de experimentar atmósferas negativas y estresantes. Así mismo, el vecindario en donde se encuentra instalada una familia puede determinar la calidad de la escolaridad de los hijos y las oportunidades de llegar a una educación universitaria; lo que probablemente marque la diferencia sea el *capital social*¹² que se refiere a los recursos de la familia y la comunidad a los que recurren los niños y adolescentes.

Los padres influyen en el aprovechamiento escolar de sus hijos al participar en este proceso educativo, defendiendo a sus hijos y manteniendo una comunicación con los maestros acerca de las metas educativas de la familia; aun cuando los adolescentes con más independientes que los niños pequeños, la atmósfera que se vive en su hogar sigue interviniendo en su aprovechamiento escolar; les ayudan a

¹²Papalia, Diane E. Psicología del desarrollo. Editorial McGraw Hill, Novena edición: 2005, pág. 473

supervisar las tareas escolares y mostrando un interés activo por los aspectos de la vida del adolescente; los hijos de padres autoritativos que suelen comentar abiertamente sus problemas con sus padres y los elogian y estimulan, suelen tener un mejor desempeño en la escuela.

La calidad de una escuela influye también en el aprovechamiento del estudiante; una escuela debe contar con una atmósfera ordenada y sin opresiones, con un director activo y preparado y con maestros que participan en la toma de decisiones para la institución. Al director y maestros que mantienen altas expectativas para sus estudiantes, hacen énfasis en las áreas académicas más que en las actividades extracurriculares observando y evaluando el desempeño de los alumnos.

Los estudiantes a quienes les gusta la escuela en donde estudian se desempeñan mejor en el área académica; se sienten más satisfechos con su escuela, si se les permite participar en la creación de reglas y cuando son apoyados por los maestros y compañeros; las escuelas que adaptan su enseñanza a las capacidades de los estudiantes obtienen mejores resultados académicos.

1.2.8. Actividades e intereses del adolescente:

Los intereses y, en la misma medida, las actividades consecuentes en la adolescencia, han ido cambiando a lo largo de las últimas décadas; entre los intereses más destacados por los adolescentes se incluye: primero; verse libre de la vigilancia familiar, segundo; contactar y conocer individuos del sexo opuesto, tercero; obtener capacidad de ganarse la vida y, cuarto; mantener una visión del mundo que le unifique y le dé sentido; todo esto puede sintetizarse en la idea de "hallar el yo".

El grupo es el primer núcleo que busca el adolescente a fin de conformar su papel en la sociedad; en él tratará de hallar su punto de referencia y comprobará la realidad de sus imágenes internas, tanto de las idealizadas como de las atacadas;

por medio del grupo podrá afianzar su diferenciación sexual, volverá a conformar su rivalidad a través de los celos, y reparará éstos a través del amor y de la amistad.

La amistad es, durante la adolescencia, básica; un adolescente sin amigos se siente desgraciado y marginado; a través de la amistad, el adolescente puede dar vía libre a sus emociones, resolver conflictos y, a la vez, discutir asuntos que le ayudan a enriquecer y ampliar el concepto de sí mismo.

Los adolescentes sueñan con las vacaciones, pero regularmente se aburren llegado el momento y no saben qué hacer; es normal verlos sentados sin decir una sola palabra. En cambio, en otros momentos, pueden mantenerse incansables ante una actividad que les atraiga como conversar horas y horas, hacer excursiones y deporte, participar en fiestas organizadas o inventarse su propia diversión.

Las vacaciones son aprovechadas para escapar de la familia con amigos o grupos organizados, con lo que empiezan a practicar la autonomía e independencia individual. La sensación de libertad que les embarga les hace sentirse felices, les gustaría que el tiempo se detuviera para poder vivir juntos, hacer varios proyectos y sentirse mutuamente solidarios; pero la rutina cotidiana se encarga de frustrar tan esperados proyectos.

Los adolescentes se divierten de formas que para el adulto parecen incomprensibles: caminar en grupo sin rumbo fijo, sentarse durante horas en el parque, hablar y oír música; desde el punto de vista del adulto parece que no hace nada, pero es su forma de divertirse; es cierto que la forma de divertirse del adolescente dependerá mucho de los amigos que tenga y del ambiente en que se mueva. Por ello, es tan importante que conozca a esta edad ambientes sanos y que descubra formas de recrearse compartiendo con otros.

El adolescente encuentra poco placer en la exploración de su ambiente inmediato; quiere alejarse de su lugar de residencia y explorar lugares no familiares. Las excursiones al campo, las marchas a través de bosques, la pesca, la

organización de campamentos, la vida primitiva en lugares abiertos y los viajes a países extranjeros, todas son experiencias placenteras para el joven.

La exploración satisface algunas de las más importantes necesidades personales y sociales del adolescente, de que haya aumentado su popularidad como forma de recreación; si se tiene en cuenta el aspecto personal, la necesidad de excitación y de una fuente saludable de catarsis emocional hace que la exploración resulte especialmente atractiva para los adolescentes; además, satisface sus anhelos de autonomía. La ausencia de supervisión y dirección por parte del adulto les brinda una sensación de independencia que raramente pueden alcanzar en el hogar o en la escuela.

Pocas actividades recreativas tienen más éxito en la satisfacción de las necesidades sociales del adolescente que la exploración; ssí no solo puede estar con sus contemporáneos y dedicarse a las actividades preferidas sin la supervisión de sus mayores, sino que alejarlo de las presiones adultas, tiene menos probabilidades de demostrar o experimentar prejuicio o discriminación.

La ensoñación es una de las distracciones populares de la adolescencia; el agradable recreo de las ensoñaciones satisface algunas de las necesidades personales y sociales del adolescente; también crea problemas. En el aspecto positivo, permite al individuo verse como le gustaría ser, y eso afirma al yo a la edad en que es característico que el joven esté inseguro de sí mismo y de su valor para la sociedad. Además, los sueños diurnos liberan la tensión emocional acumulada, en especial la que se origina en ansiedades y agresiones; en su mundo fantástico, el adolescente frustrado puede expresar sus agresiones sin temor a la desaprobación o al castigo de la sociedad, puede escapar y esconderse de situaciones que producen ansiedad con que los demás lo califiquen de timorato; puede hallar reposo para los fuertes impulsos eróticos que acompañan a la maduración sexual. Las ensoñaciones

también proporcionan una estructura dentro de la cual el adolescente puede elaborar una solución para ciertos problemas.¹³

Esta fase del desarrollo lleva a menudo a adaptaciones personales y sociales deficientes aun cuando pueda satisfacer las necesidades del individuo en el momento; con mayor frecuencia, no obstante, es una forma de escape, sobre todo en momentos de desaliento; de esta manera, la ensoñación permite fugarse de la realidad cuando los adolescentes no pueden afrontar con éxito los desafíos de la vida.

Existe una serie de características comunes en las diversiones durante la adolescencia; en primer lugar, es una época de mayor distanciamiento de los padres, al llegar la adolescencia el grupo de amigos adquiere gran importancia, les encanta ir en grupo juntos, muchas veces sin un plan; lo importante es estar juntos, hablar, hacer bromas, reírse y compartir; es importante el fomento de afinidades sanas, excursiones, deportes, lecturas logrando de esta forma disponer de otras opciones para pasar su tiempo libre.

La música y la ejecución de un instrumento pueden proporcionar recreación al adolescente; la preferencia por una u otra actividad depende en gran medida del placer y descanso que cada cual puede deparar; como la música es una actividad tanto grupal como individual, resulta de utilidad para satisfacer la necesidad de pertenencia que es tan fuerte en la adolescencia. Además, raras veces se manifiesta la discriminación en actividades que se concentran en la música, de manera que el joven cuyo status en el grupo de compañeros es inseguro puede beneficiarse con la sensación de pertenencia cuando el grupo dedica su tiempo libre a la actividad musical, eso sucede difícilmente cuando se trata de deportes, conversaciones, bailes y muchas otras actividades recreativas juveniles.

La lectura como una herramienta para acumular conocimientos puede asumir carácter recreativo si el adolescente se entrega a ello voluntariamente y lo disfruta;

¹³Hurlock, Elizabeth B. Psicología de la Adolescencia. Ediciones Paidós. 4ª. Edición. México: 1980. Págs. 265-267

es menos popular en la adolescencia que en la infancia; al adaptarse recreativamente satisface muchas de las necesidades personales del adolescente; brinda la oportunidad de escapar del mundo real, que el joven halla con frecuencia pesado y tedioso, o de ingresar en un mundo encantador y excitante; por medio de la risa a través de los cuentos humorísticos, chistes y tiras cómicas y del llanto al leer narraciones con temas sentimentales o trágicos, el lector adolescente obtiene la catarsis emocional.

La lectura puede satisfacer necesidades sociales en la medida en que ayuda al adolescente a comprender a personas y situaciones, a desarrollar actitudes aprobadas por la sociedad y a mejorar sus relaciones sociales.¹⁴ La concurrencia al cine es el pasatiempo favorito de los adolescentes que buscan encontrarse con otros adolescentes del sexo opuesto, no solo los estudiantes sino también los jóvenes que trabajan; si la película que ve el adolescente está a la altura de sus expectativas, y llena alguna necesidad de su vida, le producirá placer; esta recreación, a su vez, tendrá cierta influencia sobre sus actitudes y en su conducta.

De las muchas necesidades personales que satisface el cine, es la excitación la que encabeza la lista; si el adolescente siente fastidio por el curso de sus estudios o por la rutina de su trabajo, la pausa temporaria que ofrece un filme excitante hace que se sienta mejor tanto física como mentalmente. La conmoción emocional genera más excitación, así como también, la ocasión de explorar por delegación nuevos ambientes y de asociarse con gente fascinante y no convencional. La satisfacción personal es aún mayor si el adolescente puede identificarse con un personaje de la película; para jóvenes cuya aceptación social en el grupo de pares se halla por debajo de lo que ellos desearían, muchas necesidades sociales son satisfechas por el cine, solo con el hecho de compartir el espectáculo con sus pares les hace experimentar un sentimiento de pertenencia. El cine puede satisfacer muchas de las necesidades personales y sociales del adolescente, pero no siempre mejora su adaptación en lo personal y social.

¹⁴Hurlock, Elizabeth B. Psicología de la Adolescencia. Ediciones Paidós. 4ª. Edición. México: 1980. Págs. 273-275

El interés de los niños por la televisión se extiende hasta la adolescencia, aunque hacia la mitad de ésta la atracción que ejerce este medio es de menor intensidad que el radiofónico; son televidentes más ávidos que los adolescentes, y también son más crédulos en sus reacciones, están más expuestos que estos a la influencia beneficiosa o perjudicial de la televisión.

Existen algunos efectos en las diferentes áreas del individuo por el uso de la televisión:¹⁵

- Relaciones familiares: La familia está más cercana físicamente, pero la interacción social está restringida y la selección de programas puede dar lugar a conflictos.
- Patrones recreativos de la familia: La televisión reduce la cantidad de actividades que puede emprender el núcleo familiar como grupo. Debilita la motivación paterna para brindar otras recreaciones adecuadas a las edades y necesidades de los diferentes integrantes de la familia.
- Actividades recreativas de la adolescencia: La televisión absorbe una cantidad de tiempo que podría ser dedicada a otras actividades y reduce por consiguiente la variedad de recreos.
- Valores de la adolescencia: Los adolescentes ven programas que contienen elementos excitantes y emocionantes; tienden, por lo tanto, a considerar la conducta asocial y destructiva como una ocurrencia casi normal de la vida cotidiana.
- Actitudes de la adolescencia: Las actitudes hacia experiencias de la vida como el trabajo, la vida familiar, las relaciones amorosas y la educación son influidas por la presentación dramática de estos hechos en el medio televisivo, en consecuencia, muchas veces el adolescente se siente desilusionado o aburrido de sus propias experiencias.

¹⁵Hurlock, Elizabeth B. Psicología de la Adolescencia. Ediciones Paidós. 4ª. Edición. México: 1980. Pág. 266

Existe una serie de características comunes en las diversiones durante la adolescencia; en primer lugar, es una época de mayor distanciamiento de los padres, al llegar la adolescencia el grupo de amigos adquiere gran importancia, les encanta ir en grupo juntos, muchas veces sin un plan concreto; lo importante es estar juntos, hablar, hacer bromas, reírse y compartir; es importante el fomento de afinidades sanas, excursiones, deportes, lecturas logrando de esta forma disponer de otras opciones para pasar su tiempo libre.

La elección de actividades de tiempo libre en el adolescente está fuertemente influenciada por el proceso de socialización y por el aspecto socioeconómico del entorno. La influencia del grupo, la independencia social y el proceso de autovaloración son aspectos que van determinando esta elección; las actividades del adolescente se vuelven más complejas. El joven comienza a proyectar su vida con objetivos y planes los cuales van perfeccionando su ocupación de acuerdo muchas veces a su vocación; de la misma manera, las actividades de tiempo libre adquieren importancia en el contexto de desempeño. En esta etapa surgen los factores de riesgo como el consumo de tabaco, alcohol, drogas, actividad sexual precoz y/o desprotegida, violencia e identidad con grupos representativos de subculturas.

El uso del tiempo libre es una tarea difícil para muchas familias, sobre todo porque diferentes edades exigen diferentes formas de diversión. La recreación rompe la monotonía del estudio y la rutina con la que suelen hacerse muchas cosas, tanto en el caso de los padres como de los hijos; de igual manera las relaciones con los amigos son necesidades reales para todos los miembros de la familia, ejercen un importante papel para la estabilidad de esta institución, ayuda a formar valores, actitudes y comportamientos; a cambiar a los adolescentes en personas sociables, responsables e independientes. La diversión y las relaciones sociales de los adolescentes constituyen una importante responsabilidad de los padres.

El tiempo libre puede llegar a constituirse en un gran factor de riesgo, especialmente cuando el adolescente se encuentra fuera del sistema escolar o se

incorpora tempranamente al trabajo; esto empeora cuando se asocia poca supervisión de los límites por parte de los padres, lo que propicia comportamientos riesgosos que se pueden ver facilitados por características propias del funcionamiento psicológico y social del adolescente como la baja autoestima, pensamiento mágico, ausencia de proyecto futuro.

Es importante que los padres presten atención a la forma de recreación de los hijos y a sus relaciones para asegurar un correcto desarrollo en sociedad, también necesitan dedicarles personalmente tiempo para construir y fortalecer sus relaciones con ellos, organizando su tiempo libre en torno a actividades como deportes o excursiones en las que se incluyan a los hijos. Los padres necesitan hablar y pasar tiempo con los hijos adolescentes para poder contarles experiencias, responder a sus preguntas, comprenderles y ayudarles en el camino de búsqueda de su identidad.

En la adolescencia algunas actividades, pueden ser consideradas como requisitos de transición generados por la propia cultura juvenil cuando no se encuentran oportunidades de probar el paso a la adultez ante una sociedad que los acoga; es así como adolescentes buscan su identidad involucrándose en actividades riesgosas, tales como pertenencia a grupos de amigos en los que se consuma alcohol y/o drogas, acciones de infracción de ley, violencia, integración a maras, fútbol, entre otros.

Desde el principio mismo de la música moderna siempre ha ocupado un lugar importante en la vida de los adolescentes; cada generación siente su música como suya y cuanto más radical, mejor. El adolescente siente que es incomprendido por sus padres; recientes investigaciones aseguran que los adolescentes escuchan de promedio entre 3 y 4 horas de música al día, y las jóvenes suelen escuchar aproximadamente media hora más que los chicos.

Los adolescentes deben realizar actividades que les inculquen valores y destrezas útiles para la vida, deben aprender a cocinar, lavar su ropa y limpiar sus habitaciones; leer libros y revistas que les ayuden a pensar y a desarrollar su

vocabulario y expresión; ejercitarse en juegos de mesa que ayudan a desarrollar el vocabulario; hacer deporte que les permite mejorar su estado de forma, su salud y desarrollo físico. Los deportes y juegos comunican los valores del respeto y el orden, porque enseñen a observar y respetar reglas y fomentan un sano espíritu competitivo; participar en tareas en beneficio de toda la comunidad, para que aprendan a trabajar en equipo.

El mundo del adolescente es impactado constantemente por los medios de comunicación; los medios masivos compiten con las familias, los amigos, las escuelas y las comunidades en su capacidad para moldear los intereses, actitudes y valores de los adolescentes. La mayoría de los adolescentes ven televisión, películas, utilizan el internet, intercambian correos electrónicos, escuchan discos, emisoras de radio dirigidas a ellos con música moderna, anuncios comerciales y leen artículos y anuncios en las revistas para adolescentes.

El problema reside en que los adolescentes frecuentemente no saben cómo o no tiene la capacidad de distinguir entre lo que es bueno o dañino en los medios de comunicación; algunos se pasan horas interminables frente al televisor o escuchando música con sus audífonos, alimentándose de todo lo que ven. Escuchan violencia, sexo, maldiciones, estereotipos y personajes e historias totalmente fuera de la verdadera realidad. A medida que los adolescentes maduran, las horas excesivas de televisión, los juegos electrónicos y el uso de la computadora se reflejan en una recolección de consecuencias negativas.

Las nuevas tecnologías de la comunicación pueden ser muy divertidas y emocionantes para el adolescente; si se utilizan sabiamente, también pueden educar. Los buenos programas de televisión pueden informar, la buena música puede dar aliento y las buenas películas pueden ampliar los intereses y abrir nuevos horizontes.

1.2.9. Salud mental:

La salud mental o estado mental es conocida como el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural lo que promueve su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida. La observación del comportamiento de una persona en su vida diaria es una de las formas de conocer el estado de su salud mental en aspectos como el manejo de sus temores y capacidades, sus competencias y responsabilidades, el sustento de sus propias necesidades, las maneras en las que afronta sus propias tensiones, sus relaciones interpersonales y la manera como lidera una vida independiente. Además, el comportamiento que tiene una persona frente a situaciones difíciles y la superación de momentos traumáticos permiten establecer una tipología acerca de su nivel de salud mental.

La salud mental y la salud física son inseparables; un individuo sano se puede determinar en muchos sentidos, esto quiere decir que su cuerpo funciona excelente, se relaciona bien con los demás, es productivo, le gusta aprender, se comporta adecuadamente y, sobre todo, busca su bienestar y felicidad; si lo vemos desde el sentido opuesto, las enfermedades mentales provocan sufrimientos y, en ocasiones, discapacidades; es entendible que a veces las personas se sientan tristes, pero cuando existe una sensación exagerada a un evento que no debe tener una respuesta en esa magnitud, probablemente nuestra salud mental se encuentra afectada.

En la adolescencia se encuentra la definición personal y social a través de procesos de exploración, diferenciación del medio familiar, búsqueda de pertenencia y sentido de vida; tal situación se hace importante dentro de nuestra sociedad, pues los adolescentes son los portadores de los cambios culturales; para alcanzar un futuro saludable se hace imprescindible el desarrollo de los factores protectores y preventivo; decisiones fundamentales por parte de los adultos; éstas acciones colectivas de promoción de la salud mental provee la oportunidad de brindarle al adolescente y joven una participación social más activa brindándole espacios sociales, creativos y productivos. La salud mental es un término que abarca no

solamente la ausencia de las enfermedades psiquiátricas, sino que habla fundamentalmente del derecho a vivir en un equilibrio psicológico y emocional; este derecho le brinda al adolescente las herramientas de participación social y crecimiento emocional para trascender más allá de una etapa de vida.

El tema de la salud mental corresponde a la exploración del terreno de la prevención de los trastornos mentales en la adultez a través de la promoción de un ambiente socio-cultural determinado con aspectos como la autoestima, las relaciones interpersonales y bienestar general que deben venir ya desde la educación de la niñez y de la juventud. Esta preocupación no sólo concierne a los expertos, sino que forma parte de las responsabilidades de los profesionales en la psicología, de la formación en el núcleo familiar, de un ambiente de convivencia sana dentro de la sociedad, de la responsabilidad asumida por los medios de comunicación y de la consciente guía hacia una salud mental en la escuela y en los espacios de trabajo y estudio en general.

La familia y la educación como unidades sociales primordiales para el adolescente ocupan un papel fundamental en la comprensión de esta etapa de vida; el apoyo hacia la promoción de la salud mental es fundamental aún en situaciones donde no se compartan los mismos puntos de vista.

Las actividades recreativas permiten que la agresividad encuentre una salida aprobada socialmente, brindan oportunidades para la autoexpresión en las manifestaciones creativa y relajamiento aliviando las tensiones de la vida cotidiana. Las motivaciones e intereses del adolescente, permiten a la persona desarrollar un amplio repertorio de habilidades, logrando descubrir sus necesidades recreativas como adulto.

El período de la adolescencia constituye una etapa privilegiada en la cual se producen procesos claves de desarrollo, contando por primera vez, con la propia capacidad para conducir el proceso, completar vacíos y reenfocar situaciones tanto de la niñez, como de su presente. Los cambios físicos, hormonales, sexuales, emocionales e intelectuales desencadenan necesidades, riesgos, respuestas

individuales, sociales e interactivas; la elaboración de la identidad pone a prueba sus fortalezas y debilidades individuales.

Con la adolescencia las personas se forman para una sociedad más amplia y se inicia un desprendimiento del sistema familiar que conlleva a un mejor establecimiento de las relaciones interpersonales; se desencadenan procesos que van concretando las bases para la construcción de los roles sociales y perspectivas de la vida en el contexto de las demandas, recursos y limitaciones que ofrecen las sociedades en un momento histórico dado.

Un desafío importante es hacer coincidir los elementos de identidad asumidos con acciones que promuevan el desarrollo social y humanitario con la adquisición de instrumentos que favorezcan la consolidación de roles satisfactorios en beneficio de la sociedad.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1. Técnicas y procedimientos de trabajo:

a. Cuestionario: Es un conjunto de preguntas diseñadas que generan datos necesarios para alcanzar los objetivos de la investigación, se trata de un plan formal para recabar información del tema, objeto de estudio y centro del problema de investigación, utilizando dos tipos de cuestionarios; uno es autoaplicado a los adolescentes participantes de la investigación, a través de este cuestionario se obtienen datos sobre las actividades que regularmente practican dentro o fuera del establecimiento, el tiempo que utilizan para realizarlas, si las realizan de manera individual, grupal o familiar, evaluar su disposición a participar en actividades de recreación que promueva su centro educativo, el tiempo libre que dispone y su opinión sobre la importancia de las actividades recreativas como adolescente.

Para llevar a cabo este procedimiento se solicita un período de clases en el que el maestro permite la autoaplicación del cuestionario, durante este tiempo se leen las instrucciones juntamente con los alumnos y se da un tiempo prudencial para responder, seguidamente se tabulan los datos de acuerdo a la frecuencia de respuesta a través de tablas y gráficas para luego analizar el contenido.

El otro cuestionario es aplicado a todos los maestros de la institución, a través de este cuestionario se obtienen datos sobre las actividades que practican los alumnos de acuerdo a sus observaciones; su opinión sobre las dinámicas y actividades que promueven la recreación entre los adolescentes, conocimientos sobre su desarrollo integral, las herramientas didácticas a su disposición para implementar juegos y dinámicas dentro del programa académico y su opinión sobre el concepto de salud mental. Para su aplicación se solicita la colaboración de cada catedrático, quienes consideran un tiempo prudencial para contestarlo.

b. Entrevista: es un procedimiento de comunicación oral entre dos o más personas con el objetivo de obtener información o una opinión sobre un tema; es dirigido a personas expertas en el tema de estudio con la finalidad de conocer la opinión personal, definiciones y aplicaciones acerca de la recreación y la salud mental en la adolescencia.

2.2. Instrumentos de recolección de datos:

a. Guía de cuestionario del alumno:

Este instrumento contiene una parte informativa en el que se explica el título del estudio e instrucciones generales y el consentimiento informado dirigido al objeto de estudio; se solicita al participante información demográfica que incluye la edad, sexo y grado escolar y finalmente instrucciones específicas para cada apartado del instrumento.

Consta de 10 enunciados; los ítems 1, 2, 4, 5, 6, 9 y 10 son *preguntas cerradas* que le permiten responder de manera puntual al entrevistado; los ítems 1 y 2 especifican el tipo de actividad recreativa y el lugar donde las realiza el adolescente; los ítems 4, 5 y 6 detallan cómo y con quiénes se realizan las actividades y los ítems 9 y 10 se enfocan en conocer el tiempo disponible del adolescente y si considera importante la práctica de estas actividades.

El ítem 3 es una *pregunta abierta* que permite conocer de manera personal las actividades recreativas que al adolescente le interesaría realizar. Y los ítems 7 y 8 son *preguntas semiabiertas* que especifican sobre la práctica de estas actividades dentro de su centro educativo y una opinión opcional que amplía su respuesta. La aplicación de este instrumento tiene una duración de 15 minutos máximo. (Ver Anexo 1)

b. Guía de cuestionario del maestro:

Este instrumento se introduce de la misma manera que el cuestionario del alumno exceptuando la información demográfica que incluye el sexo, los cursos y grados que imparte el maestro.

Consta de 11 enunciados; los ítems 1, 2, 3, 4, 7, 10 y 11 son *preguntas cerradas* que le permiten responder de manera puntual sobre las actividades que practican los alumnos de acuerdo a sus observaciones; su opinión sobre las dinámicas y actividades que promueven la recreación entre los adolescentes, conocimientos sobre su desarrollo integral y las herramientas didácticas a su disposición para implementar juegos y dinámicas dentro del programa académico. Los ítems 8 y 9 son *preguntas abiertas* que permiten conocer de manera personal su opinión sobre la relación que existe entre el deporte, la recreación y la salud mental. El ítem 6 es una *pregunta semiabierta* que proporciona información específica sobre su opinión acerca de la práctica de las actividades recreativas en el centro educativo y ampliar su respuesta. La aplicación de este instrumento tiene una duración de 10 minutos. (Ver Anexo 2)

c. Entrevista a expertos:

Esta entrevista contiene una parte informativa en el que se explica el título del estudio e instrucciones generales y el consentimiento informado dirigido al objeto de estudio; se solicita al participante información demográfica que abarca el sexo, la profesión y la ocupación; consta de 5 preguntas dirigidas que proporcionan información de acuerdo a la opinión y experiencia del experto acerca de la recreación y el deporte en la adolescencia, definiciones de salud mental, cómo su desempeño laboral promueve la salud mental en la población con la que trabaja, las actividades que promueven la recreación entre los adolescentes, a nivel general como en la institución donde labora y las actividades recreativas que propone para la población adolescente del municipio de Chimaltenango que promuevan la salud mental. La aplicación de este instrumento tiene una duración de 25 minutos aproximadamente. (Ver Anexo 3)

CAPÍTULO III

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1. Características del lugar y de la población:

El Instituto Nacional Mixto Prevocacional fue creado por Acuerdo Gubernativo No.444, de fecha primero de abril de 1960, bautizado meses después con el nombre del insigne maestro Leonidas Mencos Avila. En esa oportunidad se suscribió la primera acta en donde quedó constancia de la inscripción formal de 28 alumnos que iniciarían sus estudios en el primer grado prevocacional, 10 años más tarde, el 8 de abril de 1970, el Instituto fue convertido en Escuela Nacional de Ciencias Comerciales y con ello se ofreció a la juventud chimalteca la posibilidad de cursar, en su mismo pueblo, la carrera de Perito Contador.

El 2 de febrero de 1982, a 22 años de su fundación, la política educativa del país le imprime un nuevo giro, y por Acuerdo Ministerial No. 373, de esa fecha, se le separa de la Escuela Nacional de Ciencias Comerciales y se le convierte en Instituto Nacional Mixto Experimental de Educación Básica con Orientación Ocupacional en Economía Doméstica, Industrial y Comercial, en jornada matutina.

El edificio del plantel ha sido ampliado y modernizado, ya resulta insuficiente para atender a la creciente población escolar de la cabecera, por lo que se hace necesaria una nueva ampliación o la construcción de un nuevo edificio, planeado, por lo menos con proyección a los años próximos.

El Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional “Leonidas Méncos Ávila” atiende a 825 jóvenes aproximadamente comprendidos entre las edades de 12 a 15 años, existen 6 secciones de Primero y Segundo básico ocupadas aproximadamente por 45 a 50 jóvenes en cada una y Tercero Básico cuenta con 5 secciones ocupadas por unos 40 a 45 jóvenes en cada salón. En los grados de Primero Básico, la población de adolescentes está comprendida entre los 12 y 13 años y en los grados de Tercero Básico, entre 14 y 15 años. Muchos de los alumnos que estudian en esta Institución proceden de la cabecera departamental de

Chimaltenango y de algunos de sus municipios aledaños como: San Martín Jilotepeque, Comalapa, Zaragoza, Patzicía, Tecpán y Patzún.

En esta investigación, el tipo de muestra utilizado es no probabilístico de sujetos voluntarios porque la elección de la muestra no depende de la probabilidad, sino de las causas relacionadas con las características de este estudio, la muestra está conformada por los alumnos correspondientes a 3 secciones de los 3 grados básicos; cada una cuenta de 40 a 50 alumnos siendo un total de la muestra de 150 adolescentes y a 33 maestros que laboran en este centro educativo. Se eligió este centro educativo como muestra debido a que en ella se centraliza la mayor parte de la población perteneciente al nivel de educación básica con adolescentes comprendidos entre los 12 y 15 años de edad provenientes del área urbana y rural del departamento de Chimaltenango.

Se eligió a un grupo de 6 personas del departamento de Chimaltenango consideradas expertas en el tema por su cargo laboral y profesión provenientes de 3 diferentes instituciones: 2 maestros de educación física del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional “Leonidas Méncos Ávila”, 2 maestros de educación física que laboran en el Instituto Evangélico “América Latina” y 2 representantes de la Confederación Deportiva Autónoma.

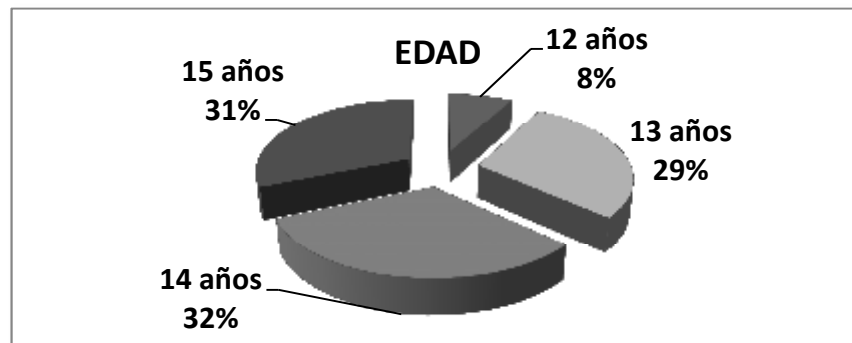
3.2. Vaciado de datos:

A continuación, se presentan las gráficas y la descripción que contienen los resultados de los datos obtenidos según los instrumentos aplicados para recolectar la información:

CUESTIONARIO A ALUMNOS

Del cuestionario aplicado se obtuvieron los siguientes datos:

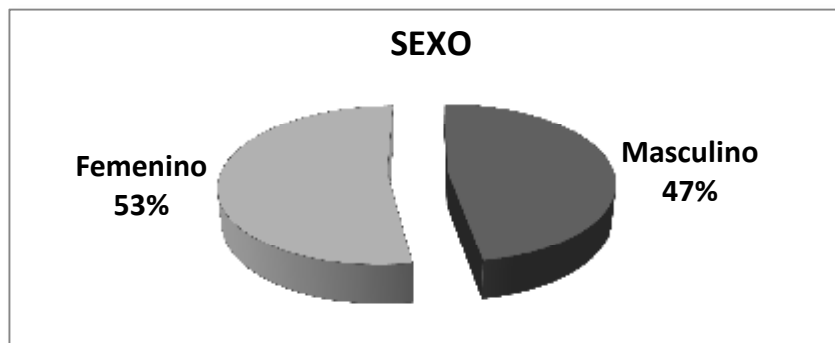
GRÁFICA 1



Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango en el mes de Julio de 2010.

DESCRIPCIÓN: De acuerdo a la gráfica el 32% de los alumnos encuestados se encuentran comprendidos entre la edad de 14 años, el 31% corresponde a la edad de 15 años, el 29% a los 13 años y el 8% a la edad de 12 años.

GRÁFICA 2

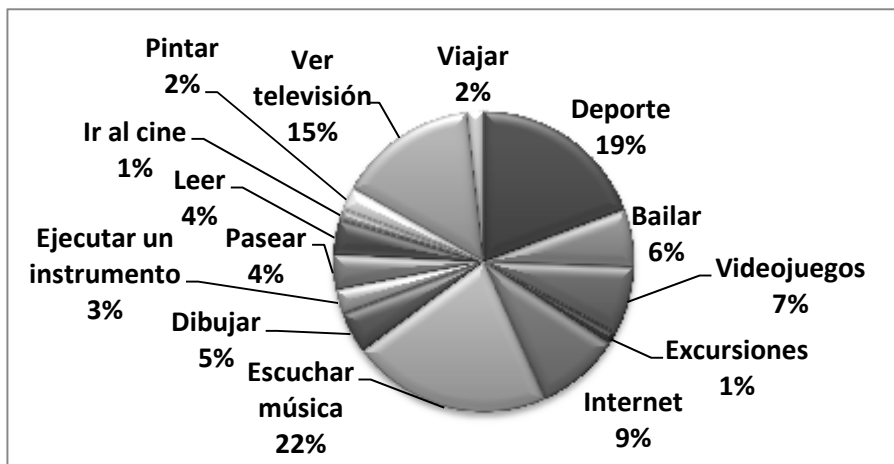


Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango en el mes de Julio de 2010.

DESCRIPCIÓN: De acuerdo a la gráfica el 53% de los alumnos participantes pertenecen al género femenino y el 45% al género masculino.

1. Marca con un “✓” dentro de la casilla las 3 actividades recreativas que más realizas:

GRÁFICA 3

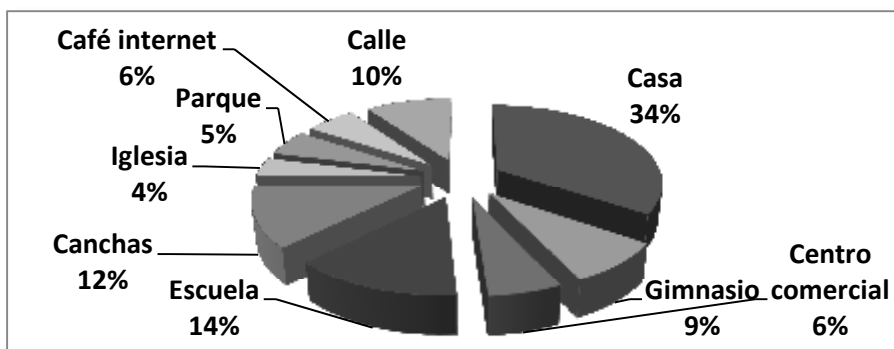


Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional “Leonidas Méncos Ávila” de Chimaltenango en el mes de Julio de 2010.

DESCRIPCIÓN: De acuerdo a la gráfica el 22% de los alumnos encuestados escuchan música como una actividad recreativa, el 19% practica el deporte, el 15% ve la televisión, el 9% utiliza el internet, el 7% hace uso de los videojuegos, el 6% practica el baile, el 5% dibuja, el 4% realiza paseos, el 4% lee, el 3% ejecuta un instrumento, el 2% pinta, el 2% realiza viajes, el 1% va al cine y el 1% realiza excursiones.

2. Marca con un “✓” dentro de una casilla, los lugares en donde practicas estas actividades recreativas:

GRÁFICA 4

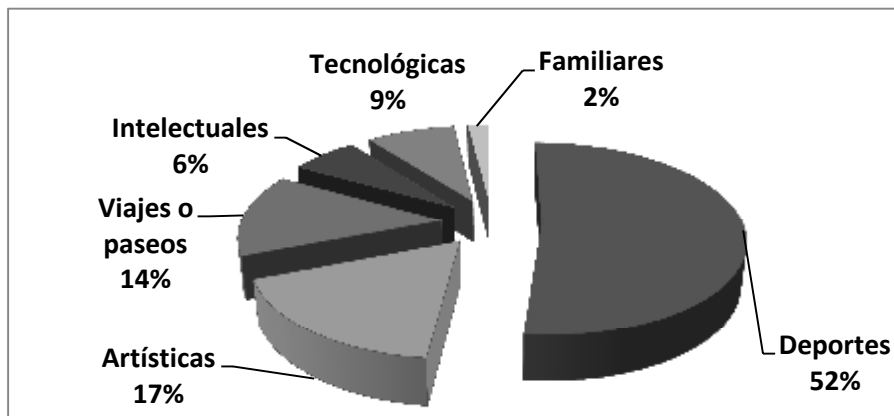


Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional “Leonidas Méncos Ávila” de Chimaltenango en el mes de Julio de 2010.

DESCRIPCIÓN: De acuerdo a la gráfica el 34% de los alumnos practica actividades recreativas en su casa, el 14% las realiza en su centro educativo, el 12% en canchas deportivas, el 10% en las calles, el 9% en gimnasios, el 6% en centros comerciales, el 6% en café internet o centros de cómputo, el 5% en el parque y el 4% en centros religiosos.

3. ¿Qué actividades recreativas no realizas actualmente y te gustaría realizar?
De acuerdo a las respuestas obtenidas los datos se clasificaron en 6 categorías generales:

GRÁFICA 5

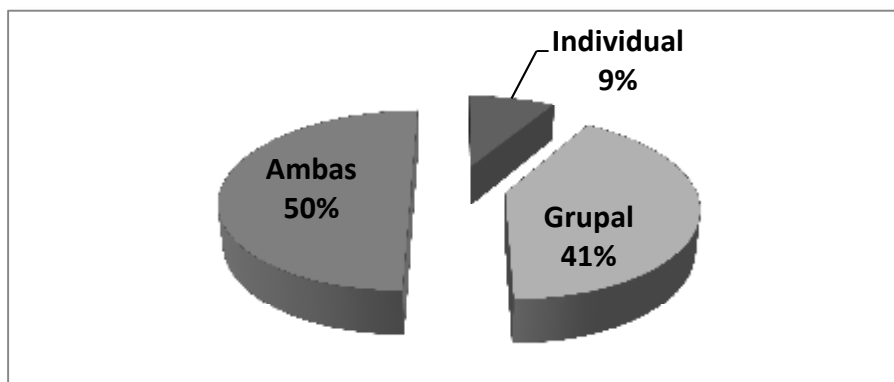


Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango en el mes de Julio de 2010.

DESCRIPCIÓN: De acuerdo a la gráfica el 52% de los alumnos encuestados le gustaría practicar el deporte como parte de las actividades recreativas, el 17% se inclina por el arte, el 14% quisiera realizar viajes o paseos, el 9% se inclina por las actividades tecnológicas como videojuegos e internet, el 6% le gustaría practicar recreaciones intelectuales como la lectura y escritura y el 2% se enfoca en la convivencia familiar.

4. ¿Cómo prefieres realizar las diferentes actividades recreativas?

GRÁFICA 6

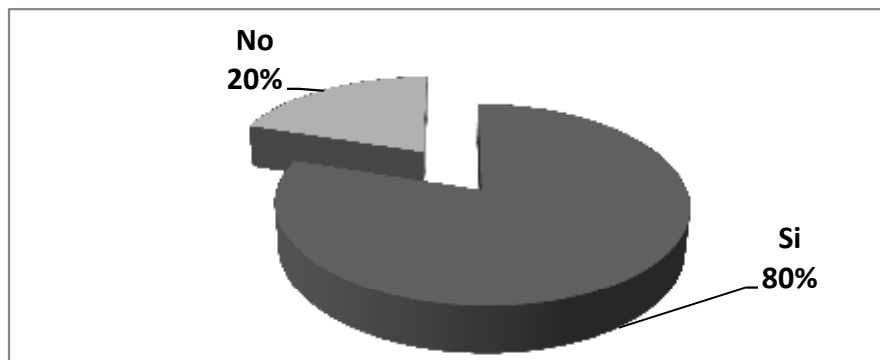


Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango en el mes de Julio de 2010.

DESCRIPCIÓN: De acuerdo a la gráfica el 50% de los adolescentes prefiere realizar las actividades recreativas de manera individual y grupal, el 41% de los adolescentes prefiere realizarlas solamente en grupo y el 9% tiene preferencias en las actividades individuales.

5. ¿Realizas actividades recreativas con tu familia?

GRÁFICA 7

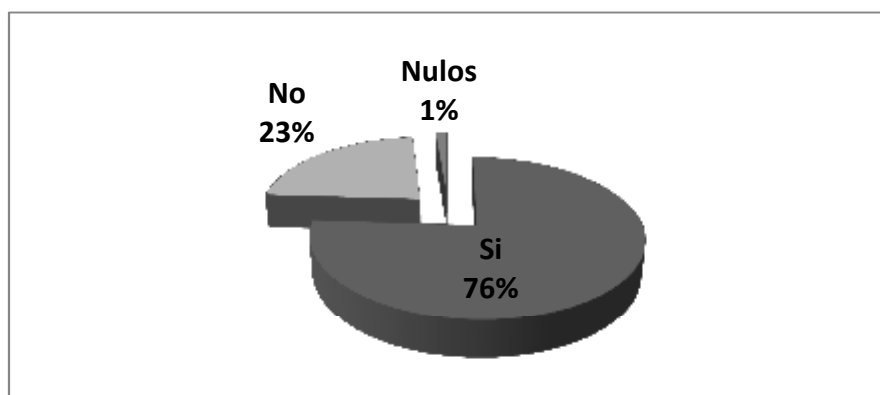


Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango en el mes de Julio de 2010.

DESCRIPCIÓN: De acuerdo a la gráfica el 80% de los adolescentes indica que en su círculo familiar si se realizan actividades recreativas y el 20% indica que no.

6. ¿Participas en las actividades recreativas que realiza tu centro educativo?

GRÁFICA 8

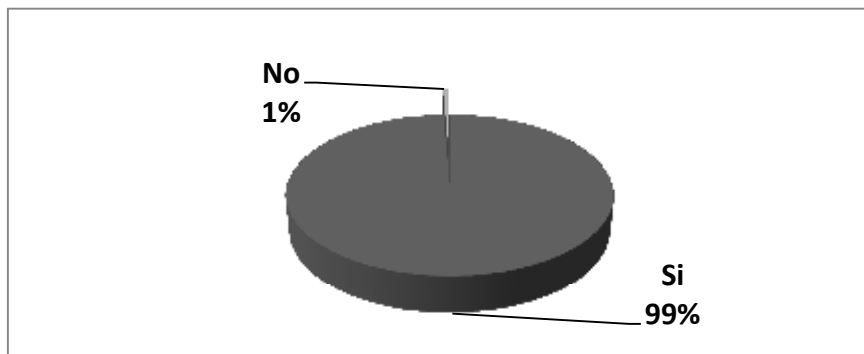


Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango en el mes de Julio de 2010.

DESCRIPCIÓN: De acuerdo a la gráfica el 76% de los adolescentes participa en las actividades recreativas que planifica su centro educativo, el 23% no participa y el 1% tuvo una respuesta anulada.

7. ¿Consideras que es importante que tu centro educativo realice actividades recreativas? ¿Por qué?

GRÁFICA 9

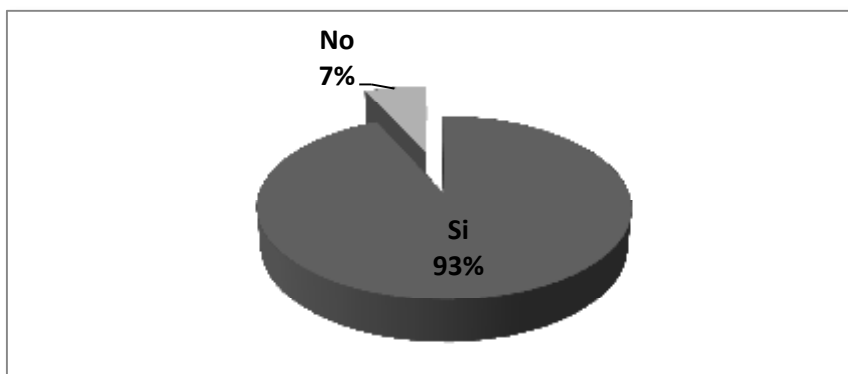


Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango en el mes de Julio de 2010.

DESCRIPCIÓN: De acuerdo a la gráfica el 99% de los adolescentes considera importante que su centro educativo realice actividades recreativas y el 1% no lo supone relevante.

8. Si tu centro educativo realizara actividades recreativas, ¿participarías en ellas? ¿Por qué?

GRÁFICA 10

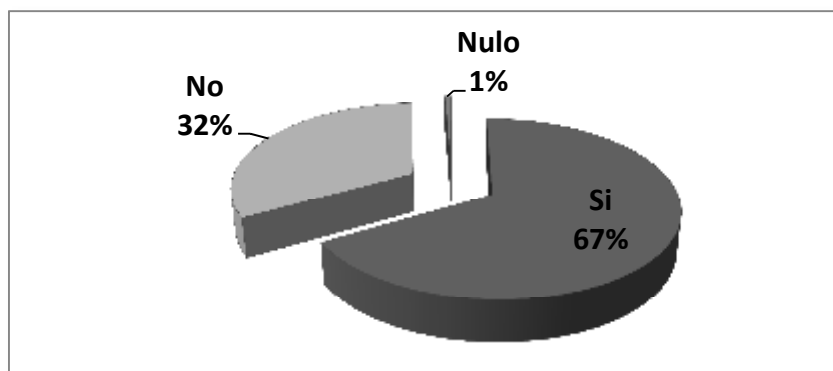


Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango en el mes de Julio de 2010.

DESCRIPCIÓN: De acuerdo a la gráfica el 93% de los adolescentes participaría en las actividades recreativas que propusiera su centro educativo y el 7% no participaría en ellas.

9. ¿Consideras que cuentas con el tiempo suficiente para practicar diferentes actividades recreativas?

GRÁFICA 11

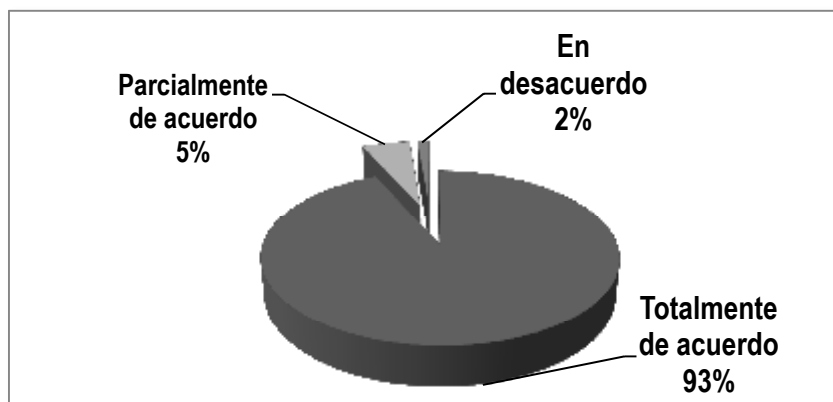


Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango en el mes de Julio de 2010.

DESCRIPCIÓN: De acuerdo a la gráfica el 67% de los adolescentes cuenta con tiempo suficiente para practicar diferentes actividades recreativas, el 32% considera no contar con tiempo suficiente para realizarles y se obtuvo 1% de respuestas nulas.

10. Consideras que es importante la práctica de las actividades recreativas para tu salud y diversión:

GRÁFICA 12



Fuente: Cuestionario aplicado a alumnos del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango en el mes de Julio de 2010.

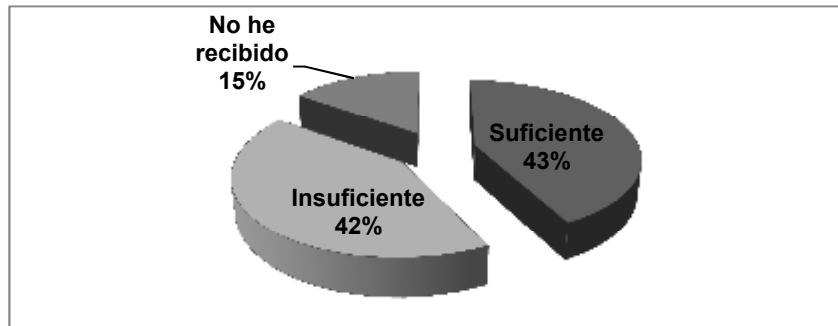
DESCRIPCIÓN: De acuerdo a la gráfica el 93% de los adolescentes consideran importante la práctica de actividades recreativas para el beneficio de su salud y diversión, el 5% está parcialmente de acuerdo con esta premisa y el 2% se encuentra en desacuerdo.

CUESTIONARIO A MAESTROS

Del cuestionario aplicado se obtuvieron los siguientes datos:

1. Considera que ha recibido suficiente información acerca del desarrollo físico, social, emocional y mental sobre la adolescencia:

GRÁFICA 1

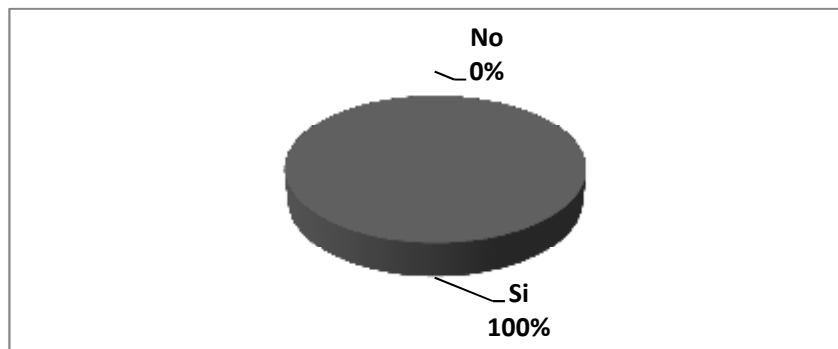


Fuente: Cuestionario aplicado a maestros del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango en el mes de Julio de 2010.

DESCRIPCIÓN: De acuerdo a la gráfica el 43% de los maestros encuestados ha recibido suficiente información acerca del desarrollo general del adolescente, el 42% ha recibido información insuficiente y el 15% no ha tenido información.

2. Considera que las actividades de recreación contribuyen al desarrollo integral del adolescente:

GRÁFICA 2

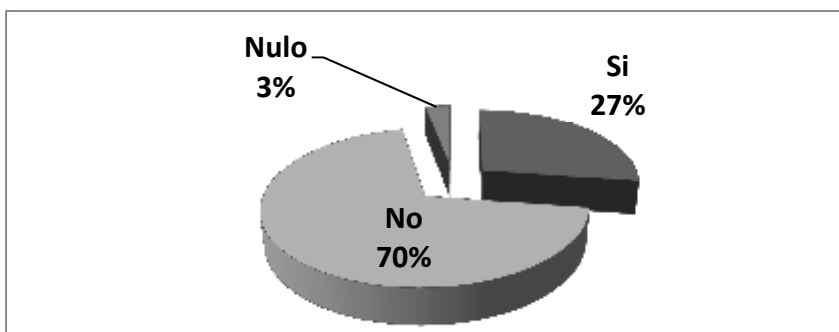


Fuente: Cuestionario aplicado a maestros del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango en el mes de Julio de 2010.

DESCRIPCIÓN: El 100% de los maestros confirma que las actividades recreativas son importantes para el adolescente.

3. Posee herramientas didácticas para la implementación de dinámicas y juegos para adolescentes dentro y fuera del aula:

GRÁFICA 3

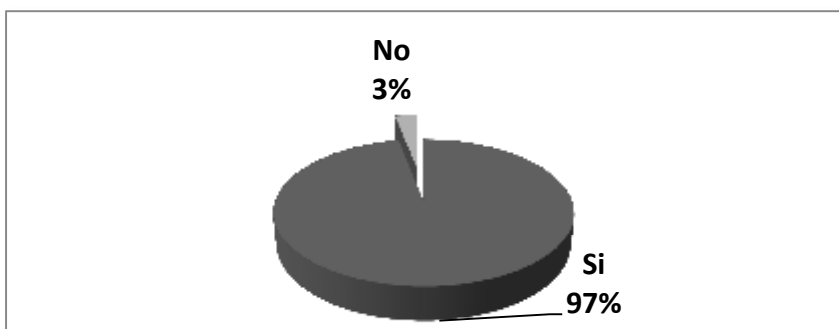


Fuente: Cuestionario aplicado a maestros del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango en el mes de Julio de 2010.

DESCRIPCIÓN: De acuerdo con la gráfica el 70% de los maestros no posee herramientas didácticas para los adolescentes, el 27% dice tener las herramientas y el 3% corresponde a las respuestas nulas.

4. Considera importante incluir dinámicas y juegos para adolescentes dentro de su programa académico:

GRÁFICA 4

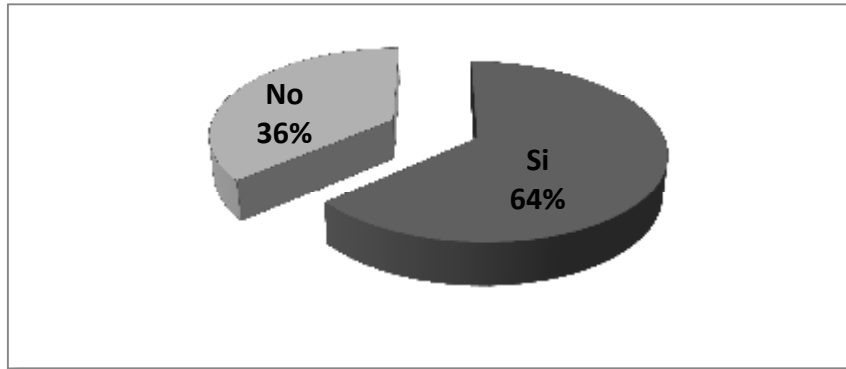


Fuente: Cuestionario aplicado a maestros del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango en el mes de Julio de 2010.

DESCRIPCIÓN: De acuerdo a la gráfica el 97% de los maestros considera importante la práctica de dinámicas y juegos en el aula, el 3% considera lo contrario.

5. Dentro de sus actividades académicas planificadas incluye dinámicas para adolescentes:

GRÁFICA 5

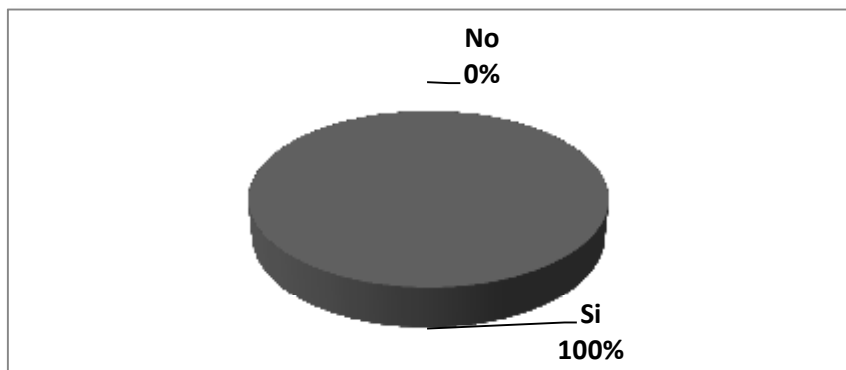


Fuente: Cuestionario aplicado a maestros del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango en el mes de Julio de 2010.

DESCRIPCIÓN: De acuerdo a la gráfica el 64% de los maestros incluye dinámicas en el aula y el 36% no las realiza.

6. Considera importante que en los centros educativos se promuevan actividades de recreación para contribuir con la salud integral del adolescente:

GRÁFICA 6

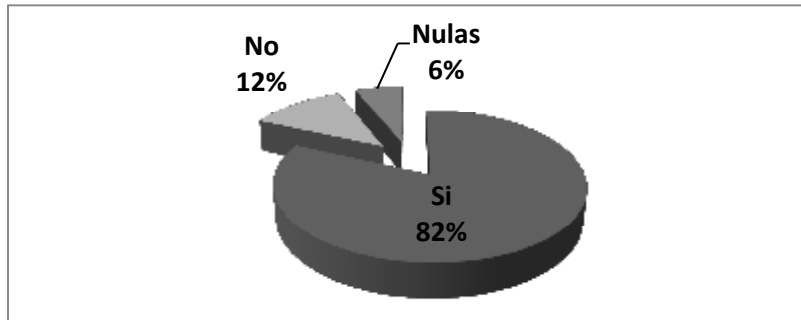


Fuente: Cuestionario aplicado a maestros del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango en el mes de Julio de 2010.

DESCRIPCIÓN: De acuerdo a la gráfica el 100% de los maestros encuestados considera importante que dentro de los centros educativos se lleven a cabo actividades recreativas para adolescentes.

7. Su centro educativo programa actividades que promueven la recreación de los alumnos:

GRÁFICA 7

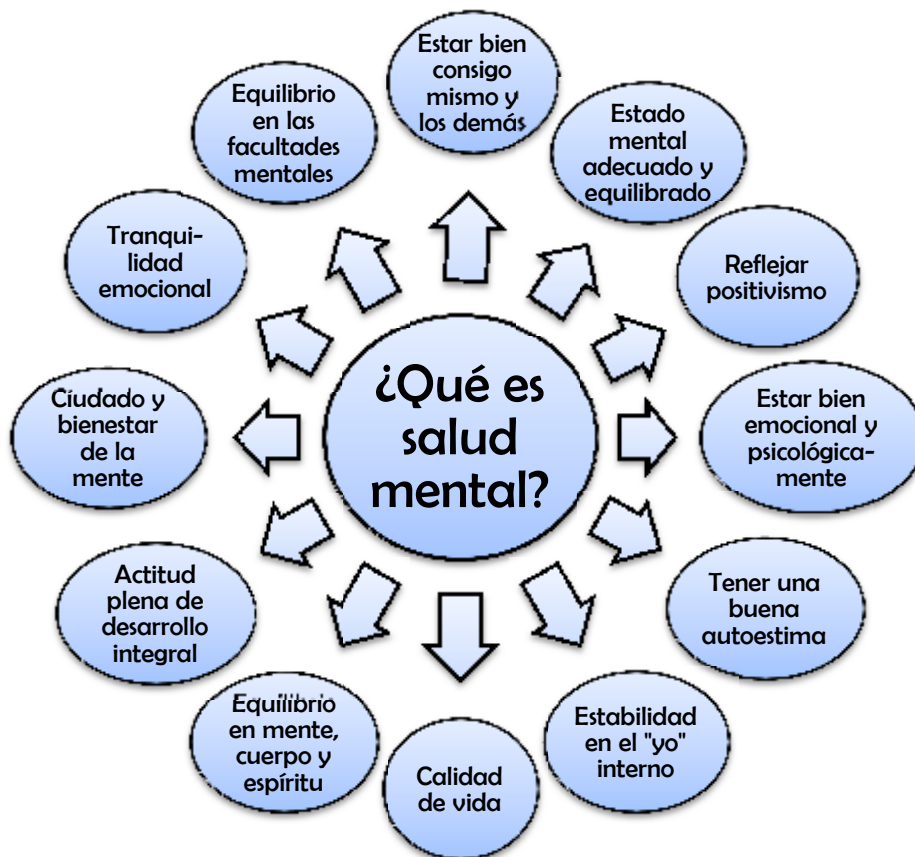


Fuente: Cuestionario aplicado a maestros del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango en el mes de Julio de 2010.

DESCRIPCIÓN: De acuerdo a la gráfica el 82% de los maestros afirma que dentro de su centro laboral se realizan actividades que promueven la recreación, el 12% responde que no se realizan y el 6% corresponde a respuestas nulas.

8. De acuerdo a la opinión de las personas encuestadas, se resumen las respuestas en el siguiente esquema:

ESQUEMA 8



Fuente: Cuestionario aplicado a maestros del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango en el mes de Julio de 2010.

9. De acuerdo a la opinión de las personas encuestadas, se presentan las conclusiones en el siguiente esquema:

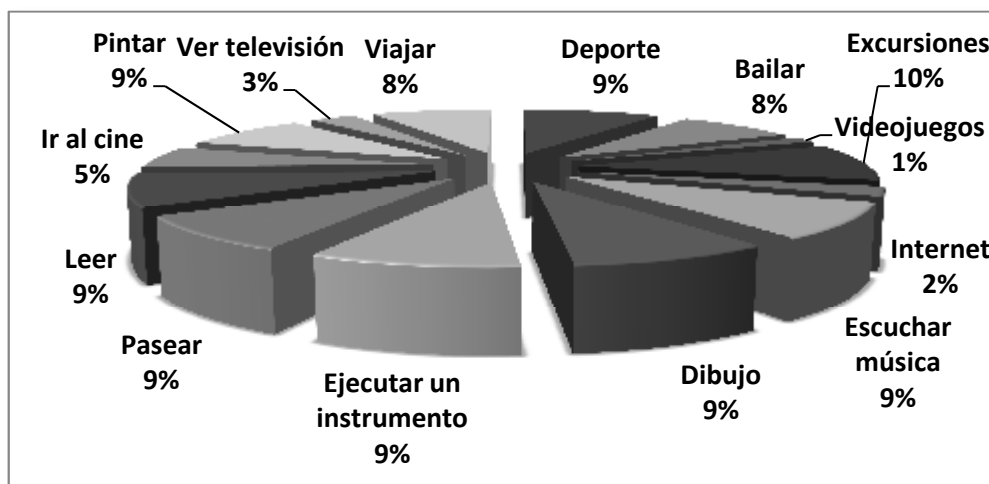
ESQUEMA 9



Fuente: Cuestionario aplicado a maestros del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango en el mes de Julio de 2010.

10. Marque las actividades recreativas que usted considera son de importancia para el adolescente:

GRÁFICA 10

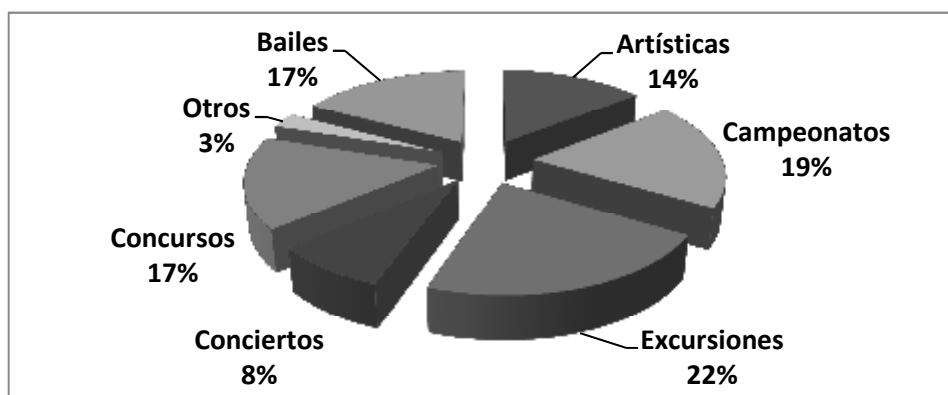


Fuente: Cuestionario aplicado a maestros del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango.

DESCRIPCIÓN: De acuerdo a la gráfica el 32% de los maestros considera que las excursiones son importantes para los adolescentes, el 31% elige al deporte, el 29% señaló escuchar música y ejecutar un instrumento, el 28% marcó al dibujo, la lectura y la pintura, el 27% señaló los viajes, el 26% marcó el baile, el 18% indicó las visitas al cine, el 10% ver televisión, el 8% señaló el uso del internet y el 5% el uso de videojuegos.

11. Marque las actividades recreativas que realiza su centro educativo que promueven la salud mental:

GRÁFICA 11



Fuente: Cuestionario aplicado a maestros del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango.

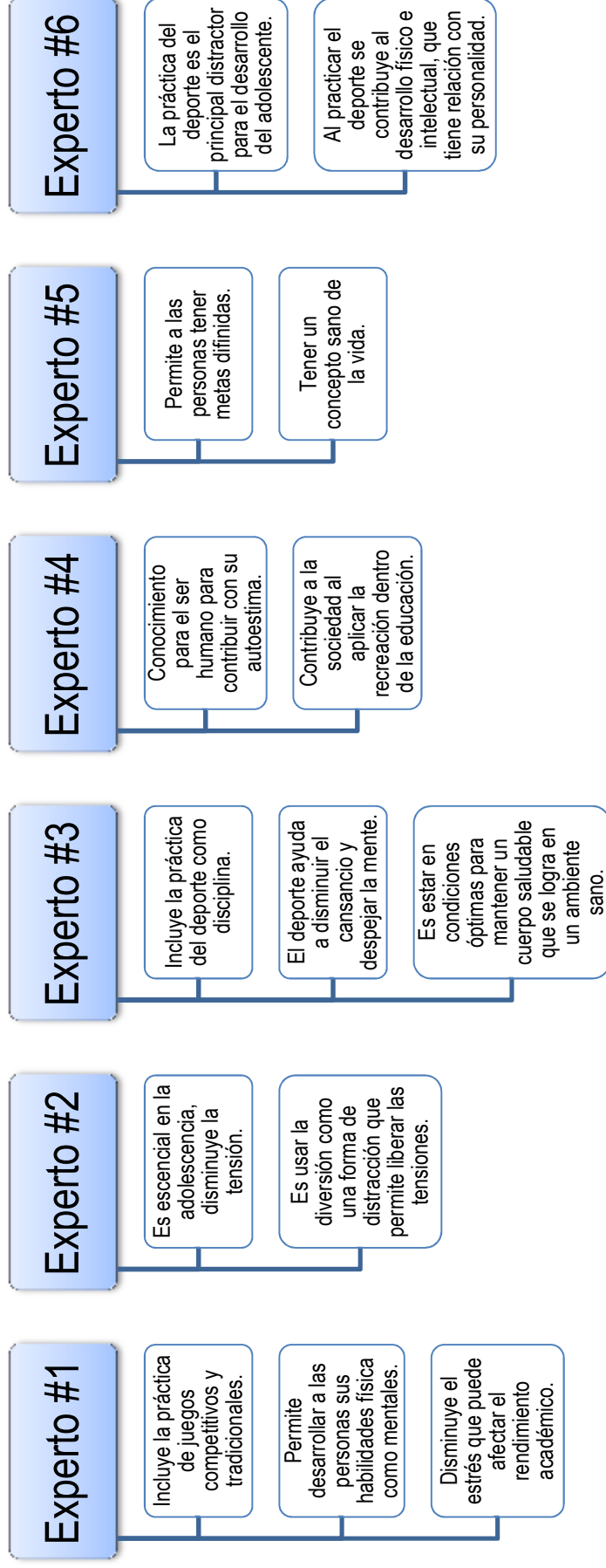
DESCRIPCIÓN: De acuerdo a la gráfica el 22% de los maestros indicaron que su centro educativo realiza excursiones, el 19% indicó los campeonatos, el 17% indicó los bailes y concursos, el 14% indicó las actividades artísticas, el 8% indicó los conciertos y el 3% corresponde a otras actividades.

ENTREVISTA A EXPERTOS

De acuerdo a la información recolectada en la entrevista aplicada a personas consideradas expertas en el área de la recreación y la educación física; se presentan cinco esquemas que sintetizan las opiniones dadas de acuerdo a cada pregunta. En cada esquema aparecen seis columnas que representan a cada experto seguido de las respuestas extraídas de los datos puros. (Ver anexo 4). Al final de la serie de esquemas se anota los datos generales de cada experto.

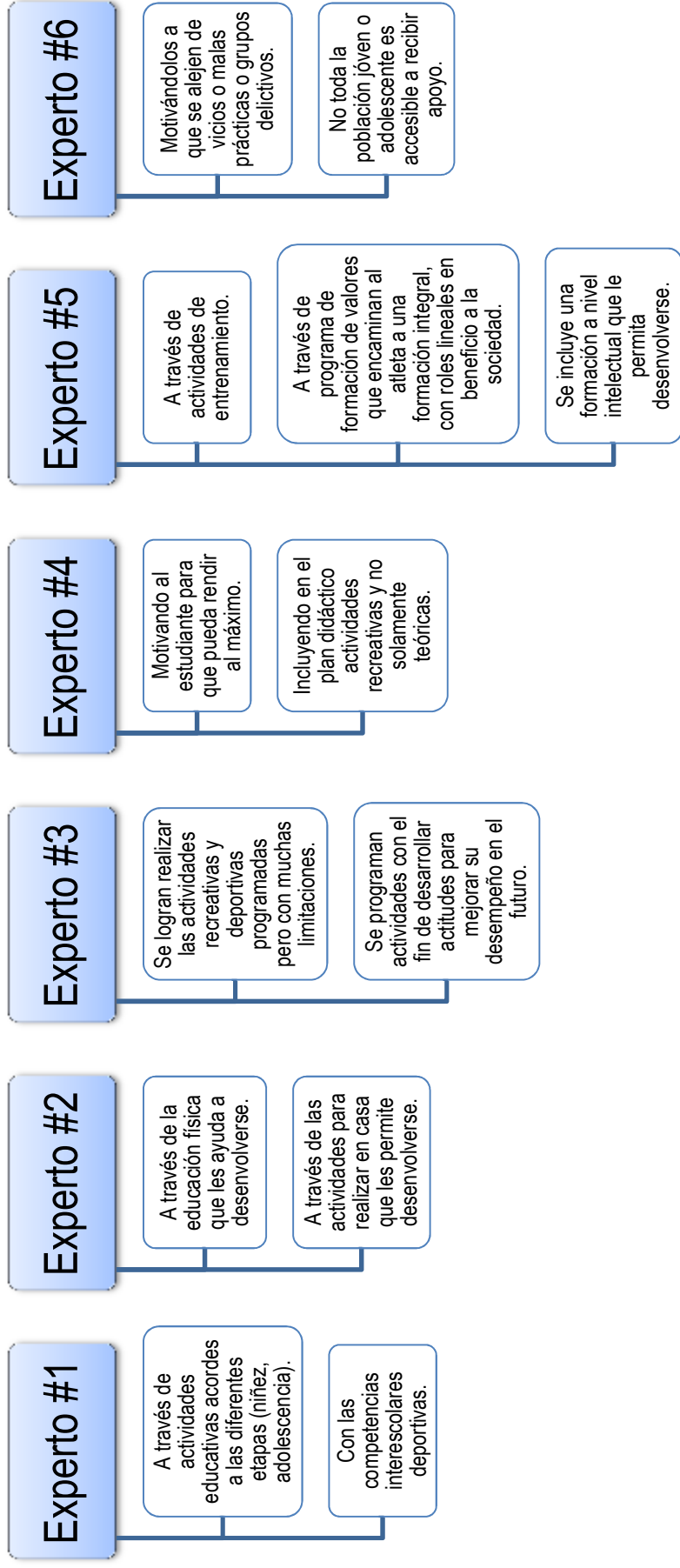
ESQUEMA 1

1. Según la relación entre la recreación y el deporte en la adolescencia ¿Qué es Salud Mental?



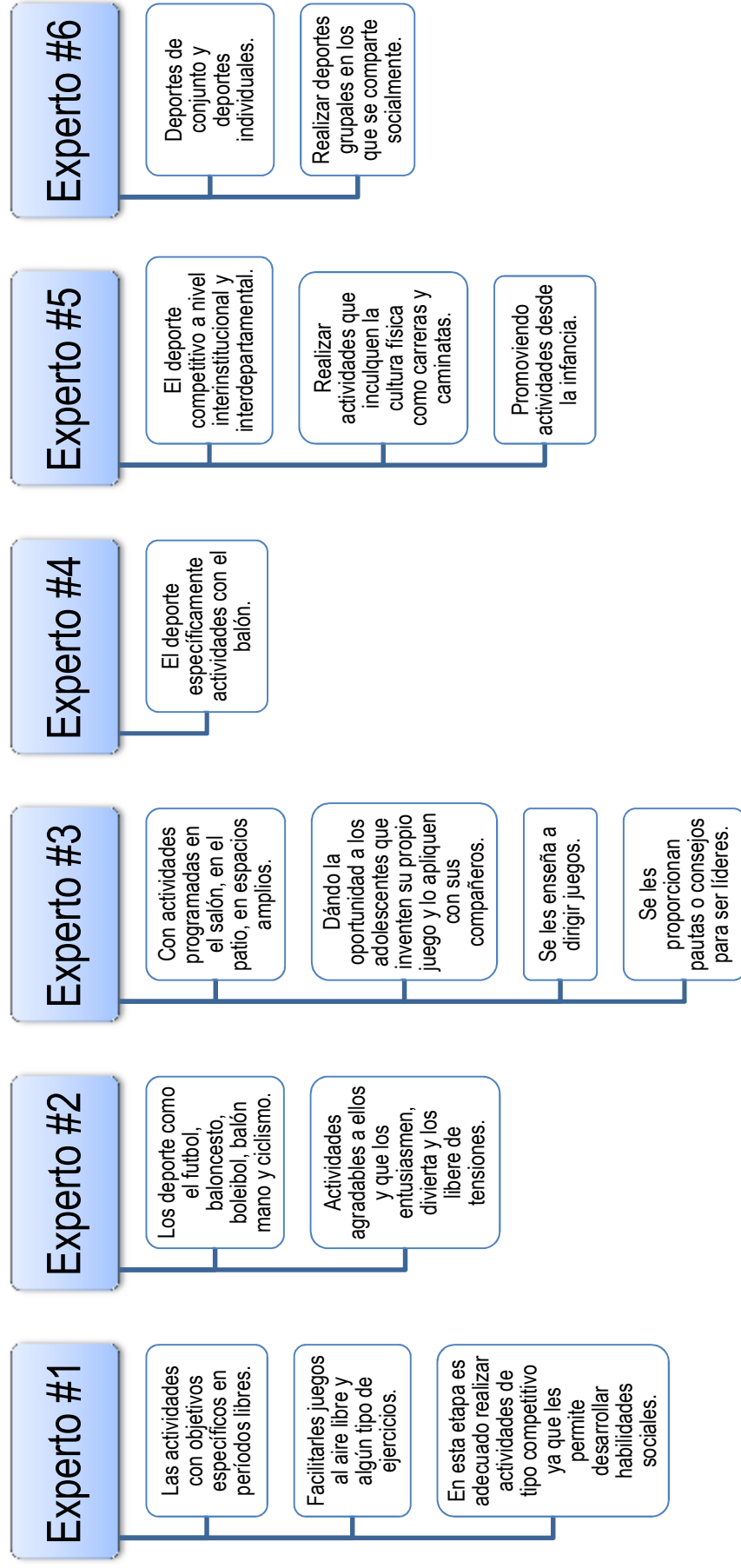
ESQUEMA 2

2. ¿Describe cómo su desempeño laboral promueve la salud mental en la población con la que trabaja?



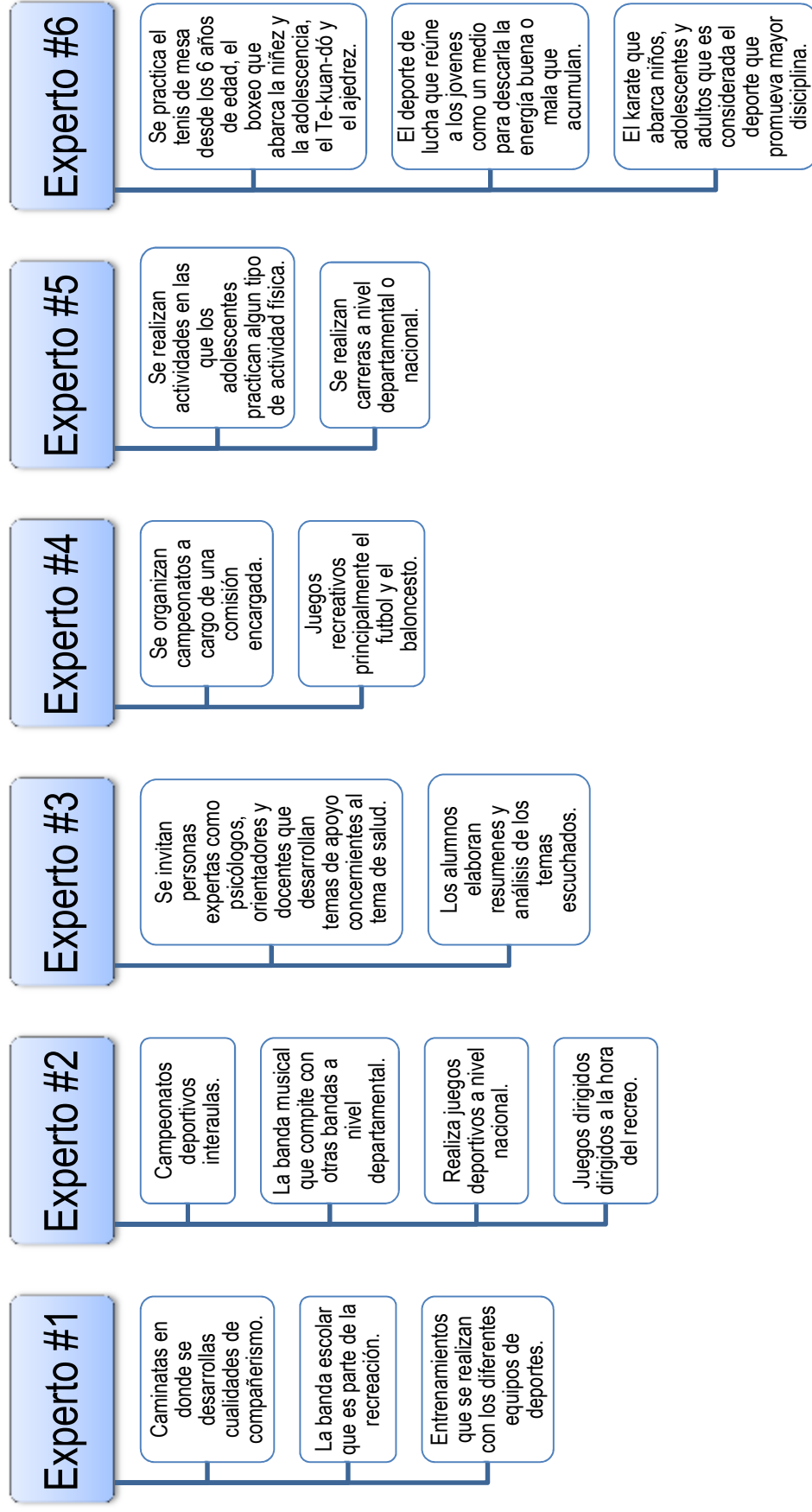
ESQUEMA 3

3. ¿Qué actividades considera que promueven la recreación entre los adolescentes?



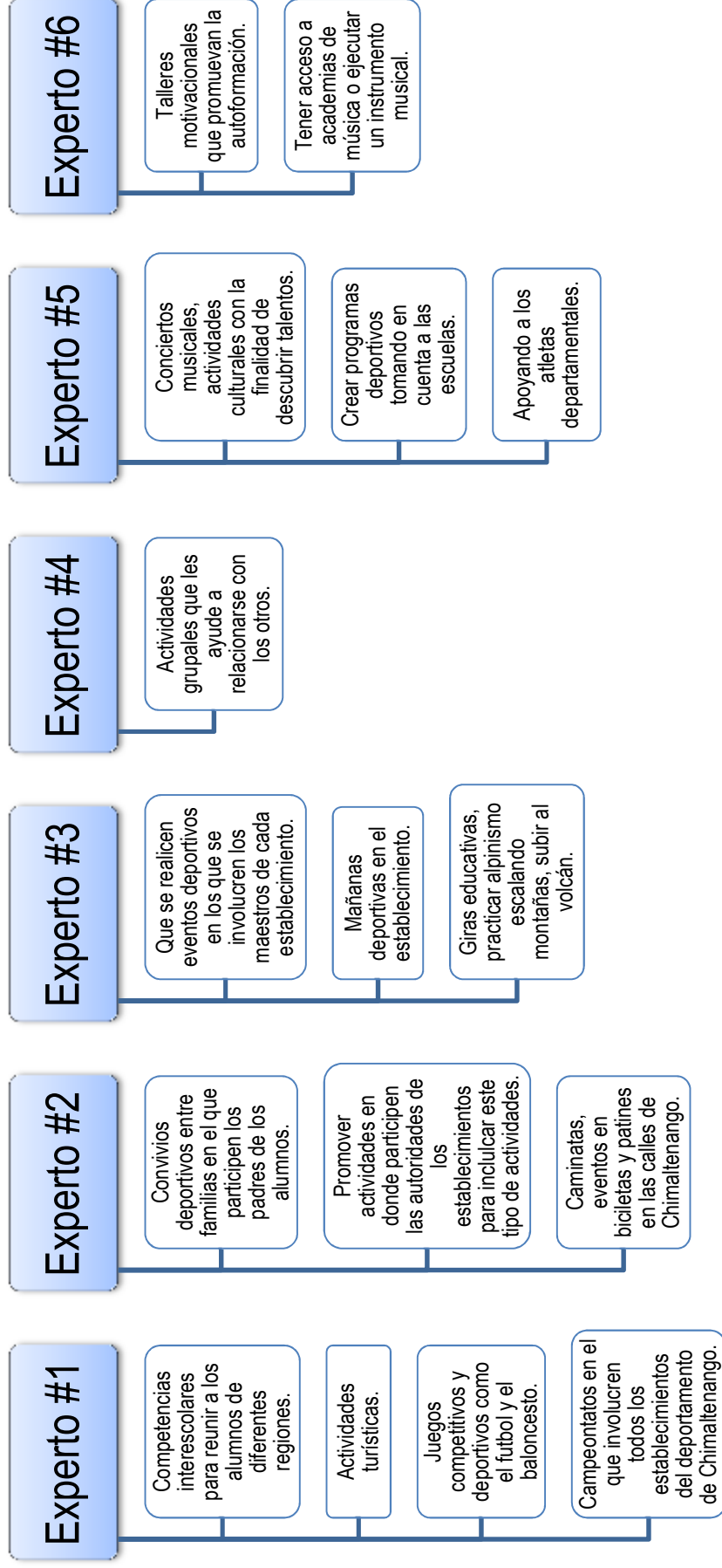
ESQUEMA 4

4. ¿Qué actividades que promueven la salud mental realiza la institución donde usted labora?



ESQUEMA 5

5. ¿Qué actividades recreativas propondría para la población adolescente del municipio de Chimaltenango que promueva la salud mental?



3.3. Análisis e interpretación de resultados:

La mayor parte de la población está comprendida entre los 13 y 15 años, según el sexo de los participantes, se observa que el porcentaje se acerca al 50% en ambos sexos. Se identifica que entre las actividades recreativas que más realizan los adolescentes están escuchar música, el deporte y ver televisión; se considera que dos de estas actividades se realizan de manera individual y pasiva, sin embargo, el deporte es considerado como una actividad grupal activa, el adolescente se inclina por la realización de actividades pasivas que no benefician totalmente su salud mental.

El lugar donde practican con mayor frecuencia las actividades recreativas corresponde a la vivienda de los adolescentes, seguido por el centro educativo y canchas deportivas en menor preferencia, dentro de la vivienda se practican las actividades pasivas y en su mayoría, individuales; por lo que la institución juega un papel importante en la realización de las actividades que promuevan la salud mental, en su mayoría mantienen una participación activa en las actividades programadas por la institución; el manual que fue entregado será una herramienta útil ya que la población adolescente se muestra interesada en este tipo de actividades enfatizando la importancia de que su centro educativo las realice.

Es evidente el interés por las actividades deportivas y artísticas que propician la salud mental; los adolescentes prefieren realizar actividades recreativas de manera grupal en su mayoría, estas preferencias son de suma importancia para mejorar sus relaciones interpersonales y sentido de pertenencia en esta edad. Los adolescentes indican que en su círculo familiar se realizan actividades recreativas, siendo de mucho beneficio para su desarrollo personal.

La población estudiada considera que la práctica de las actividades recreativas no solamente son de beneficio para el cuerpo sino para la mente o intelecto, también como una forma de desarrollo individual y una manera de integrarse o convivir con la institución, sus maestros y compañeros. Las respuestas se enfocaron en que la práctica de estas actividades reduce las posibilidades de

tener malos pensamientos y evitar el consumo de drogas o alcohol, los adolescentes que no están a favor de la práctica de la recreación expresan que se sienten incómodos o avergonzados por las burlas de los compañeros.

La población cuenta con tiempo suficiente permitiendo que las actividades propuestas sean aprovechadas por los jóvenes dentro o fuera de la institución, la mayoría reconoce la importancia de realizar actividades recreativas para su propio bienestar general.

Los maestros encuestados no poseen suficiente información sobre el desarrollo general del adolescente, por lo que este manual propuesto será de utilidad para conocer y ampliar sus conocimientos sobre el tema, en su totalidad confirma que las actividades recreativas son importantes para el adolescente apoyando así la práctica de las mismas; manifiestan que no cuentan con material didáctico que les permita desarrollar diferentes actividades con sus estudiantes mostrando así la necesidad de proporcionales manuales, folletos, libros, documentos informativos sobre estos temas para el desarrollo de su programa académico.

De acuerdo al análisis las tres actividades que se realizan con mayor frecuencia en la institución son excursiones, campeonatos y bailes; promoviendo la convivencia social entre los alumnos y maestros. También se determina la importancia del deporte, escuchar música, dibujar, tocar un instrumento, pasear, leer, pintar y viajar.

Algunos de los maestros incluyen dinámicas para impartir sus clases como bailes, interpersonales, rompehielo, grupales, juegos deportivos, canciones, reflexiones, actividades de autoestima, foros, debates, mesas redondeas, anécdotas, lecturas y lluvia de ideas; sin embargo, para los maestros que aún no las han implementado, este manual es un material de fácil acceso para realizar las actividades propuestas con sus estudiantes.

Los maestros consideran que los centros educativos deben implementar actividades recreativas que promuevan la salud mental de los estudiantes porque permiten liberar energías, distraerse, convivir con amigos y familiares, practicar los valores, complementar su intelecto y desarrollo general, evitar el ingreso a pandillas y la práctica del consumo de drogas, optimizar su rendimiento académico, desarrollar habilidades y destrezas, relajarse, aumentar su autoestima y estabilidad emocional. El uso del manual complementa la práctica de actividades diversas dentro y fuera del salón, tanto como individuales, grupales e institucionales que beneficiarán a los maestros y alumnos.

Los expertos en la educación física relacionan la salud mental con la práctica del deporte, juegos competitivos o tradicionales y dinámicas; afirman que la salud mental se refleja en el bienestar físico, rendimiento académico, autoestima y logros personales de los adolescentes. El desempeño laboral de las personas expertas promueve la salud mental a través de la motivación, desarrollo de temas, programas de formación de valores, entrenamientos, la planificación de actividades deportivas y competitivas.

En el tema del deporte, la recreación y la salud mental; en el departamento de Chimaltenango existen diferentes propuestas que permiten ampliarlo, entre ellas las competencias interescolares, arte, turismo, juegos competitivos y deportivos, campeonatos, convivios familiares, talleres motivacionales, caminatas, giras educativas, conciertos musicales y actividades culturales.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones:

- Los adolescentes conocen y están relacionados con el tema de la recreación través de la clase de Educación Física que les ha proporcionado información básica, resaltando la importancia de la práctica de actividades recreativas en la etapa de la adolescencia.
- Los adolescentes que practican el deporte o quienes quisieran practicarlo consideran que es una de las actividades recreativas que proporciona beneficios físicos, mentales y emocionales.
- El arte es una actividad de interés dentro de la población adolescente aunque no se practica por la falta de recursos.
- La práctica de actividades recreativas dentro del centro educativo y en la comunidad se ve favorecida por el interés, motivación y disponibilidad de la población de adolescentes.
- Los maestros a cargo de la población adolescente conocen de forma básica el tema de la recreación, la salud mental y la importancia de la práctica de actividades recreativas para el desenvolvimiento pleno de los adolescentes.
- Los maestros realizan actividades recreativas apoyándose únicamente de los materiales disponibles en la institución que son limitados.
- El éxito de las actividades recreativas en la adolescencia depende de diferentes factores entre ellos la edad, el género, la cultura y que las actividades coincidan con los intereses y motivaciones de los adolescentes.

- La práctica de las actividades recreativas ayudan al adolescente en aspectos concernientes a su salud mental que incluye el rendimiento académico, relaciones familiares y sociales, alejarse de vicios o procesos delictivos, aprender herramientas de convivencia social; todo esto preparándolo para ser una persona de beneficio para la sociedad.

4.2. Recomendaciones:

4.2.1. Al estado de Guatemala:

- Invertir, planificar y promover programas de desarrollo para la juventud a través de la Confederación Nacional del Deporte, Ministerio de Educación, Educación Física, Escuelas Abiertas, centros artísticos, asociaciones deportivas y culturales.
- Planificar, organizar y ejecutar las propuestas deportivas inter-escolares, así como la gestión de construcción de nuevos espacios abiertos que incluyan canchas deportivas, parques con áreas verdes, espacios de entretenimiento y centros de información sobre la salud mental.

4.2.2. Al Ministerio de Educación:

- Continuar con la promoción de la Educación Física en los diferentes sectores educativos, así como el desarrollo y publicidad de las Escuelas Abiertas para brindar a los adolescentes nuevos espacios de aprendizaje, deporte, arte y recreación.
- Presupuestar, organizar y proveer los recursos económicos para realizar actividades recreativas en todos los centros educativos.

4.2.3. A la Universidad de San Carlos de Guatemala:

- Incluir dentro de los programas académicos nuevas formas de interacción recreativa, organización y creación de ambientes, organización de asociaciones deportivas y centros de información acerca de la salud mental.

- Realizar campeonatos o encuentros sociales entre facultades, escuelas y centros universitarios en donde se ejemplifique la recreación para los adolescentes como futuros estudiantes universitarios.

4.2.4. A la Escuela de Ciencias Psicológicas:

- Llevar a cabo jornadas informativas en los diferentes centros de práctica en donde se informe a los adolescentes acerca de la salud mental, el desarrollo físico, el deporte y la recreación.
- Organizar campeonatos deportivos, actividades familiares y convivencias sociales con los adolescentes que se benefician de la terapia psicológica dentro o fuera del Centro Universitario.

4.2.5. A las autoridades de los centros educativos:

- Motivar y apoyar a los adolescentes en la ejecución de proyectos y programas que se enfoquen en las actividades recreativas promoviendo la salud mental de acuerdo a sus experiencias, intereses y preferencias, permitiéndoles la dirección de estos proyectos y programas en su comunidad y centros educativos.
- Priorizar, planificar y aplicar las propuestas o proyectos establecidos por las diversas organizaciones gubernamentales y no gubernamentales para la mejora de la salud mental de la población.

4.2.6. A los maestros:

- Adquirir y aplicar el Manual del maestro “La recreación y la salud mental en el adolescente”, en su centro educativo, empleándolo de acuerdo a la programación del curso que imparten y las necesidades que observen en su grupo a cargo, enfocándose a la promoción de la salud mental.

4.2.7. A los maestros de Educación Física y profesionales a cargo de organizaciones deportivas:

- Planificar y ejecutar programas que promuevan actividades recreativas para los adolescentes, capacitaciones para maestros y padres de familia y formación de nuevos promotores de la recreación y la salud mental.

4.2.8. A los padres de familia:

- Participar en las jornadas de información acerca del desarrollo de los adolescentes resolviendo sus dudas acerca del deporte, la recreación y la salud mental.
- Promover en su hogar y vecindario la convivencia con los adolescentes.

4.2.9. A los adolescentes:

- Continuar con su motivación e interés por el deporte y el arte evitando los vicios o procesos delictivos.
- Participar activamente en los programas de desarrollo, actividades recreativas, excursiones, música y arte que se lleven a cabo en sus centros educativos o comunidad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bayona, Román. Enciclopedia de la Psicología, la adolescencia. Ediciones Océano. Barcelona, 262 págs.
2. Bernal, César Augusto. Metodología de la Investigación. Pearson Educación, Segunda Edición. México: 2006. 286 págs.
3. Davis, Robert. Psicología educativa. Nueva York, Editorial McGraw-Hill, 1988. 284 págs.
4. Everest, William. Conflictos y formación del adolescente. Editorial Central, Buenos Aires, Argentina: 1977. 157 págs.
5. Gay, José. Cómo educar a un adolescente, Programa de Información Familiar. MMIV Editorial Oceano. Barcelona, España. 230 págs.
6. Gesell, Arnold. El adolescente de 13 y 14 años. Paidós Educador, Barcelona: 1987. 124 págs.
7. Gesell, Arnold. El adolescente de 15 y 16 años. Paidós Educador, Barcelona: 1987. 103 págs.
8. Hernández Sampieri, Roberto. Metodología de la Investigación. McGrawHill. 3ª. Edición. México: 2003. 705 Págs.
9. Hurlock, Elizabeth B. Psicología de la Adolescencia. Ediciones Paidos. 4ª. Edición. México: 1980. 573 Págs.
10. Londono, Alejandro. Grupos Juveniles. Indo-American Press Service. Santa Fé de Bogotá, Colombia: 1992. 243 págs.

11. Melendo, Maite. Comunicación e integración personal. Editorial Sal Terrae. 4ª. Edición. Santander: 1985. 165 págs.
12. Morales Calatayud, Francisco. Introducción a la psicología de la salud. Editorial Paidós, 1ª. Edición. Buenos Aires, Barcelona, México, 1999. 250 págs.
13. M. Rodríguez Rigual. Mesa redonda: Adolescencia - Necesidad de creación de unidades de adolescencia (en español). Editorial An Pediatr, 2003. 243 págs.
14. Oblitas Guadalupe, Luis A. Psicología de la salud y calidad de vida. Editorial Thomson, Segunda edición. México. 499 págs.
15. Papalia, Diane E. Psicología del desarrollo. Editorial McGraw Hill, Novena edición, 2005. 515 págs.
16. Sarafino P., Edward. Desarrollo del niño y del adolescente. Editorial Trillas. Primera Edición. México: 1988. 535 págs.
17. Souza y Machorro, Mario. Educación en Salud Mental para Maestros. Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V. México, 1988. 443 págs.

Fuentes electrónicas:

1. Artículo para padres: La escuela y el cuidado de niños. Children's Trust Fund, Massachusetts. <http://espanol.onetoughjob.org/la-escuela-y-el-cuidado-de-ninos/amistades-e-intereses/los-adolescentes-y-la-música>
2. Guía Juvenil sobre la influencia de la televisión y videojuegos: <http://guiajuvenil.com/hijos/influencias-de-la-televisión-y-videojuegos-en-adolescentes.html>
3. Artículo: El adolescente normal. Por Pilar Brañas Fernández. Jefa de la Sección de Adolescentes. Hospital U. Niño Jesús. Madrid. 11 páginas.

4. Stainer Rivera, Omar. Los videojuegos. Universidad Central "Marta Abreu" Las Villas, Santa Clara.
<http://www.monografias.com/trabajos46/videojuegos/videojuegos2.shtml?monosearch>
5. Dr. Pere Marqués Graells. Los videojuegos. Depto. de pedagogía aplicada, facultad de Educación, UAB: 2001. Artículo electrónico:
<http://www.pangea.org/peremarques/videojue.htm>.

ANEXOS



CUESTIONARIO

Buenos días:

Estamos trabajando en una investigación acerca de “La recreación y la salud mental en el adolescente”, que incluye la práctica de diferentes actividades que fomentan la diversión y el bienestar.

Quisiéramos contar con tu colaboración para que contestes a unas preguntas que no llevarán mucho tiempo, tus respuestas serán anónimas y confidenciales. Te pedimos que contestes este cuestionario con la mayor sinceridad posible, no hay respuestas correctas ni incorrectas. Lee las instrucciones cuidadosamente, ya que existen preguntas en las que solo podrás responder a una opción; también se incluyen preguntas en donde tendrás que responder con tus propias palabras.

Edad: _____ **Sexo:** _____ **Grado:** _____

Instrucciones: Utiliza lapicero para responder lo que se te pide a continuación. Puedes utilizar corrector si lo necesitas.

1. Marca con un “ ✓ ” dentro de la casilla las 3 actividades recreativas que más realizas:

Deporte	<input type="checkbox"/>	Escuchar música	<input type="checkbox"/>	Ir al cine	<input type="checkbox"/>
Bailar	<input type="checkbox"/>	Dibujar	<input type="checkbox"/>	Pintar	<input type="checkbox"/>
Videojuegos	<input type="checkbox"/>	Ejecutar un instrumento	<input type="checkbox"/>	Ver televisión	<input type="checkbox"/>
Excursiones	<input type="checkbox"/>	Pasear	<input type="checkbox"/>	Viajar	<input type="checkbox"/>
Internet	<input type="checkbox"/>	Leer	<input type="checkbox"/>		

Otro: _____

2. Marca con un “ ✓ ” dentro de una casilla, los lugares en donde practicas estas actividades recreativas:

Casa	<input type="checkbox"/>	Escuela	<input type="checkbox"/>	Parque	<input type="checkbox"/>
Gimnasio	<input type="checkbox"/>	Canchas	<input type="checkbox"/>	Café internet	<input type="checkbox"/>
Centro comercial	<input type="checkbox"/>	Iglesia	<input type="checkbox"/>	Calle	<input type="checkbox"/>

Otro: _____

3. ¿Qué actividades recreativas no realizas actualmente y te gustaría realizar?

Marca con un “✓” dentro del cuadro de la derecha según sea tu respuesta:

4. ¿Cómo prefieres realizar las diferentes actividades recreativas?

Individual Grupal Ambas

5. ¿Realizas actividades recreativas con tu familia?

Si No

6. ¿Participas en las actividades recreativas que realiza tu centro educativo?

Si No

7. ¿Consideras que es importante que tu centro educativo realice actividades recreativas?

Si No

¿Por qué? _____

8. Si tu centro educativo realizara actividades recreativas, ¿participarías en ellas?

Si No

¿Por qué? _____

9. ¿Consideras que cuentas con el tiempo suficiente para practicar diferentes actividades recreativas?

Si No

10. Consideras que es importante la práctica de las actividades recreativas para tu salud y diversión:

Totalmente de acuerdo

Parcialmente de acuerdo

En desacuerdo

¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!



CUESTIONARIO

Buenos días:

Estamos trabajando en una investigación acerca de “La recreación y la salud mental en el adolescente”, que describe la práctica de diferentes actividades que fomentan la diversión y la salud mental.

Quisiéramos pedir su colaboración para que conteste a unas preguntas que no llevarán mucho tiempo, sus respuestas serán anónimas y confidenciales. Conteste este cuestionario con la mayor sinceridad posible, no hay respuestas correctas ni incorrectas. Lea las instrucciones cuidadosamente, ya que existen preguntas en las que solo podrá responder a una opción; también se incluyen preguntas abiertas.

Instrucciones: Utilice bolígrafo para responder a lo que se le pide a continuación:

Sexo: _____ Curso(s) que imparte: _____

Grado(s) a los que imparte cursos: _____

Marque con un “ ✓ ” dentro del cuadro de la derecha, la opción de respuesta que considera la más apropiada para cada enunciado.

1. Considera que ha recibido suficiente información acerca del desarrollo físico, social, emocional y mental sobre la adolescencia:
Suficiente Insuficiente No he recibido

2. Considera que las actividades de recreación contribuyen al desarrollo integral del adolescente:
Si No

3. Posee herramientas didácticas para la implementación de dinámicas y juegos para adolescentes dentro y fuera del aula:
Si No

4. Considera importante incluir dinámicas y juegos para adolescentes dentro de su programa académico:
Si No

5. Dentro de sus actividades académicas planificadas incluye dinámicas para adolescentes:
Si No

¿Cuáles? _____

6. Considera importante que en los centros educativos se promuevan actividades de recreación para contribuir con la salud integral del adolescente:

Si

No

¿Por qué? _____

7. Su centro educativo programa actividades que promueven la recreación de los alumnos:

Si

No

8. De acuerdo a su opinión ¿Qué es Salud Mental? _____

9. ¿Qué relación existe entre deporte, recreación y salud mental?

10. Marque las actividades recreativas que usted considera son de importancia para el adolescente:

Deporte

Escuchar música

Ir al cine

Bailar

Dibujar

Pintar

Videojuegos

Ejecutar un instrumento

Ver televisión

Excursiones

Pasear

Viajar

Internet

Leer

Otro: _____

11. Marque las actividades recreativas que realiza su centro educativo que promueven la salud mental:

Actividades artísticas

Excursiones

Concursos

Campeonatos deportivos

Conciertos

Bailes

Otro: _____

¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!



ENTREVISTA A EXPERTOS

Buenos días (tardes):

Estamos trabajando en una investigación acerca de “La recreación y la salud mental en el adolescente”, que describe la práctica de diferentes actividades que fomentan la diversión y la salud mental.

Quisiéramos pedir su ayuda para que conteste a unas preguntas que no llevarán mucho tiempo, sus respuestas serán anónimas y confidenciales. Le pedimos que conteste este con la mayor sinceridad posible.

Sexo: _____ Profesión: _____

Ocupación: _____

1. Según la relación entre la recreación y el deporte en la adolescencia ¿Qué es Salud Mental?
2. ¿Describe cómo su desempeño laboral promueve la salud mental en la población con la que trabaja?
3. ¿Qué actividades considera que promueven la recreación entre los adolescentes?
4. ¿Qué actividades que promueven la salud mental realiza la institución donde usted labora?
5. ¿Qué actividades recreativas propondría para la población adolescente del municipio de Chimaltenango que promueva la salud mental?

DATOS PUROS DE LA ENTREVISTA A EXPERTOS

PROFESIÓN O CARGO	RESPUESTA
Maestro de Educación Física #1 del Instituto Evangélico "América Latina", Chimaltenango	Pues la salud mental y la recreación y el deporte junto a la adolescencia es en cuanto a las actividades que se realizan por ejemplo, juegos competitivos, en cuanto a la recreación, a los juegos tradicionales. Están en el ámbito de la vida del adolescente, en general esto les ayuda a todas las personas para que desarrollen sus habilidades tanto físicas como mentales ya que a veces en cuanto a cuestiones de estrés, les afecta bastante en su rendimiento académico, entonces si es bastante interesante lo que es la adolescencia en cuanto a su recreación para poder desarrollarse también físicamente como mentalmente porque esto va de la mano también.
Maestro de Educación Física #2 del Instituto Evangélico "América Latina", Chimaltenango	Yo creo que según la recreación y la adolescencia es una parte muy importante para ellos, ya que en los últimos días ellos padecen de mucha tensión por lo cual ellos, según la recreación, se divierten, se distraen, liberan tensiones que traen durante una semana.
Maestro de Educación Física #1 del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango	Vea, según mi criterio, en cuanto a lo que es el deporte, yo le podría decir que, hablar de deporte es hablar de una disciplina deportiva, como por ejemplo: básquetbol, futbol, beisbol, etc. En cuanto a la recreación podemos tener claro que la recreación es parte de un ejercicio matutino, vespertino o nocturno que tenga el estudiante, un rato libre en el cual pueda despejarse después de estar en un tiempo de trabajo, de cansancio para que el tenga como poder despejar su mente. Y en cuanto a la salud mental, usted sabe que el alumno tiene que estar en condiciones óptimas por así decirlo, en cuanto a poder tener una recreación en un ambiente sano, para mantener un cuerpo bastante saludable.
Maestra de Educación Física #2 del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango	Sería como un conocimiento para ayudar al ser humano para tener una mejor autoestima y beneficios en la sociedad de tal manera que se aplique una buena educación y recreación.
Director Técnico de la Confederación Nacional del Deporte, Chimaltenango	La salud mental está centrada en la que se va a desarrollar con una meta definida. Tener un concepto de lo que son las cosas, no específicamente en área de salud sino teniendo una conceptualización de lo que son las cosas a nivel general.
Administrador de la Confederación Nacional del Deporte, Chimaltenango	Viendo estos dos aspectos es el distractor más efectivo para el desarrollo del adolescente porque de tanto de lo que el adolescente está envuelto muchas veces 90% de cosas malas y el otro 10% de cosas, y dentro de lo poco que hay, el deporte tanto federado como recreativo es una de las dos formas para poder ayudar, no solo el desarrollo físico en el adolescente, sino que también de cierta forma intelectual que tiene relación con su personalidad.

2. ¿Describa cómo su desempeño laboral promueve la salud mental en la población con la que trabaja?

PROFESIÓN O CARGO	RESPUESTA
Maestro de Educación Física #1 del Instituto Evangélico "América Latina", Chimaltenango	Se desarrolla a través de actividades que realizamos aquí en el colegio, por ejemplo, selecciones de distintos niveles como la infantil, la juventud y a nivel medio y es allí donde trabajamos con la adolescencia también. Allí se desarrolla bastante las habilidades de los alumnos tanto físicas como mentales. Por ejemplo, en cuanto a las competencias que vienen acá, las inter escolares dentro del establecimiento pues se promueven las selecciones, nosotros animamos a los alumnos a que participen y de esta forma ellos se desarrollan a través del deporte.
Maestro de Educación Física #2 del Instituto Evangélico "América Latina", Chimaltenango	Yo pienso que en el caso de la acá, de la educación física, a los alumnos les ayuda mucho a desenvolverse en sus clases, en sus promedios, en sus actividades que realizan en casa o en las actividades del transcurso del día.
Maestro de Educación Física #1 del Instituto Nacional Mixto	La verdad lo deja a uno a veces con ganas de querer hacer un poco más ya que hay centros educativos en los cuales uno quisiera hacer más de lo que está dentro las

Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango	posibilidades pero a veces lamentablemente el cuerpo técnico o docente y autoridades a veces se nos restringe un poco el tiempo, pero hasta donde nos alcanza nosotros tratamos de hacer algunas actividades deportivas y recreativas en las cuales el estudiante pueda desempeñarse como tal y nosotros como docentes poderles desarrollar las aptitudes en las cuales ellos puedan desempeñarse en un futuro no muy lejano.
Maestra de Educación Física #2 del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango	Más que todo motivando al estudiante, si se tiene una buena motivación el estudiante va a rendir al máximo, pero si no se le ayuda a motivarlo automáticamente vienen factores negativos que lo perjudican. Una buena motivación sería una buena recreación, ponerle juegos, no solo dar explicaciones sino tener unas pausas recreativas.
Director Técnico de la Confederación Nacional del Deporte, Chimaltenango	Promueve la salud mental a través de las actividades de entrenamiento y también, a parte de las unidades de entrenamiento, hay en programa de formación de valores que esto está encaminado a que el atleta tenga una formación integral y con roles lineales dentro de una ideología diferente dentro de una sociedad cambiante que está saturada de muchos problemas, lo que buscamos es que el atleta tenga una mejor perspectiva de la vida y formación también intelectual no solo en relación al deporte, sino una formación intelectual que le permita desarrollarse cuando ya no esté dentro del deporte.
Administrador de la Confederación Nacional del Deporte, Chimaltenango	Motivándolos a que se alejen de las cosas malas, tenemos casos de que a pesar de que están metidos en el deporte y lo practiquen, están metidos en algún vicio, hablando de maras, licor o problemas en la familia, a pesar de que se desenvuelven en el deporte, tienen esa dificultad. Eso es parte de lo que nosotros también colaboramos, motivarlos a ellos a que se alejen de esos vicios, aunque también de la población que viene a hacer uso de la instalaciones, talvez un 1% o 2% da la oportunidad de poderlos ayudar, el resto no es muy accesible a poderlos ayudar por muchas situaciones, y tener esa opción de poderlos ayudar es un poco difícil.

3. ¿Qué actividades considera que promueven la recreación entre los adolescentes?

PROFESIÓN O CARGO	RESPUESTA
Maestro de Educación Física #1 del Instituto Evangélico "América Latina", Chimaltenango	Pues hay varios factores en cuanto a la recreación con los adolescentes, a veces las utilizamos para el despeje mental como también el desarrollo. En cuanto a la adolescencia nosotros desarrollamos un tipo de actividades en los periodos libres ya que eso les ayuda a ellos en cuanto a la acumulación de tanta energía, es saludable salir a jugar un poco, a divertirse, entonces nosotros les facilitamos juegos y ejercicios con ellos. En ese nivel también nosotros podemos utilizar juegos competitivos, entonces de esa forma ellos se van desarrollando mentalmente también y liberan todo ese estrés que ellos tienen.
Maestro de Educación Física #2 del Instituto Evangélico "América Latina", Chimaltenango	Las actividades que incluyen la recreación vienen siendo los deportes como el futbol, baloncesto, boleibol, balón mano, ciclismo, son en los que ellos se desempeñan, se desenvuelven bien porque les llama la atención y que son juegos recreativos a la vez, entonces son actividades que a ellos les agrada y entusiasmo a la vez en donde ellos se divierten y sacan tensiones.
Maestro de Educación Física #1 del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango	En cuánto a la recreación, la recreación es tan amplia dependiendo de la creatividad de cada compañero, podemos decir que la recreación se puede dar en el salón, en el patio, en un espacio bastante libre, acá en nuestro establecimiento tenemos una unidad bastante sana donde implementamos con los jóvenes lo que son los juegos de salón y juegos de patio en los cuales a ellos se les motiva y se les obliga a la vez para que después del ejemplo que uno les da luego de unos dos o tres juegos que ellos también hagan una investigación y que como trabajo ellos también se inventen un juego creativo ya sea individual o por parejas, que aprendan a colocarse frente a un grupo son darle la espalda a sus compañeros, que usen una voz de líder, de líder bastante positivo, que los estudiantes le encuentren armonía a ese juego y sepan disfrutar del mismo, ya que dentro de ese grupo habemos algunos líderes que podemos dar bastantes cosas de negativismo en los cuales en vez de acercar a los estudiantes lo que estamos refiriendo con ese juego que puede ser destructivo, es alejar al estudiante por la forma que uno orienta ese juego.

Maestra de Educación Física #2 del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango	El deporte les ayuda bastante, porque ¿a quién no les gusta jugar con una pelota?. Estas actividades les ayuda mucho.
Director Técnico de la Confederación Nacional del Deporte, Chimaltenango	Realmente la institución de la Confederación Deportiva promueve el deporte competitivo propiamente, ya en la parte recreativa esta todo relacionado al deporte, aunque en algunas ocasiones trabajamos inter institucionalmente realizando actividades diferentes en cuanto a varios aspectos a nivel nacional y departamental. Acá en Chimaltenango se realizaron actividades para inculcar la cultura física en la población y que puedan tener actividades no solamente recreativas sino también como un tiempo de ocio. Entre esas actividades están las carrearas, las caminatas, algún deporte también para socializar con las diferentes instituciones y también incluyendo a los niños en otras actividades propiamente establecidas relacionadas con el deporte.
Administrador de la Confederación Nacional del Deporte, Chimaltenango	Yo diría que deportes de conjunto, y muy poco en el deporte individual, porque se centraliza directamente en la persona, en cambio en grupos es mejor, porque allí se reúnen diversidad de jóvenes con diversidad de carácter. Entonces los que también se ven ayudados o ven la opción dentro del grupo, si tienen problemas logran recuperar las dificultades.

4. ¿Qué actividades que promueven la salud mental realiza la institución donde usted labora?

PROFESIÓN O CARGO	RESPUESTA
Maestro de Educación Física #1 del Instituto Evangélico "América Latina", Chimaltenango	En este caso están las caminatas que es donde ellos van desarrollando también sus cualidades en cuanto a compañerismo. También tenemos la banda escolar de acá del establecimiento que es parte de la recreación. También tenemos los entrenamientos que realizamos con los alumnos en cuanto a las selecciones, tenemos días específicos en los que les atendemos de esa forma ellos vienen a despejarse y vienen a desarrollar sus habilidades mentales.
Maestro de Educación Física #2 del Instituto Evangélico "América Latina", Chimaltenango	Las actividades que se realizan son campeonatos interaula, actividades como la banda que tienen campeonatos a nivel departamental, también tenemos actividades de juegos nacionales en donde tenemos que salir con nuestros alumnos semanas completas, también juegos a la hora del recreo, juegos dirigidos que se realizan.
Maestro de Educación Física #1 del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango	En los años en que gracias a Dios me ha dado la oportunidad de laborar en este centro educativo la verdad es que si ha habido actividades que ayudan a desarrollar la salud mental del adolescente y por supuesto que podemos hablar aproximadamente de unas 3 o 4 actividades por año en las cuales se traen personas idóneas, psicólogos, orientadores, algunos docentes que tienen aptitudes como para venir a desarrollar algunos temas como por decirle un ejemplo, el noviazgo, los vicios de los cuales los jóvenes deben estar lejos, como mantener un cuerpo sano, como desarrollarse ante una comunidad, ante una sociedad. Hay diferentes temas que los jóvenes les han tomado bastante efectivo y por supuesto, que hay una supervisión bastante cercana en la cual se le solicita a los jóvenes que de cada tema que se da acá, sobre la ética profesional inclusive, que ellos vayan haciendo un pequeño resumen para poder uno al final, hacer un pequeño análisis si el alumno realmente estuvo al tanto de la plática o como dice aquel dicho: "Le entró por un lado y le salió por el otro", entonces para ellos las personas idóneas, las personas encargadas le solicitan al estudiante que presenten un resumen en determinada clase.
Maestra de Educación Física #2 del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango	Organiza campeonatos, a veces juegos recreativos y hay una comisión encargada. Más que todo futbol y baloncesto.
Director Técnico de la Confederación Nacional del	Tal vez si se conforman en algún equipo, en algún encuentro, en algún evento deportivo que se realice, incluso jugar en una cancha abierta, estar en un lugar simplemente porque

Deporte, Chimaltenango	tienen un balón o bicicleta o caminatas, pero a nivel de la institución se promueven diferentes actividades para que ellos tengan una actitud deportiva y que hagan alguna actividad física a través de la organización que se pueda desarrollar con instituciones. Ahorita tenemos una actividad que va a ser a nivel nacional, cada departamento va a tener un recorrido de 42 kilómetros, en Chimaltenango, el 13 de septiembre es la actividad. A través de estas personas que hacen deporte extremo van a recorrer los 1,000 kilómetros en una semana, cada día hay una fecha para cada departamento, cuando pasen por aquí ya van a haber recorrido unos 16 departamentos. Esto se realiza para inculcar el deporte escolar y la actividad física.
Administrador de la Confederación Nacional del Deporte, Chimaltenango	Prácticamente aquí hay 6 deportes que se practican, de hecho en todos se les motiva a que se alejen de las cosas malas. Tenemos el tenis de mesa que se inicia desde los 6 años, en el boxeo ya están en la etapa de niños adolescentes, en el te-kuan-dó también hay niñas y niños, en el ajedrez también hay niños que si ellos se mantienen han logrado estar aquí en un promedio de 8 a 10 años viniendo a practicar. El deporte de lucha tiene una característica de que reúne a jóvenes como un medio para descargar la energía buena o mala que acumulan, es un grupo muy especial. Tenemos el karate que maneja niños, adolescentes y adultos, es el grupo más disciplinados por el tipo de deporte que practican.

5. ¿Qué actividades recreativas propondría para la población adolescente del municipio de Chimaltenango que promueva la salud mental?

PROFESIÓN O CARGO	RESPUESTA
Maestro de Educación Física #1 del Instituto Evangélico "América Latina", Chimaltenango	Serían las competiciones inter escolares para reunir a los alumnos de distintas regiones tanto como actividades turísticas, tanto como actividades recreativas, juegos competitivos, deportes. Yo propondría actividades de deporte acá en Chimaltenango serían en cuanto al deporte competitivo, el futbol y baloncesto. Aquí, la actividad que se dejó de practicar es la Guido Picini que es donde reúne a todos los establecimientos de este departamento, entonces sería muy bueno volver a promover este tipo de actividades. Yo también propondría de mi parte un campeonato con todos los establecimientos para motivar a los jóvenes a que se desarrollen tanto física como mentalmente, ya que si los alumnos mentalmente están bien, físicamente van a estar bien. Entonces desarrollar todo tipo de actividad competitiva o recreativa para la salud mental de los adolescentes promoviéndolo acá en el departamento.
Maestro de Educación Física #2 del Instituto Evangélico "América Latina", Chimaltenango	Una de las actividades que yo propondría es convivios deportivos entre familias en donde todos los papas participen en esas actividades ya que muchas veces no dedicamos tiempo para nuestros hijos, y esas actividades en donde participan familias completas o campeonatos. Tal vez también propondría actividades en donde participaran las autoridades en donde cerraran alguna calle para hacer caminatas, eventos en bicicleta, en patines, son actividades que en departamento no se realizan y tanta falta que nos hacen porque nuestros hijos están perdiendo mucho el tiempo en cosas improductivas o en otras actividades y no en lo que ellos realmente necesitan que es el deporte en sí.
Maestro de Educación Física #1 del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango	No me cansaría de hablar con las autoridades, con los compañeros de que ellos también sean partícipes del evento recreativo que se pueda montar acá en el establecimiento. Que yo recuerde, hace aproximadamente unos 6 ó 7 años, se me nombre de parte de la dirección, en la cual me sugerían que yo me hiciera cargo de una hora con todo el estudiantado dando una clase recreativa en la cuales es una experiencia bastante bonita donde tuve a cargo a unos 600 u 800 jóvenes y trabajamos muy bonita la actividad, vieron varios compañeros docentes que me felicitaron al final porque se dieron cuenta que el material que hay en el establecimiento es capaz de hacer una actividad de esta magnitud con los estudiantes son necesidad de estar gastando tiempo o dinero trayendo a otras personas que a veces uno cree que vienen a hacer un excelente trabajo y lamentablemente no con todos es así. No me cansaría de decirle a las autoridades que no nos corten el ánimo a los compañeros que deseamos aún bajo cierta juventud que Dios nos presta todavía de poder hacer algunas actividades recreativas, dinámicas en las cuales se pueda la participación de los estudiantes y la verdad es que, hablando de recreación y de dinámicas

	<p>que se puedan realizar, hay una gran infinidad. Hay excelentes juegos que viéndolos en la práctica, dándoles la orientación a los jóvenes y demostraciones, los jóvenes ya no se quedarían conformes con 2 ó 3 juegos, sino que ellos quisieran que fuera una mañana completa de recreación. La considero bastante importante ya que creo que la recreación en un estudiante es bastante, es un factor muy importante, muy fundamental dentro de la educación ya que es para que el estudiante obtenga un buen resultado, una buena calificación, necesita también de recrearse, de mantener una salud mental en su cuerpo en donde a él se le da la oportunidad de recrearse, de que exponga sus ideas y creo que por lo menos con unas 2 veces que las autoridades nos permitan hacer una actividad recreativa acá en el establecimiento o una actividad recreativa podrá ser también salir a una gira educativa, salir a alpinismo, a conocer una montaña, un volcán, etc., donde el estudiante va todo alrededor de la naturaleza y que al final el entienda en que poder ocupar ese tiempo libre y no se le tenga que reprochar por una mala orientación o un camino desviado que él pueda tener como única opción que no se la haya dado en el establecimiento.</p>
<p>Maestra de Educación Física #2 del Instituto Nacional Mixto Experimental con Orientación Ocupacional "Leonidas Méncos Ávila" de Chimaltenango</p>	<p>Más que todo sería abrir una posibilidad de actividades que les ayude a socializar y para que nos ayude a interrelacionarse con uno y otro grupo, porque a veces somos tímidos que solo queremos estar con nuestro grupo, y de una vez queremos meterlos a todos a una sola actividad, más que todo socialicen.</p>
<p>Director Técnico de la Confederación Nacional del Deporte, Chimaltenango</p>	<p>Ya dentro de lo que es la formación integral, podrían ser actividades de conciertos, actividades de cultura, actividades con relación al deporte, no solo con la finalidad de descubrir talentos sino de que también participen, quizá los jóvenes que no participan porque no hay actividades que las promuevan. Pueden ser como algo recreativo y programas que incluyan el deporte dentro del municipio o buscando la participación a nivel internacional. Se pueden crear programas deportivos tomando como base las escuelas, a nivel escolar, que esté encaminada hacia el deporte competitivo o de alto rendimiento que es lo que va a generar talentos para el país. Hay atletas chimaltecos que ya están participando en eventos. A través de estas actividades se pueden encontrar jóvenes con talentos y habilidades dándole seguimiento y apoyo a este tipo de actividades.</p>
<p>Administrador de la Confederación Nacional del Deporte, Chimaltenango</p>	<p>Tal vez de una forma personal, propondría varios, pero también hay que ver las limitantes, no es solo de decir que lo quiero hacer y no conocer los medios o las formas. Básicamente es motivar a los jóvenes niños y adolescentes que busquen alternativas de grupo, para que puedan poder ayudarse en determinado momento. Por decirles algo, en otras opciones como los talleres motivacionales, promover la auto formación en el sentido de que lleguen a escuchar una charla y dar material al que se pueden documentar mejor. Lo otro también sería de que nosotros también carecemos de ese recurso y es la música. Poder tener acceso a un instrumento, poder interpretarlo y de esa forma lograr superarse, esa es una alternativa que aquí no hay en Chimaltenango, hay una escuela para la atención es limitada en ciertos horarios y no tiene una atención permanente y poca gente que tiene su instrumento llega, lo practica y tiene la orientación pero no tiene motivaciones, esas son las limitantes. Aquí en Chimaltenango es lo que no hay, entonces esa sería una de las formas que promoverían la salud mental, y ustedes que están inmersas en esto, ustedes saben que hay muchos factores para que uno pare mal de la cabeza.</p>