

REVISIÓN

Recibido: 20/03/2020 | Aceptado: 13/10/2020


Estrategias para el uso adecuado del tiempo libre en los recreos escolares del bachillerato.

Strategies for the Proper Use of Spare Time in High School Breaks.

Erika A. Camino Herrera. [editorere@lms.com.ec] 


Licenciada. Editora de religión y valores.

Editorial Don Bosco. Quito, Ecuador.

María Elizabeth Fernández Sánchez. [josuemirallas@hotmail.es] 

Licenciada.

Escuela Aurora Estrada de Ramírez. Alfredo Baquerizo Moreno, Ecuador.

María Eugenia Montero Rodríguez. [mariu_eugenia_20@yahoo.com] 

Licenciada.

Escuela Francisco Aguirre Abad. Babahoyo, Ecuador.

Resumen

El recreo se encuentra dentro de la jornada escolar; no se lo emplea con un carácter formativo ni se logra de él un uso adecuado del tiempo libre. Esto se observa especialmente en los estudiantes de bachillerato general único. Se lo utiliza más por tradición, que por fines educativos. El desconocimiento de su potencialidad merma su capacidad de influir y ser agente de transformación. Esta investigación acentúa el papel del personal docente con relación al recreo escolar. Le proporciona herramientas para emplearlas con los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje, desarrollar actitudes, capacidades, hábitos y formas de relacionarse consigo mismo y con su entorno. Los juegos empleados se adaptan a la realidad a la cual, de manera intuitiva, accede el estudiantado, que, al ver atendido su interés, emplea el tiempo de forma recreativa y formativa.



Abstract

Recess time is part of the school day; It is not used with a formative character nor it is achieved an adequate use of the free time. This is especially observed in single general High School students. It is used more for tradition than for educational purposes. Unawareness of their potential reduces their ability to influence and be an agent of transformation. This research emphasizes the role of the teaching staff in relation to school recess time. It provides some tools to be used with the students in the teaching-learning process, so as to develop attitudes, abilities, habits and ways of relating to the environment. The games used are adapted to the reality to which, in an intuitive way, the student body accesses, who, seeing their interest taken care of, use the time in a recreational and educational way.

Palabras claves: recreo escolar; tiempo libre; educación.

Keywords: school recess time; spare time; education.

Introducción

El recreo es un espacio de convivencia propio de la actividad educativa. En él se desarrolla el compartir y el intercambio entre iguales; permite implícitamente la adquisición de conocimientos por interés personal y se constituye en un complemento natural de la vida cotidiana de la comunidad educativa. Esta es la realidad a esperarse, pero no es la encontrada, puesto que en este espacio es en el cual se aprecia un uso inadecuado del tiempo libre.

El tiempo libre y el recreo escolar pueden constituirse en un aporte significativo dentro de la educación y la formación integral. Según la Convención de los Derechos de los Niños (Unicef, 2006), el descanso, el esparcimiento, el juego y las actividades recreativas son un derecho que debe ser respetado. Por su parte, el Código de la Niñez y Adolescencia de la República del Ecuador (CNA, 2003) refiere directamente a la recreación y al juego como ayudas en la etapa



evolutiva. Así se determina que en la normativa internacional y nacional se valora el espacio recreativo, pero en la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI, 2011) no se explicita el tiempo que será destinado para este espacio en el período diario de clases.

En este trabajo se expone la importancia del recreo desde la perspectiva de varias teorías. Analiza, debate y propone aprovechar el recreo escolar y hacer de este un espacio de formación integral.

Desarrollo

El recreo escolar es un espacio estipulado en la actividad educativa, pero ha sido tratado de manera aislada al proceso formativo de los estudiantes, relegándolo a descanso y alimentación, y, para los docentes, vigilancia. Frente a esta situación, cabe preguntarse, ¿en qué se constituye el recreo? y, sobre todo, ¿qué es posible hacer a fin de cambiar esta realidad?, porque de él se espera mucho y que de forma transversal colabore en los distintos ámbitos de la vida cotidiana de la comunidad educativa (Leyra y Bárcenas, 2014).

Entre los estudios que abordan esta temática, se resalta el realizado por Oropesa (2014) en la Universidad de Sevilla. Allí se indaga acerca del influjo de los medios de comunicación sobre los adolescentes, lo cual provoca la reproducción de estereotipos y el anquilosamiento en el espacio de receso. La investigadora evalúa las competencias y habilidades de relación y propone la teoría de la autodeterminación; esta desemboca en un ocio más beneficioso, pero debe ser regulado en el ámbito educativo. De hacerlo así, se aspira una transformación social.

Otra investigación es la de Leyra y Bárcenas (2014) acerca del ocio infantil en la comunidad de Madrid. Con la aplicación de metodología etnográfica, analizan el ocio como proceso educativo y cotidiano; lo hacen a partir de reflexiones propias de los estudiantes.



Subrayan la importancia del protagonismo en la formación de los escolares, quienes al sentirse protagonistas aspiran dar un cambio para la transformación.

También se han efectuado investigaciones similares en América; por ejemplo, en el Instituto de Estudios Interdisciplinarios de la Niñez y Adolescencia de la Universidad Nacional de Costa Rica. Chávez (2013) estudió sobre el recreo escolar desde la perspectiva de los estudiantes: aprecio sentido hacia el recreo; responsabilidad que deben asumir los adultos; propiciar estos espacios para el juego seguro. Al final se plantea la propuesta de estrategias para contribuir en la mejora del recreo como un tiempo útil dentro de la jornada escolar en el sistema educativo costarricense.

Con una intencionalidad semejante, en la Universidad del Tolima en Colombia, Edwin Buritica (2014) realizó un estudio etnográfico para describir y analizar por qué el recreo escolar es un espacio poco aprovechado y no pensado pedagógicamente. El resultado es la reflexión a la comunidad educativa en torno a la necesidad de pensar el recreo desde la pedagogía, la ética y la lúdica, otorgándole el rol formador que debe tener en cuanto a libertad, autonomía y valores.

En la Universidad de Cuenca, Ecuador, Guanga (2017) estudió el recreo y su importancia en la vida escolar. Señala los beneficios en el desarrollo físico y emocional de los educandos, pero también los rasgos negativos presentados en la conducta. Concluye que el recreo escolar es un elemento que aporta significativamente en la formación integral del estudiante.

El recreo escolar es un momento de descanso y entretenimiento, en el cual se hace un alto en medio de las obligaciones para distraer y despejar la mente. En las instituciones educativas el tiempo del recreo se encuentra en medio de la jornada con el fin de que los escolares ocupen este espacio para jugar, descansar, comer y relacionarse entre ellos. Sin embargo, no es empleado de esta forma, especialmente por el estudiantado del bachillerato.



En observaciones realizadas y por la experiencia docente se comprueba: el recreo es un espacio que no responde a las expectativas formativas del estudiantado. Allí, algunos se dedican a comer, otros a completar tareas para las siguientes horas, estudiar para alguna lección o evaluación y descansar sentados o acostados en los corredores de la institución. Pocos, especialmente los varones, juegan haciendo uso de las canchas.

Con el fin de elaborar la propuesta para lograr un mejor uso del tiempo libre, se revisaron varias teorías. De este modo, la teoría de Vygotsky (1995) habla del aprendizaje social y el conocimiento cultural, factores determinantes en el compartir que se da en los recreos. Por su parte, la teoría de Maslow (Mera 2013; Sergueyevna y Mosher, 2013) tiene en cuenta las necesidades básicas del individuo; y la teoría de Bandura (Ruiz, 2017) se refiere al aprendizaje por imitación.

Vygotsky (1995) tiene un interés especial en la educación. Se inspira en el triángulo educativo: quién aprende, quién enseña y los contenidos e interacciones sociales que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje. En su obra *Pensamiento y lenguaje* (1995) desarrolla la teoría sociocultural estableciendo la importancia e influencia del individuo con la sociedad en la conformación de los procesos cognitivos. Para el psicólogo soviético, el ser humano en su educación tiene una experiencia heredada, individual y social que genera procesos psicológicos superiores de autorregulación y de respuesta adaptativa y activa al medio, manifestándose a su vez en su conducta. Al respecto, para Ledesma (2014), el lenguaje es el instrumento fundamental por cuyo intermedio el individuo desarrolla el pensamiento, el cual, a su vez, es una construcción del lenguaje.

Esta teoría sociocultural establece que un niño con funciones psicológicas y de conducta básicas al crecer adquiere una actividad psíquica superior, debido a procesos cognitivos por el



uso de herramientas físicas o intelectuales en el trabajo y la cooperación social. Todo ello gracias al uso del lenguaje. De esa manera, se da un aprendizaje mediado o sociocultural. Así, se logra responder a la pregunta: ¿Cómo aprende el niño? Con la simplicidad de la interacción con el mundo y las herramientas que le ayudan a interactuar con lo que le rodea, por ello los adultos cumplen un papel de mediadores (Radford, 2014).

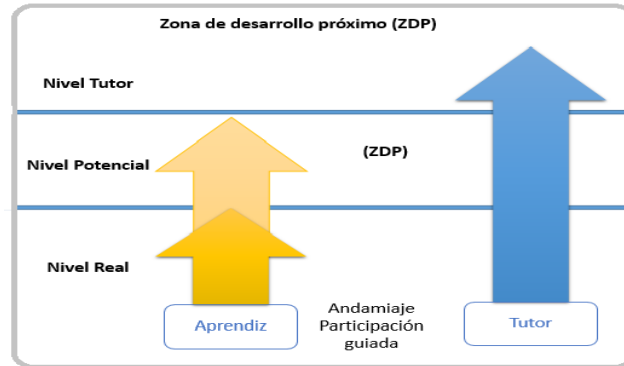
Para Vygotsky (1995), el desarrollo humano es un proceso cultural que se despliega mediante la práctica instrumental de interacción y cooperación social cuando el individuo actúa sobre la realidad para adaptarse a ella y transformarla, transformándose a sí mismo. Esta adaptación se da por medio de la interactividad; es decir, por un conjunto de acciones culturalmente determinadas y contextualizadas en cooperación con los otros. Además, los procesos psicológicos (especialmente los superiores) tienen su origen en la vida social, a causa de la participación en actividades reguladas culturalmente (Fernández, McAnally y Vallejo, 2015).

A esta teoría también se la llama andamiaje. Es decir, a la forma gráfica en la cual se explica la existencia de un nivel de desarrollo real en la que el individuo se siente a gusto porque la domina. Por tanto, para crecer o desarrollarse el individuo necesitará de la enseñanza y guía del maestro: él será como un andamio para sostenerlo y apoyarlo en el aprendizaje. Así alcanzará el nivel de desarrollo potencial. Entonces, tendrá un espacio donde domina el saber adquirido y otro en el cual —con ayuda— logra alcanzarlo. Este espacio será la zona de desarrollo próximo en la cual tiene influencia el docente (ver Figura 1). Estos niveles van cambiando o superándose (Ledesma, 2014).



Figura 1

Diagrama que explica la zona de desarrollo próximo.



Fuente. Vygotsky (1995). / Elaboración. Camino, E.

Para Vygotsky (1995), el adolescente se halla en la “edad de transición”. En otras palabras, habiendo participado de las zonas de desarrollo a partir de las experiencias de un buen aprendizaje, logra apropiarse de la cultura de su entorno, haciéndose una “concepción del mundo”. De este modo, el aprendizaje y desarrollo de la producción e interacción social sirven para mejorar el nivel de vida. Estos elementos pertenecen al plano de la voluntad y de la conciencia, ligados a la vivencia de la libertad. De una experiencia inmediata el adolescente pasa a un pensamiento conceptual por medio de la interrelación (Martín, 2016).

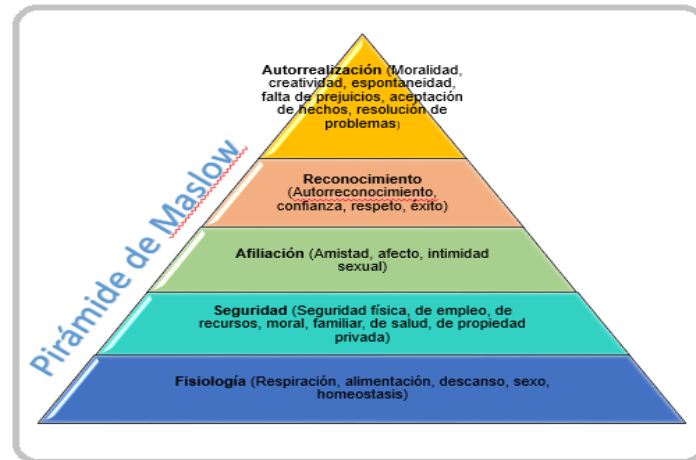
En 1943, el psicólogo estadounidense Abraham Maslow presentó la teoría de la jerarquía de las necesidades. Como punto inicial está la motivación ordenada en cinco niveles mediante una estructura piramidal (ver Figura 2). En la base se encuentran las necesidades fisiológicas; en la parte superior, las racionales. Cuando se satisfacen las del nivel inferior, se activarán gradualmente las superiores, en este orden: fisiológicas, seguridad, sociales o afiliación, autoestima o reconocimiento, autorrealización. Entre las básicas se encuentran las necesidades de seguridad y sociales: aquí se halla la interacción con los otros, espacio donde el individuo crece,



aprende e intercambia sus saberes y la cultura que lo caracteriza (Mera 2013; Sergueyevna y Mosher, 2013).

Figura 2

Pirámide de jerarquía de necesidades de Maslow.



Fuente. Maslow, A. / Elaboración. Camino, A.

En el tercer nivel se presenta las de pertenencia y amor con el deseo de afiliación y compañerismo; esto es la habilidad para vivir armónicamente con los demás en un dar y recibir afecto. Aquí se pueden considerar las relaciones generadas en los recreos escolares, que satisfacen la necesidad de identificarse y tener compañía; por ello, la comunicación que se da, el establecer amistades, el pertenecer a un grupo y el sentirse aceptado (Gutiérrez, 2013).

Además, un aporte especial constituye la teoría de aprendizaje social o teoría social cognitiva de Albert Bandura, considerada conductista por la relevancia concedida al refuerzo y a la construcción del conocimiento por parte del sujeto. Su planteamiento habla de la imitación: no solo se aprende por lo que se hace, sino también por lo que se observa hacer a las demás

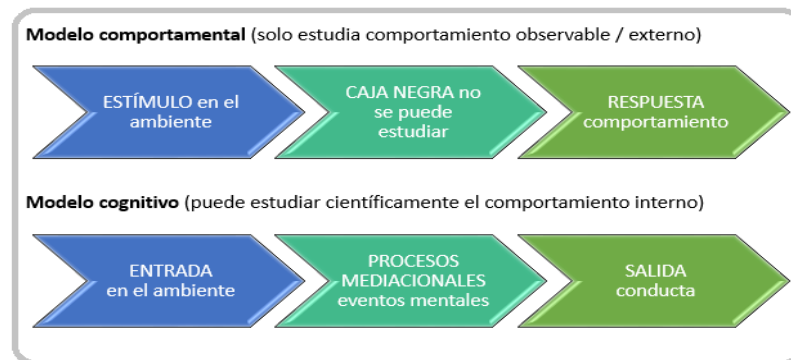


personas; es decir, por sus conductas. De esa manera se da un aprendizaje por observación o modelado (Ruiz, 2017).

Según Bandura (citado por Torres, 2016), el comportamiento depende del ambiente. Es decir, el aprendizaje social se da por imitación, surge gradualmente y asocia el estímulo con la respuesta. Se resalta el rol del comportamiento observable del pensamiento o sentimiento con la certeza de que la mayoría de conductas son aprendidas y están influenciadas por el ambiente (ver Figura 3).

Figura 3

Procesos mediacionales.



Fuente. Bandura, A. / *Elaboración.* Camino, E.

Con base en lo revisado, la teoría sociocultural de Vygotsky habla del intercambio y compartir. Esto sucede en los recreos escolares. Allí se da dicha interacción: el adolescente crece, desarrolla y transforma; aprende y perfecciona el lenguaje, las tradiciones y la cultura que le rodea. Todo esto en un aprendizaje informal.

En cambio, desde la teoría de la jerarquía de las necesidades de Maslow (Mera 2013; Sergueyevna y Mosher, 2013), en el recreo escolar se observan las necesidades sociales atendidas en la interacción producto de la socialización entre pares: surge afinidad y sentido de pertenencia cuando el sujeto se relaciona con otros.



Finalmente, desde la teoría del aprendizaje social por imitación de Bandura (Ruiz, 2017; Torres, 2016) se resalta aquello que se mira, se aprende y se repite. De este modo, se desarrollan actitudes positivas al compartir el juego y fortalecer relaciones en un espacio lúdico como es el recreo escolar.

Sobre la base de las teorías revisadas y desde la certeza de que el recreo escolar es apreciado, tanto por estudiantes como por docentes, se busca presentar estrategias que hagan de este espacio un aporte a la formación integral del individuo (Chaparro y Leguizamón, 2015).

El recreo en las instituciones escolares es considerado como un momento de descanso y entretenimiento que permite: hacer una pausa en medio de las obligaciones; distraerse, distenderse y despejar la mente dentro de jornada. El estudiantado tiene un tiempo promedio entre treinta y cuarenta minutos para utilizar dicho espacio en actividades de juego, descanso, alimentación y relacionarse entre ellos fuera del aula y la estructura de clases.

El juego es la actividad que mayor aceptación tiene entre el estudiantado. Allí los docentes no participan explícitamente, pero se encuentran como acompañantes o vigilantes, asegurando un compartir dentro de las reglas de la convivencia escolar. El alumnado es libre de escoger sus propias actividades, las cuales deben mantenerse en los límites de la disciplina impuesta por la institución (Gras y Paredes, 2015).

Este tipo de estudios pretende generar una recreación educativa, que propicie situaciones, vivencias y experiencias satisfactorias y formativas relacionadas con el tiempo libre. En ese tiempo libre debe alcanzarse la satisfacción necesaria; debe contribuir a la autorrealización y consolidación de valores, los cuales ayudarán a la transformación de la sociedad.

El recreo escolar es el espacio para aportar cambios a la realidad cotidiana dentro de las instituciones educativas. El estudiantado puede redefinirse, percibirse a sí mismo y al mundo que



le rodea de una forma distinta. Dicho de otra manera, al partir de esta experiencia recreativa, se puede mirar la vida con ojos nuevos.

Cabe recordar que la recreación es un instrumento de educación no convencional. Permite transformar la realidad cotidiana del individuo, de sí mismo y de la interrelación con los demás. En ella la persona se redefine y transforma su percepción de la cotidianidad de cómo se percibe a sí y al mundo que le rodea. A partir de aquello, puede innovar el entorno en el cual se encuentra; entonces la recreación se convierte en un medio y en un fin (Oliveira, 2015).

La consolidación de ese ideal es indispensable. Por tanto, se necesitan estrategias para el uso de recursos; es decir, planeación del recreo y la toma de decisiones, acciones o actitudes. La estrategia orienta el actuar futuro. Establece un fin y pone un plazo que orienta el rumbo a tomar. De este modo, para definir la estrategia es necesario presentar el plan como base para enfrentar la situación, la pauta de acción que permita establecer las acciones, la posición sobre el entorno y la perspectiva para determinar las acciones a realizar (Cadena, 2010 citado por Contreras, 2013; Lukac y Frazier, 2012).

La recreación, el recreo escolar y el tiempo libre han de constituirse en una oportunidad dentro de las instituciones educativas para —a partir de estos espacios— alcanzar beneficios a favor del desarrollo de los adolescentes en su etapa formativa. Las estrategias empleadas han de marcar la diferencia y la pauta para un cambio de los recreos tradicionales a unos que aporten y logren un beneficio en interrelación y formación de cultura (Cimted, 2018).

Conclusiones

1. El recreo es un espacio sobre el cual escasamente se ha investigado y reflexionado académicamente, pese a la incidencia amplia que tiene en la formación. Al ser un ambiente distendido, el aporte que puede ofrecer es amplio. Sería importante disponer de varios



ambientes a los cuales el estudiantado acceda para satisfacer su propio interés, donde aprenda de lo que mira, comparta e interactúe. En un entorno en el que se sienta aceptado y valorado por sus iguales, cuyos docentes son solo acompañantes.

2. El personal docente —desde su madurez y responsabilidad formativa— es idóneo para inspirar y guiar al estudiantado a emplear adecuadamente el recreo escolar y obtener los beneficios en los ámbitos académicos, físicos, emocionales y de salud. Un factor fundamental será el ambiente, creado con la ayuda de juegos y actividades dispuestas para el acceso libre del estudiantado.

3. Antes de emplear las estrategias para el uso adecuado del tiempo libre en el recreo escolar, es imprescindible la socialización de la realidad detectada y los beneficios pretendidos. También se puede aprovechar la oportunidad para ocupar material reciclado y explotar la creatividad en la creación y elaboración de juegos. Este espacio es propicio para compartir entre el personal docente y estudiantil.

Referencias bibliográficas

Buritica, D. A. (2014). *El recreo: ¿Es posible pensarlo pedagógicamente? Un camino hacia la prevención de comportamientos agresivos* (Tesis de maestría). Universidad de Tolima, Colombia. Recuperado de <https://docplayer.es/97785292-El-recreo-es-posible-pensarlo-pedagogicamente-un-camino-hacia-la-prevencion-de-comportamientos-agresivos-daniel-alexander-buritica-morales.html>

Cimted. (2018). *Memorias CIMTED*. Buenos Aires: Editorial Corporación CIMTED.

Recuperado de <http://cort.as/-LrOX>



- Chávez, A. L. (2013). Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas. *Revista Electrónica Educare*, 17(1), 67-87. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4315628>
- Chaparro, A. Z., y Leguizamón, J. (2015). Interacciones sociales en el patio de recreo que tienen el potencial de apoyar el aprendizaje del concepto de probabilidad. *Revista Latinoamericana de Etnomatemática*, 8(3), 8-24. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2740/274041587002.pdf>
- Código de la Niñez y Adolescencia (CNA). (2003). Registro Oficial 737, 3 de enero. Recuperado de https://www.igualdad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/11/codigo_ninezyadolescencia.pdf
- Contreras, E. (2013). El concepto de estrategia como fundamento de la planeación estratégica. *Pensamiento & Gestión*, (35), 152-181. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/646/64629832007.pdf>
- Fernández, K., McAnally, L., y Vallejo, A. (2015). Apropiación tecnológica: Una visión desde los modelos y las teorías que la explican. *Perspectiva Educativa*, 54(2), 109-125. Recuperado de <https://doi.org/10.4151/07189729-Vol.54-Iss.2-Art.331>
- Gras, P., y Paredes, J. (2015). El recreo ¿sólo para jugar? *EmásF: Revista digital de educación física*, 6(36), 18-27. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5391808>
- Guanga, N. I. (2017). *Importancia del Recreo en la vida escolar de los niños de educación General Básica* (Tesis de pregrado). Universidad de Cuenca, Cuenca. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29663>



- Gutiérrez, W. (2013). *Motivación y satisfacción laboral de los obreros de construcción civil: Bases para futuras investigaciones* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de <https://bit.ly/32d85Wi>
- Ledesma, M. (2014). *Análisis de la Teoría de Vygotsky para la reconstrucción de la inteligencia social*. Cuenca: Universidad Católica de Cuenca. Recuperado de <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/7930>
- Leyra, B., y Bárcenas, A. M. (2014). Reflexiones etnográficas sobre el ocio infantil. *Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*, 4(1), 1-21. Recuperado de http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.6238/pr.6238.pdf
- Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI). (2011). Registro Oficial Suplemento 417, 31 de marzo. Recuperado de <http://cort.as/-LLaC>
- Lukac, E., y Frazier, D. (2012). Linking strategy to value. *Journal of Business Strategy*, 33(4), 49-57. Recuperado de <https://cutt.ly/VexPeVH>
- Martín, M. M. (2016). *Cambios psicosociales en los adolescentes actuales: incidencia del uso de las redes sociales* (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Madrid. Recuperado de <https://eprints.ucm.es/37737/>
- Mera, C. (2013). *Motivación y desempeño laboral: Un estudio con los ejecutivos de ventas de corporación Markbar 2012* (Tesis de maestría). Universidad de Guayaquil, Guayaquil. Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/13296>
- Oliveira, G. (2015). Investigación Acción Participativa: una alternativa para la epistemología social en Latinoamérica. *Revista de investigación*, 39(86), 271-290. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3761/376144131014.pdf>



Oropesa, F. (2014). La influencia del tiempo libre en el desarrollo Evolutivo adolescente.

Apuntes de Psicología, 32(3), 235-244. Recuperado de

<http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/521>

Radford, L. (2014). De la teoría de la objetivación. *Revista Latinoamericana de Etnomatemática*, 7(2), 132-150.

Ruiz, J. (2017). *Estrategia metodológica basada en la teoría de Bandura para desarrollar actitudes positivas hacia el área de Ciencia y Ambiente en los estudiantes del tercer ciclo de la Institución Educativa los Embajadores del saber – Nuevo Chimbote, Perú – 2014* (Tesis de maestría). Universidad Nacional del Santa, Perú. Recuperado de <http://cort.as/-LrL6>

Sergueyevna, N., y Mosher, E. (2013). Teorías motivacionales desde la perspectiva de comportamiento del consumidor. *Revista Negotium*, 9(26), 5-18. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/782/78228464001.pdf>

Torres, K. (2016). Aprendizaje social o condicionamiento por modelos en el desarrollo conductual de la personalidad en los niños de cinco años (Tesis de pregrado). Universidad Técnica de Machala, Machala. Recuperado de <http://cort.as/-RrDQ>

Unicef. [20 de noviembre de 1989] (2006). *Convención sobre los derechos del niño*. Madrid: Unicef. Recuperado de <https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf>

Vygotsky, L. (1995). *Pensamiento y lenguaje: Teoría del desarrollo cultural de las funciones psíquicas*. S.l.: Ediciones Fausto. Recuperado de <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2015/10/Pensamiento-y-Lenguaje-Vigotsky-Lev.pdf>

