

El ocio, tiempo para tod@s: planteamiento de un programa recreativo en torno a la “(dis)-capacidad”

“...Desde el punto de vista biológico no tiene errores, no hay minusvalía, no hay disfunciones... En biología no existen minusvalía... Es en el espacio de las relaciones humanas donde la persona definida como limitada pasa a ser limitada.”

MATURANA (1989)

María Jesús Zea

*Maestra especialista en Educación Física
Coordinadora de Re-Crea. Anima-Expresa y Educa*

Palabras clave

ocio, programa recreativo,
discapacidad

Abstract

With the experience described we offer a way of living free time from an Educational-Recreational perspective that accepts diversity.

After considering the importance of leisure time for people with disabilities the article presents some proposals based on an expressive recreational methodology and with contents aimed at favouring normalisation and understanding of the fact that people who are different must have the same opportunities as the rest of society.

Resumen

Con esta experiencia que a continuación planteamos, invitamos a vivenciar el tiempo libre desde una perspectiva Educativa-Recreativa de la mano de la aceptación de la DIVERSIDAD.

Tras algunas reflexiones que tratan de fundamentar la importancia del tiempo de ocio en las personas con discapacidad, pretendemos en este artículo dar a conocer algunas propuestas que se nutren de una metodología Expresiva-Recreativa y de un contenido temático que facilitan la normalización y nos llevan a comprender que todas las personas diferentes han de tener la misma oportunidad que el resto de la sociedad.

Introducción

Despertar la capacidad de disfrutar de un tiempo que la vida nos regala es tarea de tod@s.

El tiempo de ocio nos presenta un abanico de posibilidades para su disfrute y vivencia, proporcionándonos la oportunidad de experimentar nuevas relaciones entre todas las personas. Y hablar de todas las personas es hablar de la diversidad, de la integración. En la sociedad hay grupos diferentes, personas, gustos y motivaciones diferentes,

pensamientos y puntos de vistas diferentes. Pero lo principal es que ante la diferencia tenemos la necesidad y el derecho de disfrutar del tiempo libre.

Como educador@s animador@s debemos conseguir que lo diferente sea motivo de enriquecimiento, suscitando así ese respeto hacia las personas con discapacidad y aprendiendo a desarrollar otras sensibilidades, otras formas de comunicación.

Valores como: la *creatividad*, la *sociabilidad*, el *pensamiento crítico*, están en el centro mismo de la educación en el tiempo libre, a los que hemos de añadir especialmente, el *respeto* y la *tolerancia* en la aceptación de la diversidad. Y estos son los beneficios que nos puede aportar el ocio bien entendido, es decir, desde la *Creatividad* personal social y no desde la industria del consumo, a la mejora de nuestra *Calidad de vida*.

Una experiencia práctica: tiempo libre y diversidad

Desarrollar un programa Educativo-Recreativo donde todas las personas tienen cabida ha sido siempre nuestro principal objetivo. Con esta experiencia, que a continuación describimos, pretendemos

mos la expansión de las personas discapacitadas hacia otros entornos distintos del habitual- familiar, con el deseo de proponer la vivencia de nuevas situaciones que les favorezcan hacia una mayor autonomía intelectual, física y emocional. Sin duda, la inquietud de animador@s profesionales y voluntari@s entusiastas que experimentan y reflexionan sobre su propia acción educativa nos ha llevado a la necesidad de enfocar los programas de animación a la integración de todos los colectivos.

Una bandeja de propuestas en base a una experiencia de cine

El programa

Este programa recreativo se estructura en base a un "CONTENIDO TEMÁTICO" denominado "DÍAS DE CINE" donde los protagonistas son las personas discapacitadas, que tendrán la oportunidad de ser los actores principales de su propia película. El aspecto lúdico es el eje regulador de esta propuesta educativa que se desarrolló en un período vacacional de los participantes.

Objetivos

Los objetivos que proponemos nos sirven de marco de referencia para el programa que vamos a realizar; ellos nos guían en el proceso.

Teniendo en cuenta que nuestro principal objetivo es integrar a las personas con discapacidad nos planteamos los siguientes:

- Fomentar las relaciones interpersonales capacitando a tod@s a disfrutar junt@s del tiempo de ocio.
- Facilitar actividades que sean significativas y que conduzcan al desarrollo personal y a la calidad de vida.
- Favorecer la salud integral proporcionando el bienestar físico y psíquico mediante propuestas que inducen a un encuentro del cuerpo con la persona.
- Proporcionar oportunidades de participación activa en el tiempo libre convirtiendo a los participantes en protagonistas de su propia vida y compañer@s de la experiencia.

- Potenciar el juego en grupos como forma de descubrir las cualidades y capacidades de los demás.
- Capacitar en la toma de decisiones.
- Enfocar lo cotidiano desde una nueva perspectiva que nos hagan vivenciar valores renovados.

Actividades

El programa en su totalidad se estructura en distintos bloques de actividades cuyo contenido hace referencia a un título que agrupa la temática de "cine" de cada día:

- A) *Talleres Prácticos*: Comprenden las actividades de carácter manual e intelectual como el taller del artista (plástica), de prensa...
- B) *Actividades Deportivas-Recreativas*: Todas ellas con un alto componente lúdico donde prevalece una competición sana y cooperativa. En este bloque nos encontramos con juegos y deportes tradicionales, alternativos, populares y actividades de aventura.
- C) *Actividades Expresivas*: Engloban propuestas de danza en el medio natural, bailes de salón lúdicos, expresión dramática, danza recreativa... siendo lo característico la metodología expresiva a utilizar en todo el programa.
- D) *Rincón de la salud*: Donde se invita al cuerpo a sentir la relajación, el masaje compartido... El momento y la diversidad del grupo marcarán la implicación.
- E) *Actividades Acuáticas*: En ellas se integran las de expresión acuática, danza, "juegos pasados por agua"... El agua es un medio donde nos sentimos livianos de la carga corporal, siendo un medio ideal para trabajar propuestas con las personas discapacitadas.
- F) *Actividades Nocturnas*: En un programa de estas características la noche es el espacio mágico donde el grupo se encuentra. Las dinámicas de ritmo, espectáculos participativos, concursos... son los que despiertan al PROCESO CREATIVO. (Fig. 1)

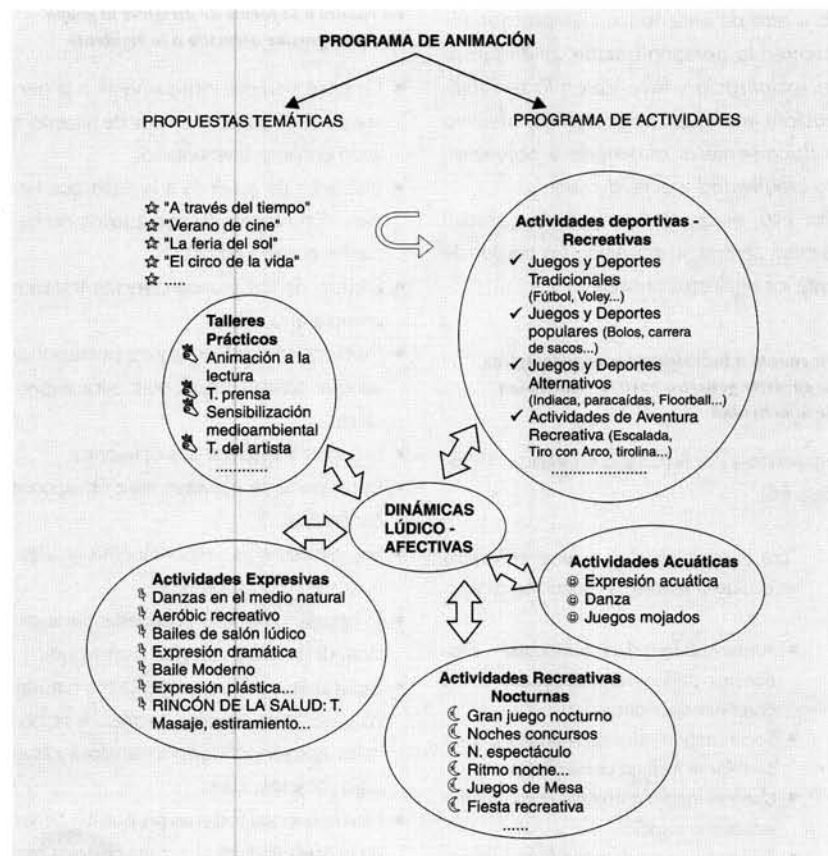


Figura 1.



Principios básicos para la acción educativa en grupos de personas con discapacidad

Antes de adentrarnos en el desarrollo del programa recreativo puntualizaremos algunos aspectos importantes a tener en cuenta en lo que se refiere a los grupos con necesidades educativas especiales.

Basamos la dinamización en una METODOLOGÍA EXPRESIVA RECREATIVA (Montavez y Zea 1998, pág.29): "Aplicaremos un estilo u otro de enseñanza siempre que fomenten la personalización, atiendan a la socialización, favorezcan la sensibilización, impliquen cognoscitiva, afectiva y físicamente al alumnado y potencien su creatividad y actitud crítica".

Por ello, el dinamizador/a de la actividad deberá centrar su actuación sin perder de vista los siguientes principios:

En cuanto a las estrategias metodológicas de carácter genérico para la realización de la actividad

Siguiendo a Zarilli (Citado en VARIOS, 1998, pag. 86):

"Los principios básicos a tener en cuenta en cualquier estrategia metodológica son:

- **Funcionalidad:** Las actividades propuestas deben ser adecuadas a los objetivos diseñados.
- **Socialización:** Las actividades deben permitir el trabajo comunitario.
- **Uso del medio ambiente como medio educativo y social.**
- **Trabajo en grupo, como forma de comunicación.**

- **Individualización con respeto a la persona.**
- **Transformación de la sociedad.**
- **Mejora de la calidad de vida, ambos como objetivos generales de todo grupo de trabajo".**

Con respecto a la actitud del dinamizador/a

- Debe estar basada en la aceptación y tolerancia de las diferencias y limitaciones.
- Transmitiremos respeto en todo momento incluso a la hora de dirigirnos a ellos tratándolos con naturalidad y normalidad.
- Saber escuchar y estar receptivos a formas de comunicación no verbal.
- Asumir responsabilidades para dar las respuestas necesarias en cada momento.
- Estar abiertos a aprender de las situaciones que se presenten siendo positivos frente a los problemas.
- Estar motivados para inducir a la puesta en práctica de las dinámicas.

En cuanto a la forma de dirigirse al grupo debemos prestar atención a lo siguiente

- Dirigirse siempre directamente a la persona por su nombre en vez de hacerlo al acompañante o voluntario.
- Hablarles de acuerdo a la edad que tienen, con respeto (si son adultos no hablarles como a niños).
- Dentro de los grupos diversos tratarlos como a uno más.
- Incluirlos en actividades y conversaciones aunque tengan problemas para expresarse.
- Escuchar y respetar sus opiniones.
- Evitar ponerse nervioso ante situaciones conflictivas.
- Ser expresiv@s, espontáne@s y afectiv@s en todo momento.
- Es necesario plantear propuestas participativas, dinámicas y con gran espíritu lúdico.
- Explicar las propuestas de forma natural, con ejemplos visuales, táctiles, emocionales, apoyándonos en la metáfora y analogía (objetos, ideas...).
- No tener prisa, todas las propuestas tienen un proceso individual, y cada persona está en un momento distinto del proceso.

- Es fundamental el proceso. Sin despreciar el resultado, estando abiertos a cualquier iniciativa o expresión individual, valorándola.
- Nunca hay problemas, sino apoyos para crear y aprender.
- La técnica en expresión es un liberador de la creatividad, por ello en algunos momentos necesitaremos de la imitación, realizando esta mediante propuestas lúdicas distintas.
- Utilizaremos diferentes lenguajes: la música, la plástica, el movimiento, la expresión escrita... como recursos enriquecedores.
- No perder de vista que debemos escuchar lo que ocurre en cada momento de la actividad, sin tener que interrumpirla si alguno se pone nervioso o le da una crisis, pues para ello nos apoyan los voluntarios que atajarán el problema. Si abandonamos la dinámica para atenderlo es probable que se rompa el proceso.
- Que exista la COOPERACIÓN en cualquier propuesta que se plantee para que todos sientan que han contribuido a su realización.
- Debemos felicitar y agradecer la participación para que se sientan protagonistas en cada momento.

En el plató de la acción: desarrollo del programa "DÍAS DE CINE"

Este programa se diseñó con el objetivo de facilitar algunas claves para la cooperación e integración de las personas con discapacidad en el ámbito del ocio y lo estructuraremos en tres fases sin olvidar integrar los principios básicos de actuación expuestos anteriormente:

Primera Fase: preparación

- Elaboración de una "Entrevista jugada".
- Recogida de datos sobre los gustos de los participantes.

Los voluntarios comienzan su labor de equipo diseñando preguntas y realizando de forma lúdica la entrevista entre los futu-

ros actores y actrices (próximos asistentes al programa).
El resultado de esta entrevista nos dará ideas que complementarán el programa específico y provocarán el interés de los mismos. (Fig.2)

- Para los participantes que tienen problemas de lenguaje utilizaremos otros medios para comunicarnos: el dibujo, las imágenes, los gestos..., pero ellos también darán su opinión.

Esta primera fase nos lleva a observar como los gustos de los participantes están influenciados en exceso por los medios de comunicación de masas y a posicionarnos desde una tensión crítica, subrayando los aspectos positivos y bromeando en torno a los negativos.

Segunda fase:
diseño y desarrollo del programa

Desde el momento en el que los participantes salen de su hogar para lanzarse a la aventura del cine, ya tienen consciencia y están preparad@s, de la mano de su familia y amig@s, para el sueño del que van a ser protagonistas: "Grabar su propia película":

Programa: DÍAS DE CINE

Duración: 6 Días

Contenido: Película "La aventura de la vida"

Primer día:

Título: "La llegada de los artistas a..."

ACTIVIDADES:

- **Bienvenida afectiva.** "CONOCE EL ESPACIO DE ACCIÓN"
Es el momento de abrir los brazos para recibir a los participantes, introducirlos (aunque ya vienen preparad@s por los voluntari@s) en el tema cinematográfico presentando a la cámara (que vivirá con nosotr@s), a los directores de escena (responsables del programa) y a todos los compañer@s (actores y actrices del rodaje).
- Un juego de orientación por grupos dará paso a familiarizarlos con el espacio.

- **Espacio de convivencia:** Este espacio albergará los momentos de comidas, descansos y sueños.
- **Actividades nocturnas:** "EL GRAN CASTING"
Consiste en crear una dinámica concurso donde se barajarán posibles personajes, temas, situaciones... descubriremos e irán descubriendo sus múltiples posibilidades/capacidades (cantar, bailar, jugar, reír, gritar...).
- **Espacio de convivencia:** "SUEÑO DE UNA NOCHE DE... CINE"

Segundo día:

Título: "Ponemos el pie en el plató del SUSPENSE"

ACTIVIDADES:

Con el lema "Algo bueno va a ocurrir hoy..." despertamos al rodaje.

- **Espacio de convivencia.**
- **Actividades expresivas:** ¡DESPIERTA TU CUERPO!: Dinámica expresiva para estirar los músculos, entrar en calor y practicar la sonrisa.
- **Actividades deportivas:** 1ª Toma "EL DEPORTE ES SALUD". ¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?
Se distribuirán distintos espacios de juegos modificados (fútbol, baloncesto, voleibol, y un lugar para elegir "Mi deporte favorito").
La organización será por grupos que irán rotando para experimentar sus "nuevas" habilidades mientras, la cámara busca imágenes del deportista más rápido, sonriente, afectivo, juguetón... El cambio de grupo (espacio) irá acompañado de una dinámica. Para finalizar la mañana, despedimos el deporte con *Aeróbic* recreativo centrado en el estilo "Olimpiada aeróbic". La coreografía se basará en gestos deportivos de fácil coordinación donde el sonido y la voz integrarán el movimiento y cada cual lo realizará según su capacidad.
- **Rincón de la salud:** 2ª Toma "EL DESCANSO DEL ARTISTA"
Prepararemos el cuerpo en el taller de masaje compartido: "Con la incertidum-

ENTREVISTA LÚDICA

- ¿Cuáles son tus actores o actrices preferidos?
- ¿Cuál fue la última película que has visto en el cine o TV?
- ¿Qué te divierte más: las películas de humor, suspense, acción...?
- ¿Te gustaría ser estrella por un día?
- Si tuviéramos que grabar una película, ¿cuál elegirías?

* Es importante que el entrevistador adquiera un rol

Figura 2.

bre de que si respetamos el silencio y escuchamos la respiración... algo bueno va a ocurrir hoy..."

- **Actividades acuáticas:** Toma 3ª "EN BUSCA DEL NAUFRAGIO..."
Los juegos de flotación junto con las dinámicas de ritmo en el agua nos acercarán a seguirles la pista al naufragio.
- **Espacio de convivencia.**
- **Actividades nocturnas:** 4ª Toma "DESCUBRE EL MISTERIO DE..."
Mediante la dinámica del Gran Juego de Noche los participantes encontrarán escondidos bajo las estrellas distintos personajes mágicos que irán descifrándoles el "Gran misterio". Algunas pruebas que harán demostrar el valor, la amistad, la sensibilidad..., serán el regalo para escuchar la historia que tiene cada uno escondido.
Y bajo la consigna: **algo bueno ocurrió hoy...**, hemos disfrutado del día y concluimos en un aplauso.
- **Espacio de Convivencia.**

Tercer día:

Título: "Ánimo, grabamos una aventura"

ACTIVIDADES:

El rodaje comienza con la "Aventura de convivir".
Estiramos el cuerpo con cariño y empujamos a los compañer@s al desayuno con nuestros sueños. Durante el mismo narrarán a tod@s su último sueño aventura.

- **Actividades Alternativas:** Siguiendo toma "AVENTÚRATE A JUGAR"
Los materiales alternativos, indiacas, discos voladores, palas... son la excusa para



- **Aventura recreativa:** Cámara, acción... UN EPISODIO SELVÁTICO.

Los disfraces, las canciones, los aplausos serán el impulso para confiar en el éxito de realizar estas actividades. (Escalada, tirolesa...) todas ellas enmascaradas con situaciones concretas: El rescate de la princesa (tirolesa), el tesoro de las estrellas (escalada)...

- **Espacio de convivencia.**
- **Actividad Nocturna:** "LA SELVA SE DESPIERTA"

Es una dinámica recreativa, que se organiza como una fiesta del juego donde la escenografía y una muestra de stands que rondan en torno a la vida selvática y los participantes entran en la fiesta y viven el juego sorpresa.

Cuarto día:

Título: Cámara... Acción "Una escena de terror"

ACTIVIDADES:

- **Espacio de convivencia.**
- **Despierta tu cuerpo:** DANZA RECREATIVA
La danza de Frankenstein y la danza del fantasma del mar despertarán los músculos y con ello descubrirán nuevos personajes para el episodio del día.
- **Juego populares:** "SIN MIEDO A JUGAR"
Un espacio para vivir el juego popular en un lugar donde el terror no tiene cabida. La grabación del momento más valiente hace revivir los juegos del pasado.
- **Espacio de convivencia.**
- **Expresión dramática:** "PERSONAJE ENMASCARADO"
Mediante la dinámica expresiva se seleccionarán a los distintos personajes de terror para darles vida. La dramática es un recurso fundamental para introducirlos en la acción.
- **Talleres prácticos:** EL RINCÓN DEL ARTISTA. Plástica creativa.
Un tiempo para crear con nuestras manos, pintar, pegar, recortar y preparar el decorado y los disfraces para la noche.
- **Espacio de convivencia.**
- **Noche del terror:** "EL MUSEO VIVIENTE"
Tras la caracterización de los personajes invitaremos a la gente externa al grupo a

visitar nuestro museo. Todos tendrán un papel a desempeñar. El "estatismo" será el protagonista. Las personas inquietas o que poseen "hiperactividad" serán las que dinamizarán el ambiente.

Quinto día:

Título: *El humor se desliza en el plató*

ACTIVIDADES:

- **Espacio de Convivencia**
- **Actividades Expresivas:**
Despertamos con risas y sonrisas. El cuerpo danza al sol para tomar energías.
- **Talleres prácticos:** TALLER DE FANTASÍAS. "A contar historias".
Los libros serán los protagonistas para jugar con ellos y animar a la lectura y a la imaginación. (Creatividad).
- **Actividades acuáticas:** "CÓMICOS AL AGUA" Siguiente toma.
Los bailes de salón en el agua serán la provocación previa para experimentar la sensación de flotar.
- **Espacio de Convivencia.**
- **Rincón de la salud:** "JUEGOS EN LA PIEL".
Masaje y respiración calmarán el cansancio e impulsarán al humor.
- **Talleres prácticos:** Taller de prensa cinematográfica. "LA NOTICIA DE LA VIDA"
Entrevistar y buscar la vivencia de cada uno en este encuentro al aire libre y crear nuestro pequeño noticiero para llevamos el recuerdo de los momentos de cine.
- **Actividad nocturna:** LLUVIA DE ESTRELLAS. (Ver siguiente epígrafe).
Consiste en una dinámica de tablero gigante donde el azar nos da la oportunidad de ser grandes estrellas, cantando, bailando, imitando... participamos por grupos avanzando en el tablero.

Sexto día:

Título: *"La entrega de los OSCAR"*

ACTIVIDADES:

- **El despertar de las estrellas.**
La despedida de los participantes se realizará con la entrega de los Oscar todos por su actuación en la película. "La aventura de la vida".



jugar INVITANDO. Mediante un sistema de juego se organizará la dinámica y perseguiremos que la competición sea un medio y no un fin haciendo partícipe a tod@s de esta actividad física.

Gracias a estos sistemas tenemos la oportunidad de organizar los equipos con las características que deseemos. Tras la invitación, los jugadores crearán sus propias reglas y tomarán decisiones para avanzar o retroceder en el tablero colectivo.

El apoyo de los voluntarios en esta dinámica será fundamental para inducir al descubrimiento del manejo y facilitar las propuestas.

- **Espacio de convivencia.**
- **Rincón de la salud:** La respiración y la música nos harán recobrar las fuerzas para seguir.

Al mejor humorista... Al mejor deportista... Todos llevarán su Oscar a casa.

Concreción y desarrollo de la actividad del programa

- **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** *Lluvia de Estrellas*
- **TIPO:** Actividad lúdica expresiva, englobada en los grandes juegos de Azar. Juegos de tablero.
- **RECURSOS:**
 - Un tablero pintado en tela
 - Dado gigante
 - Música
 - Listado de pruebas
- **PREPARACIÓN:**
 - ◆ Elección de la temática: En este caso al estar ya sumergidos en el tema del cine, y al final del programa, nos centramos en el objetivo planteado. El tablero, el nombre del juego, la ambientación y las pruebas irán en torno al ESTRELLATO. "Convertir a los protagonistas en estrellas de la noche"
 - ◆ Diseño del tablero: Las casillas serán estrellas enumeradas, ordenadas en un camino que lleva al centro del mismo. El resto del diseño correrá a cargo del dibujante.
 - ◆ Diseño de las pruebas:
 - Se elaborarán de acuerdo a los siguientes bloques:
 - Artísticas: cantar, bailar...
 - Habilidad: Puntería, equilibrio...
 - Sensibilización: Tacto, olfato...
 - Humor: Imitación, disfraz...
 - Pruebas comodines: Serán aquellas con las que se avanza o retrocede.
- **DINÁMICA:**
 - ◆ Distribución de grupos de distintas "capacidades"
 - ◆ Toma de decisiones:
 - Nombre del mismo
 - Caracterización
 - ◆ ¡Comienza el juego!:
 - Todos los grupos tirarán el dado uno tras otro y situarán su ficha en el tablero.

- El dinamizador/a lee la prueba a cada grupo mientras tod@s escuchan.
- Tiempo para preparación de la prueba
- Tiempo para la realización
- Tod@s opinamos, valoramos si la prueba ha sido o no conseguida.
- El dinamizador/a conduce y reconduce la dinámica en cada momento con el objetivo de que al finalizar el juego tod@s consigan ser ganador@s.

En este tipo de actividad se desarrolla dentro de una competición sana donde tod@s aspiran a ser estrellas mediante el esfuerzo cooperativo.

Tercera Fase: Reflexión:

Tras la actividad los participantes se despedirán tras la valoración de su experiencia y el equipo de educador@s animador@s se reunirá para sacar conclusiones y reflexionar sobre la actuación de cada un@ en el proceso.

Conclusiones

La novedad de la actividad, el espacio donde se desarrolla (fuera del entorno familiar), la utilización de materiales desconocidos y atractivos, la actuación de voluntarios y animadores que permite una atención más individualizada, la filosofía educativa-recreativa que envuelve toda la acción, influyen positivamente y nos llevan a la consecución de los objetivos planteados.

Con el desarrollo de esta propuesta educativa hemos tenido la oportunidad de experimentar la satisfacción de encontrar un ambiente normalizado e integrado que enriquece nuestra experiencia en la vida y nos hace comprender que todas las personas estamos CAPACITADAS para disfrutar del tiempo de ocio.



Como eje metodológico central de esta propuesta señalaremos, la ACTITUD reflexiva, flexible y dinámica con la que el educador/a animador/a se enfrenta a la diversidad, vivenciando y compartiendo una metodología expresiva recreativa que nos conduce a la EDUCACIÓN EN VALORES.

"Educar para el tiempo libre desde la Recreación es Educar para tod@s, con el objetivo de darle un nuevo sentido a lo cotidiano desde la creación y la autonomía personal."

Bibliografía

- BARTON, L. (1998), *Discapacidad y sociedad*. Madrid: Morata
- LÓPEZ MELERO, M. (1997), *En la diversidad y la diferencia en la ESO: retos educativos para el siglo XXI*. Archidona (Málaga): Aljibe.
- MATURANA, H. (1994), *El sentido de lo humano*. Santiago de Chile: Dolmen.
- MONTAVEZ, M. y ZEA, M. J. (1998), *Expresión Corporal. Propuestas para la acción*. Málaga: M.M. y M.J.Z
- MORA, J. y SALDAÑA, D. (1992), *Personas con minusvalías*. Madrid: Social.
- VARIOS (1998), *Ocio y personas con retraso mental*. Madrid: CCS.
- VARIOS (1995), *Iguals, pero diferentes. Un modelo de integración en el tiempo libre*. Madrid: Popular S.A.

Reportaje gráfico: chavales de la asociación "A toda vela" de Almería.