

Ejercicio Profesional para optar por el título de Licenciado en Cultura Física.

Programa de actividades recreativas, deportivas y culturales para prevención del consumo droga en los jóvenes

Autora: Ibelsi Esperanza Arzola Molina  
Tutor Prof. auxiliar: Martin Trujillo Candelón MSc.

Santiago de Cuba  
“Año 65 del Triunfo de la Revolución”

**2023**

## **Resumen.**

En la investigación, se hace alusión a una de las problemáticas que aquejan a nuestra sociedad y en especial a los jóvenes. Muestra de ello es la elevación de los índices de consumo de drogas en este grupo social, que reside en la comunidad, de Marialina y en específico en el CDR # 3 de la circunscripción 545, la muestra seleccionada fue de forma intencional de 12 jóvenes consumidores de drogas, 9 del sexo masculino y 3 femenino, esta tiene como elaborar actividades recreativas y deportivas para la prevención del consumo de drogas en los jóvenes. Se utilizaron los métodos de investigación científica tales como: teóricos, empíricos: técnicas de entrevistas encuestas, talleres y revisión de documentos, y el métodos estadísticos matemáticos el cálculo porcentual implican a los jóvenes, la familia. La consulta diferentes referentes que nos permitió profundizar sobre el tema, y se emplearon métodos, técnicas y procedimientos metodológicos un acertado diagnóstico que facilito corroborar la problemática planteada y elaborar la propuesta, en correspondencia con los gustos, preferencias e intereses de los jóvenes.

## **Introducción**

La recreación física se caracteriza como un proceso educativo y socio-cultural, que tiene como escenario la Cultura Física, cuyo objetivo fundamental es la satisfacción de las necesidades recreativas del hombre, a través de los gustos y preferencias, de la diversidad de grupos etarios y géneros que conviven en la comunidad.

En este sentido, la recreación física como actividad requiere de una eficiente planeación en el diseño de los objetivos, el contenido y las indicaciones metodológicas que respondan a las exigencias de un lugar determinado según sus propias características, tradiciones, cultura, necesidades e intereses.

En su desarrollo esta implícito la integración de la educación, instrucción y el desarrollo espiritual de los actores sociales. Que se materializa en la planificación de la recreación física, a través de planes, programas y proyectos comunitarios. En este sentido, son los combinados deportivos los encargados de la gestión y planificación de las acciones y el modelo de programación recreativa desde el contexto socio-cultural comunitario, que permite un proceso de cambio que logre impulsar su concreción y el desarrollo de la calidad de vida.

La recreación física ejerce una influencia educativa en el contexto educativo y formativo en los diferentes grupos etarios que conviven en la comunidad, relacionada con esto, se considera pertinente en el estudio que se proyecta, las aportaciones de los autores. (Mateo 2012; Domínguez 2018 y Rodríguez 2019), que realizan investigaciones relacionadas con la Recreación Física y al proceso de formación de los estudiantes universitarios de Cultura Física.

Estos autores aportan metodologías y estrategias en las que reconocen la importancia formativa que posee la Recreación Física en diferentes escenarios y grupos de edades, para la formación ambiental, la labor educativa de los profesores.

Desde estas perspectivas, juega un rol indispensable en la organización y desarrollo de las prácticas de las manifestaciones recreativas y deportivas los actores sociales, donde su protagonismo, permite dar solución a las necesidades recreativas de la comunidad en general, lo que requiere de una

comunicación estrecha con el profesor para interactuar como agente de cambio.

En este sentido diversos investigadores como: (Ávila 2014; Ortiz 2017 y Pérez 2020), fundamentan concepciones teóricas metodológicas y modelos sobre la formación de valores, educación ambiental, perspectivas educativas de la recreación física, el desarrollo local, consideraciones que son importante para el estudio que se acomete.

En hombre contemporáneo vive en condiciones difíciles para su salud y se expone cada vez más a las consecuencias de un acelerado proceso de desarrollo científico técnico de industrialización, urbanización y el deterioro del medio ambiente provocado por los cambios climáticos.

Como consecuencia de este progreso se reduce las cargas físicas en las actividades productivas y domésticas, se incrementa el consumo de productos alimenticios y la elevación de su valor calórico, así como la disminución de la práctica de la actividad física, esta inestabilidad en el estilo de vida del hombre, pueden servir como causa de la aparición de fenómenos patológicos estimulantes para el desarrollo de la mayoría de las enfermedades Devis, (2000).

En busca de ese equilibrio biológico y psicológico, la recreación física se convierte en un excepcional medio para mejorar la salud física y mental del hombre. A pesar de que en nuestro país se han dados pasos gigantescos en la formación de un sistema nacional de salud que abarca el 100% de la población, alcanzándose elevados índices en la prevención y control de enfermedades.

Sin embargo se presentan casos que son preocupantes que afectan la salud de la población, como son: enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebro vasculares, y otras que están ligados a factores que son el lógico del desgaste natural del organismo, y aparecen asociados agentes que parecen comunes, como el sedentarismo, la obesidad y el consumo de drogas, que se ha convertido en un flagelo universal que ha acompañado al hombre a través de todo su devenir histórico.

## Evolución histórica del fenómeno de las drogodependencias del consumo de drogas

El complejo vínculo del ser humano con las sustancias psicotrópicas hay que enmarcarlo, no solamente en la vertiente sociosanitaria o jurídico-legal, sino en el más amplio círculo antropológico de la cultura. De hecho, las drogas se han empleado, por la mayor parte de las civilizaciones, como herramientas básicas para complementar sus ritos.

Baste recordar el uso del fruto del guaraná por los indios brasileños, el hongo Amanita muscaria por los chamanes siberianos, el peyote por los indios huicholes, o el hachís por los hindúes.

Sin embargo, este tipo de sustancias también han sido utilizadas desde épocas remotas como herramientas de placer o evasión, en una especie de antesala del actual fenómeno de la drogodependencia, aunque, desde la perspectiva histórica, no parece plausible afirmar que este fenómeno haya acompañado al ser humano desde sus orígenes.

Salvo alguna excepción alarmante, como la epidemia de consumo de opio en China durante el siglo XIX, el problema de las drogas de abuso (y su conexión con el desarrollo de conductas delictivas) fue incrementándose paulatinamente en el mundo occidental durante el siglo XX, alcanzando su punto álgido en fechas relativamente recientes, de manos de la generación de la Guerra del Vietnam y del movimiento contracultural de Mayo del 68.

Esta situación fue entendida por Naciones Unidas como un problema de Salud Pública, creándose un Programa de Fiscalización de Estupefacientes (PNUFID) y una Junta Internacional del mismo nombre (JIFE) para su control y erradicación.

En la actualidad, y aunque no existen conclusiones universalmente válidas, de lo que no cabe duda es que existe un estrecho vínculo entre la capacidad para cometer diferentes delitos (delictogénesis) y el entorno del sujeto consumidor y/o dependiente, lo que hace del consumo/dependencia de drogas un factor criminógeno de primer orden en nuestros días.

## **Clasificación de las drogas**

Estas se clasifican, como: de tipo sedante, legal y no médica, que se caracterizan por determinada tolerancia, pues provoca una necesidad agresiva de dosis cada vez mayor para obtener efectos específicos, lo que genera consecuencias sociales, como el desempleo, divorcio, la violencia y otras alteraciones de tipos patológicos o biológicos, como son cirrosis hepáticas y hemorragia cerebral, esto ocurre por el uso prolongado de su consumo.

El consumo de las drogas constituye uno de los problemas más serios y devastadores la cual es capaz de afectar la conciencia, la personalidad y de provocar lamentales consecuencias principalmente entre los jóvenes, provocando dolor y sentimientos de culpa, y dificultades en la práctica educativa.

Al respecto el doctor González, (2001). Planteó. “La drogadicción, además de adelantar en 20 años la muerte física, mata moralmente cada vez que se produce el consumo...”

En este sentido es importante que los jóvenes piensen y analicen para que se den cuenta que están creciendo en un mundo donde las drogas está causando daño cada vez más grave. En una cita bíblica el señor dice que nuestro cuerpo es templo del espíritu santo. Dios creó a cada persona con un cuerpo sano y le duele terriblemente ver la cantidad de hombres y mujeres que aniquilan su cuerpo mente y cerebro y alma consumiendo droga.

Otros autores como Rodríguez, (2000), considera a la droga como: “**una** enfermedad crónica que daña el organismo, el funcionamiento familiar y social y puede ser causas de violencia, conductas antisociales, desavenencias familiares, accidentes e incluso homicidio”.

De manera similar la asociación Americana de psiquiatría, considera que el abuso del droga de forma exagerado, que impide cumplir con roles sociales, laborales o escolar de manera adecuada.

De ahí que, la constitución de la república expresa en su artículo 38 que “**los** padres tienen el deber de dar alimento a sus hijos y asistirlos en la defensa de

sus legítimos intereses de sus justas aspiraciones, así como el de contribuir activamente a su educación y formación integrar como ciudadanos útiles y preparados para la vida en la sociedad socialista” (Constitución de la República de Cuba, 1976)

A pesar de las acciones llevadas a cabo por diferentes instituciones y organismos, organizaciones de masas, así como la familia, la escuela y la comunidad., para contrarrestar esta situación, la historicidad e indiosincracia del cubano, en lo que respecta al consumo de bebidas alcohólicas y cigarros, y otras que son introducida al país de forma ilícita por individuos inescrupulosos con fines económicos, violando las leyes regulatorias y penales de este flegelo, han propiciado el incremento estas prácticas, sin valorar las consecuencias que produce este tipo de conducta en lo personal y social.

Estos antecedentes permiten crear las condiciones para influir en la familia, la comunidad y las instituciones educativas, para contrarrestar el consumo de la droga y mejorar los modos de conductas de los jóvenes.

Lo que nos permitió identificar la **situación problemática**, a través de un diagnóstico inicial mediante el estudio de documentos, la aplicación de métodos y técnicas empíricas de investigación, como: encuestas, entrevistas, observación de las actividades deportivas, recreativas que se realizan en la comunidad, el intercambios con instituciones y factores de la misma, a partir de los resultados obtenidos se constatan las siguientes insuficiencias.

- Insuficiente participación de los jóvenes en las actividades recreativas y deportivas que se ofertan.
- Limitada variabilidad de las actividades recreativas y deportivas que se ofertan, y la no correspondencia en la mayoría de los casos con las necesidades, gustos y preferencia de los jóvenes.
- Se manifiestan malas prácticas educativas y sociales en las actividades recreativas y deportivas, condicionadas en la mayoría de los casos por un incentivo y bajo la influencia del consumo de droga.

- Insuficiente vínculo de trabajo entre la dirección del combinado deportivo y las demás instituciones de la comunidad, para realizar actividades recreativas, deportivas para la ocupación sana del tiempo libre y la recreación.
- Las actividades recreativas y deportivas que se ofertan en la comunidad muestran limitaciones respecto al uso del enfoque educativo.

Las valoraciones realizadas anteriormente y las insuficiencias en la oferta de opciones recreativas para la ocupación del tiempo libre de la comunidad, en correspondencia con su necesidad e intereses, nos llevan a considerar que el **problema científico** se dirige a: ¿Cómo prevenir el consumo de drogas en los jóvenes desde la recreación física?

El problema se concreta en el siguiente objeto de investigación: El proceso de la Recreación Física.

A partir del estudio del objeto y en relación con el problema científico se determina como **objetivo**: Elaborar un programa de actividades recreativas, deportivas y culturales para la prevención del consumo de drogas en los jóvenes de la comunidad.

La precisión del objeto en su relación con el objetivo y el problema científico permiten definir como **campo de acción**: La prevención del consumo de drogas en los jóvenes mediante la recreación física.

Teniendo en cuenta los elementos planteados anteriormente y para darle cumplimiento al objetivo, se elaboran las siguientes preguntas científicas:

- 1.- ¿Cuáles son los referentes teóricos que fundamentan el proceso de la recreación física y el consumo de drogas de los jóvenes en la comunidad?
2. ¿Cuál será el comportamiento actual de los jóvenes que consumen drogas en la comunidad?
- 3.- ¿Qué Actividades recreativas y deportivas se planificarán para prevenir en consumo drogas las los jóvenes?

Para el cumplimiento a las interrogantes se plantean las siguientes **Tareas científicas.**

- 1.- Fundamentación teórica del proceso de la programación recreativa y el consumo de droga en los jóvenes en la comunidad.
- 2.- Diagnóstico del estado actual de los jóvenes que consumen drogas en la comunidad.
- 3.- Elaborar un programa de actividades recreativas y deportivas para la prevención del consumo de drogas de los jóvenes en la comunidad

### **Desarrollo**

En esta parte se precisa la metodología utilizada en la investigación, la muestra escogida, el análisis del diagnóstico para conocer la situación actual que presenta la participación de los jóvenes en las actividades recreativas físicas y deportivas que se desarrollan en la comunidad

#### **2.2- Población y muestra seleccionada.**

La investigación se llevó a cabo en la comunidad de Marialina, circunscripción No. 545, CDR # 3 que tiene una población de 223 cederistas de los cuales 127 son del sexo femenino y 96 del sexo masculino. De una población de 96 jóvenes se tomó de forma intencional una muestra de 12, que son los consumidores de drogas, de ellos 9 casos son del sexo masculino que representa el 75 % y 3 del sexo femenino para un 25 %, la edad oscila entre 17 y 25 años, 7 están vinculados al trabajo estatal y el resto refieren que son cuentapropistas, 5 casos están acompañados y ninguno casado, todos están integrados a las diferentes organizaciones de masas como: Comité de Defensa de la Revolución y la Federación de Mujeres Cubanas .

#### **Características de la comunidad**

La comunidad de Marialina, está ubicada en la parte oeste de la ciudad de Santiago de Cuba, es considerada vulnerable por el alto índice delictivo y de conducta de la población, no cuenta con instalaciones recreativas y deportivas, es atendida por el Combinado Deportivo Alejandro Urgelles, las principales

actividades que realizan los jóvenes son de carácter espontánea, como: el dominó, baraja, fútbol, beisbol y escuchar música, no tiene profesor de recreación que le planifique actividades recreativas físicas y deportivas

### **Caracterización psicopedagógica de los jóvenes**

El programa de recreación física para este grupo etario comprendido entre los 18 y 26 años, tiene en cuenta que es este uno de los mayores grupos poblacionales, que se encuentran en una etapa de formación e evolución de la personalidad, donde la recreación es un factor determinante en este proceso.

Se caracteriza por la ambigüedad entre lo biológico, lo psicológico, y lo social, produciéndose en este período la madurez sexual y la adaptación heterosexual, la adopción a un estilo de vida con la consecuente adaptación de una escala de valores haciendo sentir con fuerza la necesidad de lograr prestigio y auto independencia.

Hay que tener en cuenta que el joven presenta un marcado interés en lo motor por actividades que presenten al auto examen, a la superación, así se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos. Se busca la exaltación de cualidades o capacidades físicas, más en los varones, o estéticas más en las hembras, Aquí existe una gran inclinación por las formas rítmicas danzadas pero siempre adecuada a lo moderno, a la última moda, a lo que se usa. A veces se presenta, dificultades en la interrelación varón – mujer.

En esta etapa, los juegos y actividades recreativas sociales mezcladores, formadores de parejas o compartidos, pueden ser muy efectivos. En esta etapa de la vida humana tiene incidencia lo socio-culturales. Crean en el hombre una gama de ansias y expectativas que determinan las que podríamos llamar, en general, necesidades del ser humano y que constituyen las pautas imprescindibles a tener en cuenta en la realización de un programa recreativo para estas edades.

El trabajo recreativo con grupos de jóvenes de estas edades es bien recibido, siempre que se logre unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión. Algo muy importante es que las actividades presenten vías para la

ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como la adquisición y reafirmación de vínculos sociales.

### **Características generales de los jóvenes con problemas de conductas**

El estado cubano hace grandes esfuerzos para reducir los niveles de consumos de drogas en la población y fundamentalmente en los jóvenes por las consecuencias funestas que tiene en el desarrollo de la personalidad y en el establecimiento de relaciones adecuadas con las demás personas. Entre estas consecuencias podemos citar:

- Se crean conflictos de enfrentamiento con familia, que incluyen agresiones verbales y físicas, se gritan, golpean, se retan o amenazan.
- Tendencia a la promiscuidad.
- Abandono de los estudios.
- Se desarrollan conflictos medio ambientales.
- Generan problema de salud
- Se produce una torpeza intelectual, con dificultad en la comprensión
- El curso del pensamiento se hace lento y torpe, se empobrece la capacidad de juicio
- La memoria se afecta en todos los casos en mayor o menor grado.
- Las alteraciones afectivas le hacen perder los sentimientos éticos, morales y de responsabilidad (se alejan de su trabajo y de su familia), uniéndose a nuevas amistades con problema de conducta, que lo llevan a acrecentar los hábitos de consumo de drogas
- Trastornos de la conducta a veces sancionables (atentados al pudor, actos delictivos)
- Interrumpen la tranquilidad de la convivencia solidaria.
- Desarrollan una personalidad totalmente negativa e irresponsable.
- Manifiestan una acción reductora del apetito, por lo que conduce a la desnutrición.
- Pérdida de la autoestima.

## **2.2.1- Métodos utilizados en la investigación.**

### **Métodos teóricos**

**Analítico-sintético:** se utilizó en el análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos del proceso de la recreación física y las actividades físico-recreativa y deportiva para disminuir el consumo de droga de los jóvenes en el marco socio-cultural comunitario.

**Inductivo-deductivo:** permitió definir la lógica de la elaboración de la propuesta de las actividades físico-recreativas y deportivas.

**Sistémico estructural funcional:** Con el propósito estructurar de forma lógica las actividades recreativas y deportivas y determinar los nexos fundamentales entre estas.

### **Métodos empíricos**

**Observación:** caracterizar la situación actual de las actividades físico-recreativa y deportiva en la comunidad y valorar su implementación como una alternativa para disminuir el consumo de droga en los jóvenes.

**Análisis documental:** se empleo en la caracterización del objeto y el campo, su situación actual a través de los planes de actividades recreativas física y deportivas concebidos en el Combinado Deportivo, documentos rectores, la comisión coordinadora de la recreación y las indicaciones metodológicas.

### **Técnicas:**

**Entrevista:** Se le realizó a los factores de la comunidad y dirigentes de los diferentes organismos, instituciones y organizaciones de masas, para recoger información, criterios y valoraciones respecto a las causas que motivan el consumo de drogas en los jóvenes.

**Encuesta:** para obtener respuestas a un grupo de preguntas relacionadas con la recreación física y las actividades físico-recreativa y deportivas que se realizan en la comunidad, así como las causas que motivan a los jóvenes al consumo de droga.

**Talleres de socialización:** en la corroboración de la factibilidad de la propuesta de actividades recreativas físicas y deportivas, permitiendo constatar la necesidad de abrir espacio físico, social y cultural para la reflexión y el diálogo, como mecanismos comunicativo de intercambio en el ámbito socio-cultural comunitario.

Métodos Estadísticos y matemáticos: se utilizó Cálculo porcentual para el procesamiento e interpretación de los datos obtenidos a través de las encuestas, entrevistas, observación y otros métodos utilizados en las búsquedas de información.

**2.6-** Concepción general del programa de actividades recreativas, deportivas y culturales y su necesidad para contrarrestar los factores de riesgos que se manifiestan en la comunidad y alteran las normas conductuales en los jóvenes

### **Fundamentación de la propuesta del programa de actividades recreativas, deportivas y culturales.**

Desde el triunfo de la revolución se han venido desarrollando programas de actividades recreativas físicas, deportivas y culturales para el disfrute y la ocupación sana del tiempo libre de la población, ya que en la década de los años 60 se dieron los primeros pasos con los programas asistenciales organizado por aquel entonces por el ayuntamiento de la Habana, en Tarará, Varadero y otras parte del país, con el apoyo de la Juventud, los Comité de Defensa de la Revolución, la Federación de Mujeres Cubanas, desarrollándose actividades en parques y calles, dirigidos en especial hacia aquellos niños con problemas de conductas y que fueron abandonados por los padres

En estos momentos se han producido cambios y transformaciones en los actuales diseño de las estrategias recreativas del país, con un enfoque contextualizado en el escenario comunitario, que posibilite una mayor participación de la población, en la planificación, diseño y desarrollo de los proyectos recreativos, con acciones concretas hacia aquellas comunidades vulnerable con tendencias a índices delictivos y problemas conductuales.

El INDER a través del Departamento de Recreación ha diseñado estrategia y proyecto recreativo de carácter integrador y puntual, que han permitido darle respuestas a las necesidades recreativas de la población, con opciones variadas que le permita la ocupación sana de su tiempo libre.

En el caso de la población que vive en la comunidad de Marialina la circunscripción No: 545 comunidad Marialina reciben los servicios del Combinado Deportivo Alejandro Urgelles, manifiestan que no se sienten atendidos a plenitud por el personal técnicos y profesores de esta institución, ya que las pocas actividades que se le ofertan, en la mayoría de los casos no están en correspondencia con sus gustos, preferencias e intereses recreativos, al no realizársele un diagnóstico que le permita conocer sus necesidades e intereses.

Es necesario un mayor vínculo de trabajo del combinado deportivo con las diferentes instituciones de la localidad, en aras de lograr estos objetivos, donde la familia, la escuela y la comunidad, contribuyan a la prevención de estas manifestaciones de conductas que proliferan en nuestros jóvenes.

Por tales razones asumimos esta toma de decisión en la investigación, porque consideramos necesario la planificación de actividades recreativas físicas y deportivas, para darle tratamiento al consumo de droga, como factor de riesgo en los jóvenes con problemas conductuales, que se manifiestan en la comunidad y contribuir a la formación de valores y la integración del individuo a la sociedad, para ello se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos como:

- Características anatomofisiológicas de la etapa de los jóvenes.
- Los modos de actuación de los jóvenes y su grupo de referencia.
- Motivación de los jóvenes hacia conductas adictivas al consumo de drogas.
- Las relaciones interpersonales entre de los jóvenes y en el seno de la familia.
- Los vínculos afectivos entre ellos y la familia.
- El grado de motivación por el consumo drogas y otras sustancias.

- Las actividades recreativas físicas, deportivas y culturales que se ofertan para la ocupación sana del tiempo libre.

### **Necesidad de las actividades recreativas, deportivas y culturales concebidas en el programa.**

En nuestro país se han concebidos diferentes programas para la prevención en primera instancia, del consumo de las drogas legales e ilegales y sus consecuencias, en segundo lugar para desintoxicar y rehabilitar a los pacientes enfermos por estas sustancias, dentro de las cuales tenemos:

- El carácter social de las actividades recreativas físicas, deportivas y culturales que se desarrollan en la comunidad.
- El aporte a las condiciones de la salud física y mental del individuo.
- Las influencias que ejerce el entorno comunitario en la prevención de conductas inadecuadas en los jóvenes.
- El empleo del tiempo libre y la recreación en la realización de actividades sanas.
- El aporte que ofrecen estas actividades al desarrollo de hábitos, habilidades, y valores en la formación del individuo.
- La influencia educativa y formativa que ejercen las actividades recreativas en la formación del individuo.
- El papel de los centros de referencias en los policlínicos.
- Los centros de salud mental.
- Los centros de rehabilitación y desintoxicación.

Todas las vías antes mencionadas, son formas de prestar ayuda a los jóvenes consumidores de drogas, ya sea para que se rehabiliten totalmente o por lo menos reduzcan su adicción, pero consideramos que no son insuficientes, por lo que se requieren interactuar de conjunto con esta, de ahí que proponemos un programa de actividades recreativas, deportivas y culturales para la ocupación sana del tiempo libre y la recreación de los jóvenes, e incentivarlo hacia la práctica sistemática de estas actividades.

En la materialización de estos objetivos, tiene una gran responsabilidad la dirección del Combinado Deportivo, con el desarrollo de estas actividades se combate el ocio y se le da cumplimiento a una de las funciones de la recreación, el autodesarrollo donde el individuo se crea condiciones para la participación consciente y activa en la formación de hábitos responsable de participación en las diferentes actividades, que contribuyen a la formación integral de la personalidad del individuo y su la integración a la sociedad.

En la comunidad se realizan actividades dirigidas por un grupo de especialistas entre los que se encuentran, profesores recreación, de la cultura física y el médico de la familia, dandoles cumplimiento a indicaciones de trabajo del organismo Inder, pero somos del criterio que estos deberían desarrollar actividades para todos los grupos etarios, sin dar prioridad algunos de ellos, ni excluir a los jóvenes que consumen drogas.

## **2.8- Propuesta de un programa de recreativas, deportivas y culturales para la prevención de consumo de drogas en los jóvenes del CDR # 3 de la comunidad Marialina.**

**Objetivo General:** elaborar un programa de actividades recreativas, deportivas y culturales para la prevención del consumo de droga de los jóvenes, la ocupación sana del tiempo libre de los jóvenes y contrarrestar los hábitos de conductas que atentan contra el bienestar social y la calidad de vida.

### **Análisis de los resultados del diagnóstico realizado**

#### **Resultado de la encuestas a los jóvenes consumidores de droga**

Con respecto a la distribución de los jóvenes según las variables, edad, y sexo, se observó que 9 son masculinos para 75 % y 3 son femeninas para un 25, estos comprendidos en las edades de 17 a 30 años, la mayor cantidad de casos comprometidos con el consumo de drogas son los varones, lo cual está dado, porque en esta edades ellos tienen más independencia que las hembras, son más autoritario, demuestran ciertos machismo y prepotencia.

Con relación a los tipos de drogas consumidas, refieren que son todas, pero está en dependencia a las disponibilidades de dinero para comprarla como son, Ron 10 casos para un 83 %, Cerveza 8 casos para un 66 %, Vino 3 casos para un 25%.

Con relación a las frecuencias con que realizan el consumo de drogas , 7 casos plantearon que tienen dependencia para un 58,3%, los cuales violan los criterios de cantidad y frecuencia ,manifestando que los hacen solo o con amigo, en espacio como el centro de trabajo, estudio y la comunidad, buscando forma de hacerlo que no lo afecte, pero en la mayoría de los casos esto le ha traído dificultades por llegadas tarde y malos aprovechamientos de jornada laboral, otros plantean que lo hacen de forma moderada 6 casos para un 50%, y el resto manifiestan que consumen ocasionalmente 4 casos para un 33,3%, aunque esta persona no son consumidores frecuentes, pueden llegar a serlo, si su entorno social es favorable para el consumo.

En cuanto a la motivación por el consumo de droga y la justificación de los primeros contactos con ella, la mayoría de ellos han consumidos droga por diversas razones donde se aparecen como datos más significativos 10 casos para 86,5 % lo ha hecho para probar, 9 casos para un 75 % para imitar amigos, 7 casos para un el 58,3% para ser aceptados entre sus compañeros y 8 casos para 66,6 % para olvidar, es evidente que estas manifestaciones que se aprecian en los jóvenes, son provocadas por las características del entorno familiar y social en que viven: como la convivencia con familia disfuncionales, donde proliferan la violencia, problema económico, padres que no trabajan y con bajo nivel cultural, actividades ilícitas, poco espacio para ocupar su tiempo libre en actividades que contribuyan al desarrollo de su personalidad.

### **Resultados de las encuestas realizadas a la población que consume droga relacionadas con las actividades recreativas y deportivas .**

La correspondencia de las actividades recreativas, deportivas y culturales con los gustos y preferencias de la población, es pobre, solo 10 casos respondieron de

manera negativa para un 83,3%, esto está dado porque no se realiza un correcto diagnóstico a la comunidad. La frecuencia con que se realizan las actividades recreativas, 7 casos respondieron que esta no es variada para un 58,3 y 8 casos manifestaron que eran escasas, lo que representa el 66,6%. Además manifiestan que las actividades se realizan regularmente los fines de semana, y en horario que son inadecuados, donde gran parte de los pobladores no pueden participar, por encontrarse en actividades laborales o estudio. Lo que demuestra un alto grado de irregularidad en la misma.

### **Resultados de la guía de observación a las actividades recreativas físicas y deportivas que se realizan en la comunidad.**

En las tres observaciones realizadas a las diferentes actividades deportivas, recreativas y culturales que se desarrollan en circunscripción, se pudo comprobar que la poca actividades que se realizan, generalmente están dirigidas a los niños, los cuales por sus características se motivan con relativa facilidad, mientras que la participación de los demás grupo etarios, en específico los jóvenes es pobre, no se tienen en cuenta sus gustos y preferencias, así como la mala calidad y variedad de la oferta recreativa.

### **Resultados de las entrevistas realizadas a los diferentes factores de la comunidad.**

Manifiestan que las principales causas que propician el consumo droga en los jóvenes están dada, porque la familia no se ocupa directamente de la educación de sus hijos, dejando la tarea a la escuela y otras instituciones, la existencia de punto de venta ilegales de bebidas y sus derivados, ventas autorizadas de tabacos, cigarrros, ron en cafetería y estableciemeinto de cuentapropistas, areas de fiestas, donde la población joven frecuentan y no tienen otras ofertas de carácter recreativo para ocupar su tiempo libre.

La dirección del combinado deportivo considera que a pesar de las limitaciones de recursos, se ha incrementado la participación de la comunidad en las diferentes actividades que se ofertan, a pesar de que las mayorías de las instalaciones

deportivas y recreativas están deterioradas y otras no existen, así como falta de medios.

### **Propuesta del programa de actividades recreativas, deportivas y culturales para la prevención del consumo de drogas en los jóvenes**

#### **Objetivo General.**

Realizar actividades recreativas para la ocupación sana del tiempo libre de la población, que contrarresten los malos hábitos y conductas que atentan contra el bienestar social y eleven la calidad de vida de la población.

<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Acciones</b>	<b>Fecha</b>	<b>Ejecuta</b>	<b>Participan</b>
Profundizar en la investigación sociológica y demográfica de la comunidad.	Hacer un diagnóstico a la comunidad.	Septiembre	Profesor de Recreación de Grupo de prevención.	Comunidad Marialina
Coordinar las actividades a desarrollar en la comunidad para prevenir el consumo de drogas	Reunión con los factores de la comunidad.	Cuarto domingo de cada mes.	Instituciones, Organismos, Delegado, Profesores; promotores culturales, Trabajadores Sociales.	Comunidad Marialina.
Promover en los jóvenes hábitos de conductas que contrarresten el consumo de drogas.	Taller #1: Educa a tu hijo. Taller # 2 La recreación y el tiempo libre, una vía para contrarrestar el consumo de drogas.	Se realizaran los segundo domingo de cada mes	El médico de la comunidad, profesor de recreación, delegado	Comunidad Marialina
Promover a través de actividades recreativas y juegos nuestra identidad, costumbres, y tradiciones.	Carrera de zancos Carrera de caballo Tumba y deja. Trompos. Tracción de sogas. Competencia de refranes.	Según fechas concebidas con la comunidad.	Promotor cultural Trabajador social Delegado de la circunscripción.	Comunidad Marialina Combinado Deportivo

<p>Desarrollar actividades, recreativas y deportivas para contribuir a la prevención del consumo de drogas en los jóvenes y su reinserción en la comunidad.</p>	<p>Encuentros deportivos larga duración  Béisbol  Fútbol  Maratón popular  Voleibol  Festivales deportivo recreativo.  Maratón deportivo.  Competencia de dominó, dama.  Creación del grupo preparación Física en la comunidad.  Creación del grupo de bioterapia.</p>	<p>Según fechas concebidas con la comunidad</p>	<p>Profesor de recreación,  Promotor cultural</p>	<p>Comunidad Marialina  Combinado Deportivo</p>
<p>Profundizar en las raíces culturales y autóctonas de la comunidad.</p>	<p>Encuentros con artistas de la comunidad.  Debates y demostración sobre bailes típicos.  Exposición sobre pintores cubanos de la comunidad.  Exposición de la artesanía popular comunitaria.  Encuentro con fundadores de la comunidad.</p>	<p>Se realizará el tercer domingo de cada mes.</p>	<p>Profesor de recreación  Promotor cultural</p>	<p>Comunidad Marialina</p>
<p>Contribuir al cuidado y conservación del medio ambiente.</p>	<p>Realizar excursiones y acampadas.  Concursos literarios pintando mi comunidad.  Exposición de trabajo hecho con recursos naturales.  Limpieza y embellecimiento de la comunidad.  Siembra de jardines y parcelas comunitaria.  Charlas sobre el cuidado y protección del medio ambiente, relacionada con los cambios climáticos  Concursos culinarios con platos ecológicos.  Siembra de arboles en la comunidad.  Creación de mini parcelas comunitarias.</p>	<p>Se realizará lo segundo sábado de cada mes</p>	<p>Profesor de recreación  Promotor cultural  Instituciones,  Organismos,  Delegado,  Profesores;  promotores culturales,  Trabajadores Sociales.</p>	<p>Comunidad Marialina</p>

**Taller de socialización #1: Educa a tu hijo:**

**Objetivo:** Preparar a la familia para que puedan influir positivamente en la labor de prevención y educación de sus hijos.

A) Se impartirán temas como:

- Caracterización de los jóvenes.
- Importancia de las relaciones interpersonales, entre los padres y los jóvenes.
- El consumo de drogas, y sus efectos nocivos para el individuo, la familia y la sociedad.
- Tratamientos a los problemas de conductas de los jóvenes, que tienen adicciones al consumo de drogas.

**F/C:** El segundo domingo de cada mes.

**Responsable:** El médico de la familia, profesor de recreación, delegado de la circunscripción.

**Participan:** Familiares.

Este taller es importante porque permite conocer el funcionamiento del grupo familiar y la influencia que este ejerce en la formación de hábitos y estilo de vida correcto, en el entorno de la familia, y la orientación de estos jóvenes, para disminuir el consumo de drogas, ya que el mismo puede provocar consecuencias serias para la salud del organismo.

**Taller de socialización # 2 La recreación y el tiempo libre, una vía para contrarrestar el consumo de drogas.**

**Objetivo:** Orientar a la familia y población en general acerca de la importancia del empleo del tiempo libre y la recreación para la salud física y mental

- Beneficio que aporta la práctica de la recreación y el deporte para desarrollar la armonía del cuerpo, y disminuir los efectos nocivos del consumo de drogas.
- Como ocupar el tiempo libre en diferentes actividades de forma sana.
- La influencia de la recreación y el tiempo libre para contrarrestar el consumo de drogas.

**F/C:** El segundo domingo de cada mes

**Responsable:** El médico de la familia, profesor de recreación, delegado de la circunscripción

El tiempo libre es una verdadera riqueza social, capaz de transformar a quien lo posee en una persona altamente superior, que participa de forma consciente y participativa en todas las actividades, potenciando hábitos, costumbres y valores importantes para su vida futura.

**Participan:** población en general.

### **Conclusiones.**

- Los referentes teóricos permitieron confirmar la importancia que reviste el proceso de la recreación física en la prevención del consumo de drogas en los jóvenes de la comunidad.
- El diagnóstico realizado nos permitió conocer las causas que influyen en el consumo de droga en los jóvenes como son: familia disfuncionales, problema de comunicación en el seno de la familia, abandono de los estudios, el trabajo, la pésima situación económica, conflictos familiares, desconocimiento del carácter nocivo del consumo de drogas, el pobre papel de la familia en la educación y comprensión de esta problemática.
- La propuesta del programa de actividades recreativas, deportivas y culturales permite la prevención e incorporación de los jóvenes consumidores de droga en la comunidad, para ocupar de forma sana su tiempo libre y transformar los actuales patrones de conductas.

## **Bibliografía**

- Betancourt Pascual, Pedro J. (2005). *Trabajo preventivo relacionado con el uso indebido de Drogas*. MINED. La Habana
- Cuba. Ministerio de Educación (2004). *Folleto Metodológico. Trabajo preventivo relacionado con el uso indebido de drogas. La Habana. Comisión Internacional*.
- Fernández Petell, A. (2002). Perfil Clínico- Social en pacientes alcohólicos con difusión sexual. *Tesis de la Especialidad* (Especialista de 1er Grado en Psiquiatría). Santiago de Cuba. Hospital Psiquiátrico “Gustavo Machín”.
- Filia Marichal, M. (2004). *Comportamiento de algunas variables socio-demográficas en pacientes con riesgo de alcoholismo*. Tesis de la Especialidad (Especialista en 1er grado en Medicina General). Santiago de Cuba. Hospital Psiquiátrico “Gustavo Machín”.
- González Menéndez, Ricardo (2007). *Alcohol, una droga bajo la piel del cordero*. Granma. La Habana.
- León M., S.R. (2013). *La formación de promotores ambientales comunitarios para la actividad físico-deportiva*. Tesis de doctorado. ISCF.
- Machín P., D.A. (2018). *Metodología para la gestión de actividades recreativas desde la carrera Cultura Física*. Memoria evento internacional Músculos del Cuerpo, Músculos del Alma. Universidad Holguín. Formato digital.
- Mateo S., J.L. (2009). *Programa Recreativo para contribuir a la formación de una cultura de empleo racional y sano del tiempo libre en la comunidad de estudiantes de Cultura Física*. Tesis de maestría. Soporte digital.
- Mateo S.,J.L. (2014). El tiempo libre, el ocio y la recreación perspectivas epistemológicas. EFDeportes.com, Revista Digital. 19 (193)  
<http://www.efdeportes.com/>
- Pérez, C.M. (2020). Gestión de la animación sociocultural para la formación de los estudiantes de licenciatura en Cultura Física. Tesis de doctorado. Universidad Holguín.

Pérez, C.M. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. EFDeportes.com. Revista Digital. 19, (196), Septiembre. <http://www.efdeportes.com/>













