

PRÁCTICAS DE OCIO EN TRES MUJERES EN ESTADO DE EMBARAZO

LINA MARÍA ARBOLEDA HURTADO

INGRID LISETH SÁNCHEZ VELASCO

UNIVERSIDAD DEL VALLE

INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA

PROGRAMA DE PROFESIONAL EN RECREACIÓN

SANTIAGO DE CALI, 2018

PRÁCTICAS DE OCIO EN TRES MUJERES EN ESTADO DE EMBARAZO

LINA MARIA ARBOLEDA HURTADO

INGRID LISETH SANCHEZ VELASCO

**TRABAJO DE GRADO PRESENTADO COMO REQUISITO PARA OPTAR AL
TÍTULO DE**

PROFESIONAL EN RECREACIÓN

DIRIGIDA POR:

KATHERINE ESLAVA RIVERA

UNIVERSIDAD DEL VALLE

INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA

PROGRAMA DE PROFESIONAL EN RECREACIÓN

SANTIAGO DE CALI, 2018

AGRADECIMIENTO

A DIOS

Por darnos la constancia, la paciencia y el impulso para culminar este proceso.

Quiero agradecer a cada una de las personas que a pesar de las circunstancias han permanecido a mi lado. A mi madre por ser un ejemplo de vida, a mi hermana por sus constantes regaños y sus sabios consejos, a mi tía por ser mi segunda madre e incentivarme a culminar siempre cada una de mis etapas, a cada una de las personas que con sus palabras y acciones demostraron que querían lo mejor para mí a nivel personal, académico y profesional.

Lina María Arboleda Hurtado

A mis padres y hermanos por su amor incondicional, esfuerzo y confianza brindada al creer en mí, en mis sueños y todo aquello que creo posible. A mi esposo y a mi hija por ser mi fuerza y escudo en cada situación de mi vida, enseñándome a amar y aferrarme a la vida con más ganas, con nuevas metas, permitiéndome ser cada día ser una mejor persona y una excelente profesional. A todos aquellos que hacen parte de mi vida y han ayudado a mi formación, infinitas gracias.

Ingrid Liseth Sánchez Velasco

RESUMEN

El presente trabajo de grado fue una investigación cualitativa con la que se buscó analizar las nociones y prácticas de ocio de tres mujeres entre los 20 y 30 años de edad, durante su periodo de gestación, por lo tanto, fue necesario abordar los conceptos de tiempo libre, recreación, género, representaciones sociales y ocio.

La investigación fue de enfoque cualitativo lo cual permitió hacer una descripción detallada de la vida de cada una de las tres mujeres. El instrumento utilizado para captar la información necesaria y de primera mano fue la entrevista semiestructurada (abierta y personal).

Al final se concluye que las participantes conciben el ocio como el tiempo en el que no laboran, explicación coherente con los compromisos que hacen parte de la rutina diaria, que se caracteriza por estar desempleadas y realizar el trabajo doméstico. Existe una diferencia entre el ocio, el tiempo libre. La primera se expresa en las actividades y la segunda en el rol de cuidadora manifiesta en las actividades rutinarias generadas por el embarazo y lo que piensan acerca del ser madre. El análisis se realizó a la luz de las categorías de género y representaciones sociales.

Palabras clave: mujeres gestantes, ocio, tiempo libre, recreación, género, representación social.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO I	7
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	7
1.1 Antecedentes	7
1.2 Planteamiento del problema	16
1.3 Justificación	17
1.4 Objetivos	20
1.4.1 Objetivo General	20
1.4.2 Objetivos Específicos	20
CAPITULO II	21
2. MARCO CONCEPTUAL	21
2.1 Ocio	21
2.2 Género	26
2.3 Representaciones sociales	27
2.4 Recreación	28
2.5 Tiempo Libre	30
CAPÍTULO III	33
3. METODOLOGÍA	33
3.1 Enfoque metodológico	33
3.2 Población y muestra	33
3.3 Métodos y técnicas de la investigación	34
3.4 Instrumentos de recolección de datos	35
CAPÍTULO IV	37
4. HALLAZGOS	37
4.1 Descripción de las prácticas cotidianas de tres mujeres en estado de gestación	37
4.2 Significados y percepciones relacionados al tiempo libre y al ocio del grupo de mujeres en estado de gestación	43
4.3 Recomendaciones para procesos de trabajo de la recreación con mujeres en periodo de gestación	47
CONCLUSIONES	53
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55
ANEXOS	59

INTRODUCCIÓN

Este trabajo de grado pretende ser una reflexión que está relacionada con nuestras experiencias de vida, particularmente con los efectos físicos y psicológicos que han producido el ser madres. Por un lado, darse cuenta de un embarazo no deseado que finalmente no se desarrolla, pero que deja cuestionamientos, con marcas físicas y psicológicas y por el otro igualmente un embarazo no deseado, no planeado que finalmente permitió reconocer y experimentar nuevas formas de ser mujer, nuevas formas de relacionarse y comportarse ante la sociedad que constantemente nos está diciendo que hacer. De igual manera esta etapa permitió romper con los diferentes mitos que se conocen con relación al embarazo y el uso del tiempo.

Como resultado de esta indagación y con el fin de ampliar la visión y el panorama acerca de las acciones y actividades que pueden hacer las mujeres en periodo de gestación, teniendo claro la influencia de las construcciones de género en la vivencia de este periodo, se propone realizar una serie de recomendaciones sobre prácticas de ocio para que las futuras madres de cualquier contexto socioeconómico, puedan aprovechar el tiempo de su embarazo con actividades que contribuyan a su bienestar. Buscando así, generar nuevos conocimientos dentro de sus cotidianidades y saberes propios.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

Con el fin de tener un punto de partida para el trabajo de investigación, se realizó una búsqueda bibliográfica que tuviera como tema central el ocio en mujeres en estado de gestación y/o embarazo, con estas categorías y/o palabras no se encontraron resultados, sin embargo, existen investigaciones de ocio en la que se tiene en cuenta la perspectiva de género, pero no de forma tan específica como el tema propuesto dentro de este trabajo de investigación, que toma un período transitorio en la vida de las mujeres que deciden ser madres.

Cabe resaltar, que debido al recorrido histórico se tienen diferentes definiciones de lo que se considera ocio y esto hace que la búsqueda sea un poco más compleja. A continuación, se presenta la revisión bibliográfica sobre textos, así como artículos, encuestas y otras publicaciones que trabajan el tema de ocio en mujeres (con perspectiva de género)

El documento Mujeres y Ocio. Nuevas redes de espacios y tiempos es una publicación realizada bajo la dirección de Manuel Cuenca, editado por Setién y López (2002) que contiene algunos aportes en el tema de “Mujer y Género” del sexto congreso mundial de Ocio – “Ocio y Desarrollo Humano”, realizado en Bilbao en Julio de 2000, congreso que estuvo a cargo de la Universidad de Deusto y la Asociación Mundial de Ocio y Recreación. Esta publicación cuenta con reflexiones teóricas y conceptuales para el estudio del Ocio en mujeres, y con investigaciones realizadas en diferentes partes del mundo sobre el uso del tiempo libre, el turismo, el deporte y la actividad física en mujeres.

En los documentos revisados de autoras que realizan reflexiones a partir de investigaciones donde se relaciona el ocio y la mujer, podemos denotar: El primer documento presenta una reflexión teórica en relación con el ocio y el género; el segundo hace referencia a las actividades de ocio que realizan las mujeres, el cual se construyó a partir de encuestas, mientras que el tercer documento aborda la multiculturalidad y la incapacidad de tener una definición clara y particular de lo qué es el Ocio en las diferentes culturas de oriente y occidente, pero no se desarrollará más adelante.

En el primer documento titulado “Ocio, género y globalidad” Escrito por Henderson (2002) define el marco de interpretación teórica sobre la cual se sustentan los estudios de ocio que involucra a las mujeres, lo que suscita reflexiones que se acercan al tema de género.

En este documento Henderson (2002) maestra de la Universidad de Carolina del Norte realiza algunas reflexiones en relación con las definiciones de ocio en función del género y la influencia que este ha tenido en el feminismo y en el tiempo libre de las mujeres. En este artículo expresa que a pesar de que el ocio cada día tiene más importancia en la vida de los seres humanos, no se reflejan procesos significativos pues, la vida de las mujeres no es mejor ahora que antes en cuanto al ocio se trata. En primera instancia Henderson habla cómo el género afecta las diferentes cosas y/o actividades que mujeres y hombres realizan en su tiempo libre y de las actividades, responsabilidades y obligaciones que le restan ocio a la mujer. En esta oportunidad definen el género como:

“un conjunto de relaciones socialmente construidas, destruidas y reconstruidas que se producen y reproducen a través de las acciones de las personas. El ocio ha estado basado tradicionalmente en el género y eso puede verse en la cantidad de tiempo y actividades asociadas con el ocio. Los estudios sobre ocio han comenzado a exponer los distintos significados de género relacionado con los que las personas hacen en su << tiempo libre>>. Las investigaciones han empezado a abordar cómo puede el ocio ser un medio tanto para adecuarse a los roles tradicionales de género, como para combatirlos. Pero la constatación de que existen diferencias es poco significativa si no se profundiza en el significado de las mismas. Por ejemplo, Jackson y Henderson (1995) investigaron las barreras de acceso causadas tanto por las diferencias entre los géneros masculinos y femeninos, como las que había entre las personas del mismo sexo. Descubrieron que las diferencias entre hombres y mujeres podían resumirse en que las mujeres tenían más limitaciones para disfrutar de su ocio que los hombres. Sin embargo, los datos demostraron que las personas responsables del cuidado de los niños, generalmente más mujeres que hombres, estaban más limitadas en su ocio. Jackson y Henderson concluyen que: “el género es un aspecto complejo de las identidades sociales y personales que afecta al modo en el que las personas viven su tiempo de ocio.” (Henderson, 2002, pp.27-28)

Posteriormente la autora revisa algunas aportaciones realizadas por el feminismo, tomando como referencia el movimiento de mujeres en Estados Unidos, el cual transformó la sociedad de forma considerable según lo afirma Rosen, 2000 citada en Henderson, 2002, ya que ante el surgimiento

del feminismo no se le daba importancia a la mujer en cuanto a lo laboral, lo académico y social, a tal punto que estas contaban con un salario menor al de los hombres (condiciones que se presentan en la actualidad, independientemente de si la mujer está mejor preparada profesionalmente que el hombre) naturalizando estas prácticas por la sociedad de aquel tiempo tanto así que *“incluso los huracanes tenían nombre de mujer porque se aceptaba que las mujeres provocaban el caos y la destrucción”* (Henderson, 2002, p.22).

Seguidamente, la autora revisa algunos aportes sobre los significados e interpretaciones que se da a las prácticas de ocio, que terminan por generar interrogantes como:

¿Cuáles son las diferencias en las tendencias de participación en actividades deportivas y fitness entre hombres y mujeres? (Robinson y Godbeey ,1993) ¿Cuál es el nivel de satisfacción de las mujeres blancas y de color respecto al ocio? (Riddick & Stewart, 1994) ¿Cuál es la relación entre el ocio y el trabajo de las mujeres agricultoras? ¿Cómo mantienen la participación en el deporte un grupo de mujeres y cuáles han sido las condiciones para que se produjera esa actividad de ocio? (Henderson, 2002, p.29)

Finalmente, puede plantearse que, cuando la autora Henderson realizó la investigación quería conocer qué se entiende por ocio, partiendo de la siguiente pregunta:

¿Es igual a tiempo libre o es sinónimo de actividad? de acuerdo a las investigaciones realizadas sobre el ocio de las mujeres indican que este no se limita a la realización de una actividad de tiempo libre, sino que también es un sentimiento que surge del contexto en el que se realizan las actividades. (Setién y López, 2002, p.11)

Como conclusión la autora reconoce que todas las personas deben de acceder y de disfrutar el ocio independientemente de su género, etnia y clase social, de igual forma dice que la perspectiva de género ha aportado respecto a la forma en la que se ve el ocio.

El segundo documento es un texto resultado de una investigación escrito por Durán (2002) titulado “Economía, ideología y ocio” donde hizo referencia al análisis e interpretación de encuestas aplicadas para conocer cuáles son las actividades de ocio que realizan las mujeres de España y el país Vasco.

Inicialmente Durán (2002) afirma que las diferencias entre hombres y mujeres en la utilización

del tiempo libre, radica en que actualmente las mujeres continúan con la idea de que son ellas las únicas responsables de las actividades del hogar y del cuidado de los niños; con el fin de ilustrar dicho pensamiento la maestra recorre a utilizar y analizar algunos fragmentos de una obra publicada en 1583 que lleva por nombre *La perfecta casada* de Fray de León poeta humanista, publicación en la que deja ver la conducta que según él la mujer de aquella época debía de seguir (la esposa y mujer debía de ser decente, honesta y dedicada a su esposo, hijos y del cuidado de sus familiares) con este fragmento y el análisis de las encuestas sobre el uso del tiempo libre. Al final la autora concluye que las mujeres tienen menor acceso al ocio si se compara con los hombres pues a pesar de los cambios políticos y sociales, las mujeres todavía desarrollan y naturalizan las prácticas de amas de casa.

El otro trabajo investigativo sobre el ocio de las mujeres rurales en el país Vasco, estuvo a cargo de dos maestras de sociología de la Universidad de Deusto; investigación que dejó ver que las mujeres de la zona rural no cuentan con elementos, ni espacios, ni actividades de ocio lo cual va acompañado de la falta de trabajo y de lugares aptos para la práctica del ocio, lo que hace que las mujeres más jóvenes migren a la ciudad en busca de nuevas y mejores condiciones , haciendo que con el tiempo no deseen regresar a su lugar de origen y en las mujeres más adultas generan pocas expectativas de vida pues no existen nuevas formas de poetizar, reinventar y revitalizar la vida.

Este trabajo dirigido por Cuenca (2000), es tomado para el estado del arte, ya que tiene en cuenta el ocio desde la perspectiva de género y adicionalmente porque muestra de una forma clara que las condiciones en las que actualmente viven las mujeres no ha cambiado mucho, pues deja ver que las costumbres, las tradiciones y los imaginarios pasan de generación en generación permitiendo que a pesar de las tantas luchas que algunas mujeres feministas han realizado por la igualdad y equidad de condiciones. Adicionalmente tomamos este documento porque para nosotras las prácticas de ocio no tienen sexo, género, ni color de piel.

Otro texto revisado fue el que tienen por título “La importancia de la perspectiva de género en la psicología del ocio” un artículo escrito por Silvia Sánchez Herrero Arbide y publicado en el año 2008 en la universidad de Murcia, España.

El artículo fue elaborado por medio de una encuesta que se practicó en diferentes países con tres grupos de mujeres (amas de casa, trabajadoras a tiempo parcial y las mujeres cuidadoras de

personas dependientes), con el fin de analizar el papel que desempeña el ocio como mecanismo positivo que modula las relaciones entre sujetos y su entorno y que puede actuar en diversas ocasiones y circunstancias mejorando la salud, el bienestar y la felicidad. La autora manifiesta que en los últimos años se le ha dado valor a la necesidad de estudiar desde una perspectiva de género diferentes campos de estudio del ser humano, siendo la psicología una de ellas y dentro de esta la dedicación temporal a diversos ámbitos de la vida y el uso del tiempo libre en mujeres y hombres, ya que son temas que están estrechamente ligados con lo económico, lo laboral, lo personal y lo social. Sánchez (2008) afirma que:

Tener presente esta perspectiva de género en el estudio del ocio se convierte en herramienta fundamental para comprender los estilos de vida de hombres y mujeres, la conciliación trabajo y familia y el impacto que estos aspectos tienen para la salud física y mental de los individuos” (pág. 64)

Para identificar el tiempo libre y el ocio en las mujeres se tomaron tres aspectos básicos:

En primer lugar, la cantidad de tiempo libre que tienen las mujeres, sus características y condiciones, lo cual hace referencia a la información que los sujetos pueden dar sobre las actividades que realizan en su vida diaria y cuánto tiempo invierten en esas actividades.

En el artículo se tienen en cuenta cuatro categorías y/o cuatro formas de dividir el tiempo.

1. Trabajo pagado (tiempo de contrato) hace referencia al tiempo que se dedica al empleo, que tiene en cuenta desde el desplazamiento al lugar del trabajo, las pausas que se realizan durante la jornada, y en ocasiones se tiene en cuenta el tiempo que se invierte de forma voluntaria en actividades relacionadas con el trabajo como estudio.
2. Trabajo no pagado (tiempo comprometido) se manifiesta en las actividades que se realizan de forma obligatoria y que no están relacionados con el empleo como el cuidado de los hijos, el aseo del hogar, y las compras que responden a la satisfacción de las necesidades básicas.
3. Tiempo personal, el cual hace referencia al cuidado personal y las funciones del cuerpo como dormir, comer, bañarse, vestirse, salud, etc.
4. Tiempo libre, que lo toman en cuenta como el tiempo que queda (residual) después de

satisfacer nuestras actividades y/o necesidades. Toma en cuenta el tiempo dedicado explícitamente al ocio y las actividades en las que se interactúa socialmente.

En segundo lugar, la calidad del tiempo libre de las mujeres en donde se destacan elementos como el equilibrio vida-trabajo o los conceptos del tiempo libre sin ambigüedades, fragmentado o contaminado pues según Sánchez (2008) citando a Bittman y Wacman (2000), en la mayor parte de lo que se considera tiempo libre está interrumpido o contaminado con otra clase de actividades que no son principalmente ocio; para ellos el tiempo libre “puro” hace referencia a los periodos de tiempo donde la actividad primaria es de tiempo libre y no hay ninguna actividad secundaria.

En tercer lugar, el contenido del tiempo libre, donde se destaca el papel que tienen las barreras del ocio en la práctica de las diferentes actividades del tiempo libre; de acuerdo con Sánchez (2008) citando a Harrington, Dawson y Bolla (1992) justifica que las mujeres están “criadas” con una ética que las hace estar pendiente de los otros antes que cuidar y preocuparse por ellas mismas, incluso de destinar su tiempo libre y de ocio en función de otros.

Una barrera psicológica y cultural en las mujeres según el texto es no realizar o practicar ocio aun cuando se cuenta con el espacio y el tiempo para realizarlo... *“un ejemplo de estas barreras psicológicas podría ser que muchas mujeres consideren que no deberían gastar dinero en su propio ocio y diversión, aunque haya dinero disponible en la familia”* (Henderson 1991, citado por Sánchez, 2008; p.69)

En el texto se considera el hecho de que hombres y mujeres tengan diferencias frente a las actividades de ocio, señalando que hay barreras mucho más acentuadas en las mujeres por la atribución que le dan al papel de cuidadoras desarrollado socialmente por ellas, y por las condiciones socioeconómicas que pueden reforzarlas, por ejemplo, no tener buenos ingresos, un empleo estable, sentirse poco útiles si son amas de casa dependientes de los hombres (Sánchez, 2008).

Al final el texto concluye que el tiempo libre y el ocio son una actividad muy importante en la vida de las personas, sin embargo, al comparar a hombres y mujeres en relación con estos aspectos, porque los roles y condiciones sociales pueden o no limitar la posibilidad de apelar a ella, lo que se manifiesta en el crecimiento personal o lo contrario. El tiempo libre y el ocio son

la oportunidad para desarrollar otras capacidades de las personas, pero las mujeres por ser amas de casa, esposas, cuidadoras de los hijos seguirán teniendo esa barrera.

Este artículo es importante porque deja ver de una manera cualitativa y cuantitativa las diferencias que existen entre hombres y mujeres, las cuales de una u otra forma han sido transmitidas de generación en generación, pues no es gratis que las mujeres realicen actividades relacionadas con el hogar, el cuidado de los niños y de personas dependientes y que otro tanto porcentaje de las que trabajan, realizan más horas de trabajo y los ingresos son menores a los de los hombres, también deja ver que el hombre destina un tiempo para ellos, no lo sacrifican como en el mayor de los casos lo hacen las mujeres según el artículo, pues la mujer es considerada la responsable del hogar así muchas veces no se le reconozcan cada una de las actividades que ella realiza.

A partir de los planteamientos realizados en los textos anteriores se puede afirmar que existen varias características que impiden que la mujer tenga tiempo libre y que este pueda traer beneficios para ella misma, por su rol asignado, que vincula el ser esposa, cuidadora de los hijos y al mismo tiempo trabajadora, situación que la pone en desventaja frente al hombre al momento de realizar actividades en tiempo libre o relacionadas con el ocio.

En el informe de Gaia-Euskonews (2009) realizado en el país Vasco se realiza un análisis sobre el tiempo de ocio destinado o realizado por las mujeres, comparado con el realizado por los hombres. Para el caso de las mujeres solo 63% señalan tener tiempo de descanso durante la semana, en comparación con los hombres quienes afirman en un 73% que tienen espacio para su descanso entre semana. En cuanto al fin de semana, la mayoría de los hombres son quienes practican actividad física, mientras que la mujer por lo regular se queda en las actividades del hogar o saliendo a misa.

La investigación utilizó una metodología cuantitativa en la cual se aplicó la encuesta como herramienta para la obtención de datos. El informe da a conocer el análisis y la comparación entre los comportamientos y opiniones entre hombres y mujeres en relación a la utilización del tiempo libre y cómo utilizan ese tiempo en los días laborales y no laborales. De igual forma deja ver las iniciativas que cada uno de ellos tiene por realizar las actividades y la intención con las que lo realizan.

La investigación concluye señalando que los datos recogidos muestran las diferencias sociales y culturales que se plantean al momento de realizar cualquier tipo de actividad en el tiempo de ocio entre hombres y mujeres, asimismo, el tiempo de ocio es un espacio que en la actualidad se le ha dado un valor dentro del entorno social, en especial dentro del país Vasco en España (Gaia-Euskonews, 2009).

En esta misma dirección se encuentra el artículo crítico de Chauvin (s/f) quien realiza una reflexión sobre el tiempo de ocio que dispone la mujer en relación con el hombre y el significado o valores que se tienen sobre la participación de la mujer en los espacios de ocio y espacios deportivos. Asimismo, el rol social de la mujer como trabajadora, profesional o deportista no se desprende de la labor en el hogar, donde no puede disponer de tiempo de ocio porque debe de ocuparse de las labores domésticas.

El artículo escrito por Chauvin (s/f) expone las diferencias entre la mujer trabajadora con la mujer de estrato alto de la sociedad, porque esta última dispone de recursos para contratar a otra persona para las labores domésticas. De igual forma se señala que el tiempo libre en la sociedad de hoy va tomando relevancia para realizar actividades que permitan tanto el goce como mejorando las condiciones de salud.

Finalmente se concluye que la realización de deporte por parte de la mujer puede ser una acción que le beneficia, pero existe la concepción de que el deporte debe ser sólo una actividad para el hombre, relegando a la mujer de su práctica. De allí que sea necesario no separar la práctica deportiva, sino transformarla en un espacio de integración entre hombre-mujer-familia.

El artículo de reflexión escrito por Herrera (2013) titulado “Apuntes para una historia de las relaciones entre el juego y la recreación con el tiempo libre y el tiempo de ocio en Colombia a finales del siglo XX” hace una breve reseña histórica de las circunstancias que rodean la vinculación entre el juego y la recreación, como dos asuntos que necesariamente intervienen en la relación tiempo libre y ocio.

La recreación y el juego están vinculadas según Herrera (2013) a las necesidades que han existido a nivel social y cultural, permitiendo a las personas disfrutar de un tiempo en el que se busca un poco de bienestar libre de las actividades rutinarias del trabajo. Sin embargo, el tiempo libre y el

ocio como actividades dispuestas dentro de la recreación y el juego, se presentan como una oposición al tiempo de trabajo y producción.

De manera que, el tiempo libre y el ocio se asumen como momentos y actividades que no se relacionan con el trabajo, más bien se materializan en las necesidades de disfrute y bienestar que han sido parte constituyente de la vida social, pero siempre ha sido guiada por una acción educativa que merece atención al momento de abordarlo y entenderlo, porque con este siempre viene un aprendizaje donde se posibilita el conocimiento de normas y valores presentes en las sociedades.

Al final concluye el texto que, el juego y la recreación son actividades constituyentes del tiempo libre y el ocio, sin ello no es posible que las personas puedan lograr desarrollarse socialmente, porque el juego y la recreación son actividades que se hacen en grupo y se organizan pedagógicamente.

Por otro lado, al vincular el tema de la mujer cuando está en periodo de gestación se encontraron textos de investigación como el de Pastor, Herrera, Vásquez, Zavala y Ramírez (2006) titulado “Conocimientos y prácticas sobre autocuidado que influyen en la salud de la mujer, durante el embarazo y el puerperio”. Esta investigación planteó como objetivo de estudio “determinar los conocimientos y prácticas en autocuidado, que tienen mujeres en edad reproductiva, en la etapa prenatal y puerperal en áreas de influencia y sede de las unidades de salud del paraíso” (p. 13).

Pastor (et. al., 2006) utilizaron una metodología cualitativa y cuantitativa, es decir de carácter mixto, de tipo descriptivo transversal. Se contó con una población de 1,338 embarazadas y 1,136 puérperas, tomando una muestra de 268 mujeres entre embarazadas y puérperas para realizar la encuesta y el grupo focal que permitiera la recolección de los datos.

Como conclusión se da cuenta del poco conocimiento que tienen las mujeres en el tema de salud y autocuidado, teniendo en cuenta que el cuidado es una acción importante para la salud porque permite tener como objetivo garantizar la vida propia y del ser que se está gestando.

La construcción que se tiene de la mujer en embarazo es un tema relevante para identificar cómo se establecen sus acciones dentro de la sociedad. En este sentido se encuentra la investigación de Montes (2008) quien planteó como objeto de estudio el análisis de los discursos y prácticas que

se encuentran alrededor del embarazo donde se orienta el rol maternal desde las condiciones morales y comportamentales definidos desde la estructura simbólica basándose en las carencias y vulnerabilidades del cuerpo las cuales justifican el control y sometimiento.

La metodología utilizada en la investigación fue de carácter cualitativa, retomando la observación y la entrevista como herramienta de recolección de la información. Dentro de los resultados más relevantes se encontró que se define desde dos concepciones el cuerpo, la primera da cuenta de un cuerpo que debía de garantizar la salud del bebé y donde ese cuerpo expresa desconfianza y vulnerabilidad por las condiciones de riesgo e imprevisibilidad; el segundo responde a una mirada del cuerpo como una responsabilidad y autocontrol desde la mujer.

La conclusión más relevante es la construcción del cuerpo femenino en su estado materno como una acción de control social, sin embargo, es preciso promover dentro de las consultas médicas iniciativas de relaciones horizontales dando cabida a la participación y expresión de la mujer como sujeto dentro de una sociedad.

1.2 Planteamiento del problema

El ocio tiene cabida dentro de la recreación desde el estudio de las manifestaciones culturales de la sociedad como: carnavales, fiestas y rituales, en relación con lo placentero, el goce, la actividad creativa, el aprendizaje y la construcción de conocimiento a partir de las distintas dinámicas y prácticas cotidianas, lo que posibilitan una intención comunicativa entre las personas que puede ser enfocada desde el ser y la espiritualidad. (Mesa, 1999).

En la última década, la literatura académica sobre ocio ha sido especialmente enfocada hacia las prácticas realizadas por población juvenil y adulta, omitiendo la población infantil y las madres gestantes, quienes también tienen actividades de ocio que podría fortalecer su desarrollo personal y aprendizaje en ese momento de sus vidas (Miranda, 2006; Nieves, 2011).

En la actualidad son constantes los deseos de las madres gestantes por continuar con sus proyectos, tanto profesionales como personales, pues en la mayoría de casos inician un replanteamiento de sus vidas, dejando de lado sus sueños y asumiendo el rol materno como única opción, teniendo en cuenta que, en esta sociedad, la maternidad y las tareas del hogar son concebidas aun para la mujer, como destinos naturales en sus vidas (Lamas, 2007).

Es allí donde se destaca la importancia de propiciar y generar espacios en los que la madre exprese lo que siente y piensa de su vida teniendo en cuenta la llegada de su bebé. De esta manera, pensarse en las prácticas de ocio, mediadas por la recreación, es entender que estas van más allá de lo físico y permitiéndoles explorar su cuerpo, imaginación y sentidos, podría ser una ayuda valiosa en la búsqueda de un equilibrio emocional, personal y creativo, pero que al mismo tiempo pueden generar espacios para que estas mujeres embarazadas se sientan alegres, productivas y bien consigo mismas y entre pares.

Por lo anterior, se indagó acerca de las nociones y prácticas de ocio realizadas por tres mujeres, además de encontrar características similares en sus actividades y las diferentes formas en las que viven su embarazo desde las posibilidades que les brinda el entorno. Este problema se enmarca en una situación identificada en la revisión de textos y que complementa lo planteado, es el hecho de que las mujeres jóvenes no presenten prácticas de ocio.

La pregunta que en principio guía esta propuesta, es:

¿Cuáles son las prácticas de ocio que realizan tres mujeres embarazadas entre los 20 y 30 años de edad, de distintos contextos socioeconómicos?

1.3 Justificación

Con el paso de los años se encuentran conceptos, prácticas y costumbres que se han transmitido de generación en generación, aunque algunas veces se presenten transformaciones y en otros simplemente una aceptación y adaptación; como lo es el rol de la mujer en la sociedad y a lo largo del tiempo, un protagonismo que ha venido en aumento. Esto hace que el objeto de estudio se centre en indagar las vivencias de Ocio de las mujeres desde una perspectiva histórica, que han sido invisibilizadas, se les prefiere sumisas, calladas y obedientes dispuestas a seguir el curso de la vida natural confinado por su condición fisiológica, sin tiempo para ellas dedicadas a las tareas domésticas y el aprendizaje de labores para el hogar. En la actualidad se ha evidenciado una mayor participación de la mujer en los espacios públicos, profesionales y políticos con mayor empoderamiento de su cuerpo y decisiones, pero aún desde el enfoque religioso y los estereotipos sociales del deber ser de la mujer se encuentra vinculada por su condición física a la realización de actividades y funciones de cuidado en mayor proporción que el género masculino.

Reconocer que las mujeres y en este caso las embarazadas responden a unos tiempos, actividades y modos de vida pre establecidos implica la aceptación natural de roles de esposa, ama de casa y cuidadora de la familia dedicando la mayor parte de tiempo en dichas actividades, sin permitir experimentar o vivir un tiempo que las motive a explorar sus gustos, intereses y placeres. Evidenciar la importancia del tiempo de un dedicado a la diversión, entretenimiento, estimulación física y al fortalecimiento de la autoestima en las mujeres es pensar en la práctica del Ocio en beneficio de su salud emocional, felicidad y encuentro consigo mismo frente a lo se quiere y se desea.

Incentivar a la investigación en recreación de población femenina en estado de gestación al igual que las mujeres dedicadas al hogar es brindarles alternativas y la posibilidad reconocer las características particulares de estas población, su interés de iniciar y continuar con la construcción de sus proyectos de vida a nivel personal y profesional.

Este estudio aporta a reconocer como la recreación puede contribuir a mejorar las condiciones de vida de la población de mujeres gestantes y fomentar la práctica de actividades recreativas saludables y educativas para las mujeres. Siendo de interés para un público amplio.

Debe plantearse que, las mujeres tienen un tiempo de ocio pese a las distintas tareas cotidianas que hacen y que en la sociedad actual es poco posible pensar en este tiempo sin caer en juicios morales y éticos. Lo que termina por cohibir la experimentación placentera de ciertas actividades ligadas de manera cultural al género masculino. Hablar de ocio implica reconocer su importancia en un proceso de vida, específicamente en el embarazo, donde la mujer debería tener como prioridad realizar y desarrollar actividades de ocio, resultado de propio interés, descubrir y redescubrirse en su sentido más humano, más espiritual y contemplativo que brinde un bienestar emocional y social a la futura madre y su bebé. De esta manera, abarcaremos los conceptos de ocio, género y la participación de la mujer en los diferentes ámbitos sociales.

Por otro lado, debe plantearse que la mujer participa en el espacio recreativo de manera muy diferente al hombre en tanto asume actividades que tienen que ver con el cuidado de otros y brindar una especie de bienestar para esos otros, lo cual la hace ver como un sujeto que establece su participación a partir de los intereses y necesidades del entorno y no de ella.

La recreación no está desligada a este hecho, pues con ella se relacionan diferentes aspectos de la calidad de vida de los seres humanos y en este caso específico de las mujeres que se encuentran embarazadas.

De igual forma dicho estudio es importante, ya que nos permite evidenciar el papel de la mujer en la Ciudad de Santiago de Cali y cómo estas independientemente de su estado y condición no poseen un tiempo de ocio debido a las múltiples funciones relacionadas con lo social, el trabajo, lo académico y el hogar.

De acuerdo al DANE (2017) en la Matriz de Cuenta Satélite de Economía del Cuidado para el país – CSEC entre los años 2012 y 2015, la población que se encuentra en edad de trabajar dedicó un promedio de 86.589 millones de horas en actividades de trabajo doméstico y de cuidado no remunerado- TDCNR anualmente, esta población es mayoritariamente mujeres, que hacen un aporte de 46.681 millones de horas, equivalente a un 53,9% mientras que los hombres aportaron el 46,1%, equivalente a 39.909 millones de horas trabajadas. Lo anterior permite plantear que dentro de la población en edad de trabajar las mujeres lo hicieron 6.772 millones de horas más que los hombres, teniendo presente que el trabajo doméstico y de cuidado no remunerado hacen parte de estas cifras.

Por otro lado, el ocio es una de las formas en que las mujeres pueden lograr equilibrarse mentalmente, proporcionando la posibilidad de encontrar tareas por sí mismas, para lograr ser menos dependientes de las demás personas, facilitando la autonomía y autovaloración, como condiciones necesarias en el fortalecimiento de su imagen como mujeres y como personas.

Este estudio sobre mujeres gestantes permitirá entender el estilo de vida, las relaciones interpersonales y la forma en que estas reflejan en la salud física y mental en el estado fisiológico en el que encuentran tres mujeres, ya que históricamente debido a los diferentes mitos populares sobre el género femenino estar embarazada es sinónimo de enfermedad, debilidad y cuidado extremo. Así pues, consideramos que este tema es relevante la formación e investigación desde la recreación, pues este campo de las humanidades se ha caracterizado por intervenir y aportar al mejoramiento de la calidad de vida de las personas que practican y se benefician de la recreación, entendiendo la importancia realizar intervenciones de forma holística la cual tiene en cuenta todas las dimensiones del ser humano.

Por estas razones creemos que es necesario reconocer algunos aspectos de las experiencias de vida alrededor de las prácticas de ocio en tres mujeres gestantes de diferentes estratos socioeconómicos, creemos que esta etapa y condición trae consigo cambios en las formas de desarrollarse y proyectarse social, profesional y personalmente.

1.4 Objetivos

1.4.1 *Objetivo General*

Analizar las nociones y prácticas de ocio de tres mujeres entre los 20 y 30 años de edad, durante su periodo de gestación.

1.4.2 *Objetivos Específicos*

- Describir las prácticas cotidianas de tres mujeres en estado de gestación.
- Analizar, desde un enfoque de género los significados y percepciones relacionados al tiempo libre y al ocio del grupo de mujeres en estado de gestación.
- Brindar recomendaciones para procesos de trabajo de la recreación con mujeres en periodo de gestación.

CAPITULO II

2. MARCO CONCEPTUAL

Para el desarrollo del trabajo de investigación, se toman como conceptos centrales el ocio, género, recreación, tiempo libre.

2.1 Ocio

Hablar de ocio en la presente investigación requiere reconocer las diferentes interpretaciones y concepciones por las cuales este término ha pasado a lo largo de la historia de la humanidad. Inicialmente se plantea la definición de Aristóteles (Grecia):

El principio de todas las cosas” en cuanto sirve para lograr el fin supremo del hombre que es la felicidad. El término griego skholé, del que se derivaron el latino schola y todos los relacionados que hoy conocemos, hacían referencia a ocupación y estudio, entendidos ambos términos en su sentido más noble, como ejercicio de contemplación intelectual de la belleza, la verdad y el bien” (Cuenca, 2000; p, 17).

Es importante reconocer que la práctica de ocio en aquel tiempo era considerada como una marca de distinción social, pues solo lo podían practicar hombres de clase alta y libres que tenían tiempo para la contemplación y cultivación del ser.

En la Roma republicana, el ocio era entendido como ociosidad, pérdida de tiempo, entretenimiento y corrupción. Cuenca (2000) en su libro titulado *Ocio humanista*, afirma que este término en la capital italiana adquirió una concepción negativa, la cual se originó a raíz de la institucionalización de espectáculos públicos como el circo, el anfiteatro, y la lucha en la arena entre otras actividades que procuraban satisfacer las necesidades de distracción y entretenimiento del pueblo, al tiempo que garantizaba su correcto orden social, en tanto y en cuanto dichas actividades políticas adquirieron un carácter populista y de exaltación imperial.

De ahí que hasta fecha el ocio sea empleado como sinónimo de ociosidad con expresiones y/o refranes como:

“Del ocio nace el feo negocio.”
“Hombre ocioso, hombre peligroso.”

“No hacer nada a todos nos agrada.”
“Vida entretenida, todo lo olvida.”
“Huye ociosidad, si quieres reposar.”
“Ocioso, vicioso.”
“Ocio, ni para descansar.”
“El Ocio es la madre de la vida padre.”
“A mocedad ociosa, vejez trabajosa.” (Cuenca, 2000, p.18).

Por otro lado, Gerlero (2005) explica que el ocio es un producto de las condiciones sociales de lugares donde había diferenciación entre las personas, el planteamiento es el siguiente:

El ocio solo puede entenderse acabadamente, y en todo su significado, en el marco de una formación socioeconómica esclavista como son la griega y la romana en donde se desarrolló; en una cultura que también se explica en ese contexto en relación a una vida cotidiana que solo podía expresar las diferencias sociales que la caracterizaban y por tanto expresar esas mínimas diferencias en el ocio (Gerlero, 2005, párrafo 1 conclusión).

Un ocio nacido en una sociedad centralizada y empoderada por el género masculino y aún más para hombres privilegiados pertenecientes a las clases sociales adineradas o poderosas quienes disfrutaban placenteramente de este, la pregunta de nuestro interés es; ¿había un tiempo de ocio también para las mujeres? De acuerdo a las investigaciones realizadas podemos indicar que no, la mujer estaba destinada y confinada por su genética biológica a la procreación, cuidado de los hijos, y el hogar.

Por su parte durante la Revolución industrial en el siglo XVIII, época en la que sucedieron los más significativos cambios de la humanidad, entre ellos los relacionados con la aparición de nuevas máquinas como la de vapor y la imprenta, el desarrollo de nuevas tecnologías y en el campo socio- cultural y político, llevó a la desaparición del campesinado y creación de dos nuevas clases sociales: la burguesía y el proletariado. Esta última nueva clase social, padeció los estragos de la explotación laboral (doce a quince horas laborales), pues se les impidió la contemplación cultural (lectura, música y artes) a fin de garantizar su alienación y completa manipulación.

En 1886 con la Revuelta de Haymarket también conocida como el Día Internacional de los Trabajadores, se establece que las jornadas laborales no podían pasar de las ocho horas, con esto se crea la regla de las tres “D”, ocho horas para trabajar, ocho horas para descansar y ocho horas de diversión. Para 1964 Joffre Dumazedier, en el texto *“Hacia una civilización del Ocio”*,

popularizó las funciones del ocio, las cuales posteriormente se conocieron como las tres D, (Descanso, Diversión y Desarrollo personal). Este pensaba que el ocio en su práctica posibilita crear y vivenciar nuevas formas de integrarse en los diferentes grupos presentes en la sociedad, contribuyendo a la adquisición de habilidades las cuales van a permitir que nos desarrollemos y relacionemos de una forma efectiva y satisfactoria, facilitando el desarrollo de nuestra personalidad de forma individual y social.

De acuerdo con López (1993), Dumazedier reconocía o definía al ocio como aquellas actividades donde el individuo destina su tiempo para divertirse, descansar o acceder a formación e información e inclusive puede llegar a participar en otras dentro de la comunidad, una vez ha logrado desprenderse de otras que son consideradas obligatorias, como las profesionales, familiares y sociales.

Dentro de las nuevas concepciones del Ocio de la década de los 90 y tomando dos declaraciones mundiales hechas por la WLRA (World Leisure and Recreation Association) en 1993 y la carta sobre la Educación del Ocio y la Declaración de Sao Pablo de 1998, consideran que el Ocio es actualmente un derecho humano básico, como la educación, el trabajo, y la salud del cual nadie debe de ser apartado independientemente de su raza ,género, orientación sexual, edad, religión, creencias y habilidades que permitan desarrollarse tanto individual como colectivamente.

Por otro lado, se encuentra lo planteado y desarrollado ampliamente por Cuenca (2014) quien reconoce en el ocio una forma en la que el ser humano se desarrolla positivamente y se realiza como ser humano, él considera que:

...ocio es todo aquello que realizamos las personas de un modo libre y sin una finalidad utilitaria si no, fundamentalmente, porque disfrutamos con ello. El ocio no es un tiempo, ni unas actividades que se denominan así, sino una acción personal y/o comunitaria que tiene su raíz en la motivación y la voluntad (Cuenca, 2014, pág.23)

Para el autor el ocio parte de una motivación personal por realizar una actividad, la cual produce goce y placer para quien la realiza, la finalidad radicaría entonces en la acción misma. En esa línea definirá el ocio en ese contexto así: “el ocio es una experiencia gratuita, necesaria y enriquecedora de la naturaleza humana” desde un punto de vista individual tiene que ver con la vivencia de situaciones y experiencias placenteras y satisfactorias. El ocio es sinónimo de ocupación gustosa, querida y por

consiguiente, libremente elegida. La vivencia del ocio no depende de la actividad en sí misma, ni del tiempo, el nivel económico, o en ocasiones, la formación que posea el sujeto de la vivencia. Si tiene que ver con el sentido de quien la experimenta. (Cuenca, 2000, Pág.; 15)

De esta forma, Cuenca deja ver que todas aquellas experiencias (ocio) que se realizan por iniciativa propia o libre elección permiten que de una u otra forma los seres humanos se expresen, re- inventen y poetizen la realidad en la que cada uno de ellos se encuentra; creando así nuevas formas de ser en el mundo pues gracias al afán, a la competencia y a la rutina a la que nos enfrentamos día a día el ser humano debe de buscar un escape. Su realización se lleva a cabo a través de las dimensiones lúdica, ambiental-ecológica, creativa, festiva y solidaria. Esta concepción hace énfasis en que el ocio parte de una motivación personal su diferencia se establece a partir de las formas y expresiones en las que es llevado a cabo. Se puede evidenciar que este es el tipo de ocio que suele estar relacionado con los gustos, preferencias, habilidades e intereses de las personas por las dimensiones mencionadas.

Teniendo en cuenta que un mismo concepto puede definirse y relacionarse de una manera diferente según el lugar, el contexto o la época en la que nos encontremos, actualmente en América Latina el ocio se define como una práctica que no tiene ningún valor y que no trae ningún beneficio para la persona que lo practica, ya que lo relacionan con la pérdida de tiempo, vagancia encontrando nuevamente el popular dicho “el ocio es la madre de todos los vicios”. Elizalde y Gomes (2010) señalan que:

Paralelamente, es esencial destacar que la palabra ocio es fuertemente cargada de connotaciones negativas en todos los países latinoamericanos de habla hispana (y de lengua portuguesa también, lo que en parte explica por qué en Brasil, por ejemplo, el concepto más difundido sea el de *lazer*). El ocio es, en general, visto como una amenaza para el desarrollo de las sociedades que pretenden modernizarse, progresar, desarrollarse y expandirse económicamente. Prevalece así la máxima “tiempo es dinero” y, de esa manera, no se puede perder tiempo con actividades consideradas inútiles e improductivas. Por lo anterior, postulamos que fue por estas razones que la palabra más difundida y legitimada en América Latina de habla hispana fue recreación, y no ocio, desconsiderando así los aspectos fundamentales que están en la base de las concepciones de cada uno de estos términos (pág.10).

Lo planteado anteriormente sugiere entonces que, el ocio como concepto se matizó en

América Latina a partir de la recreación, por una fuerte diferenciación con la tradición europea acerca del tema que lo ha privilegiado como actividad que en su momento no representaba ningún tipo de valor económico, pero con el aprovechamiento de los procesos de mercantilización de la vida social y cultural se ha empezado a promover como una actividad que además de provechosa para las personas, se puede comprar y vender.

Ante una situación como esta, se ha buscado de manera insistente darle otro contenido al ocio con el propósito de mantener su potencial, alejándolo del consumo, pero al mismo tiempo se necesita que la definición sea un poco más precisa y no genere confusiones tal como lo señalan Elizalde y Gomes (2010):

En los últimos años, algunos autores latinoamericanos vienen intentando reconceptualizar y ampliar las comprensiones de ocio porque entienden que el concepto de recreación es limitado e insuficiente ya que, en muchos casos, remite a un simple activismo. Todo esto es válido, pero muchas veces genera confusiones e imprecisiones conceptuales entre el ocio y la recreación, provocando amplias polémicas entre estudiosos de estas temáticas en América Latina (pág.9)

De acuerdo a lo anterior, el hecho de que existan tensiones frente a la definición de recreación, es precisamente lo que ha permitido retomar estudios a nivel europeo, principalmente los relacionados con el ocio y al mismo tiempo se logre establecer una pauta para definir que tanto sirven de soporte para profundizar en el estudio de las prácticas y los contextos donde se desarrollan (Cuenca, 2000).

Por esta razón, para entender el ocio, es necesario comprender que las personas lo asumen según sus condiciones de vida y la posibilidad que tienen para elegir. Cuenca (2000) considera que hay un componente vital, el poder elegir sin restricciones, porque el estar en ocio implica la realización de los propósitos que se haya trazado el individuo más allá de su cotidianidad, es decir, se asume el ocio cuando se tienen las condiciones y al mismo tiempo se proyecta lo que es posible realizar, eso sí, siempre hay una necesidad de auto reconocimiento y fortalecimiento de la identidad. Los anteriores planteamientos son considerados importantes para el análisis de la población en estudio y pueden sintetizarse de la siguiente forma: el ocio es una vivencia práctica que se realiza de forma voluntaria y permite a la persona que lo realice, potenciar sus habilidades de una forma integral.

2.2 Género

Para comprender todo lo relacionado al género, es obligatorio leerlo y conocerlo, pues este no se define por la parte biológica en la que nos identificamos y diferenciamos como hombres y mujeres de acuerdo a nuestro órgano sexual reproductivo, sino que tiene en cuenta otras particularidades que se construyen social y culturalmente. Género es un término difícil de comprender puesto que pone en juego la percepción de cada cultura y sus prácticas internas.

El género proviene del término *gender*, cuyo sentido fue transformado por la academia feminista para hacer mención de lo cultural y así hacer plantear una distinción del sexo biológico, su uso en las ciencias sociales ha causado tensiones y conflictos en áreas como antropología, sociología comprensiva y el psicoanálisis lacaniano, donde es claro que el origen de la designación del género yace en la cultura (Lamas, 2000).

Entonces, se define un nuevo concepto de género, entendido como la construcción social, que instituye prácticas, creencias, representaciones y prescripciones de carácter social, que surgen de los individuos en función de la simbolización de la diferencia anatómica entre los hombres y las mujeres. Así lo que significa ser él y ella es atribuido por la cultura en una determinada sociedad, de acuerdo al sexo de cada persona, clasificándolas y dividiéndolas sexualmente para el trabajo, definiendo las prácticas rituales y el ejercicio del poder para el establecimiento de un sistema sexo/género, donde se subordinan las mujeres en función de perpetuar la dicotomía y desigualdades entre los géneros en todas las esferas de la sociedad: lo social, político, religioso y lo cotidiano, debido a que el género es algo que hace parte del tejido de interrelaciones e interacciones sociales plagada de significados como parte del orden social establecido (Lamas, 2000).

Como señala León (2013) el género visibiliza la economía del cuidado como un elemento de suma importancia en el mandato cultural desde la cual le ha sido asignada la carga laboral no remunerada a las mujeres, que, asociada a la reproducción y mantenimiento de la vida humana limita su participación en el mercado laboral y con esto la posibilidad de generar sus propios ingresos que permitan tener bienes a nombre suyo. Y es que, según Juliano (2008) en el género persiste una jerarquía hegemónica, una construcción social que se basa en el prestigio de modelos masculinos de conducta que articulados sobre su poder real mediante conceptos positivos de lo

masculino y en detrimento semántico de lo femenino, dieron como resultado construcciones lingüísticas, discursivas, religiosas, legales y científicas, que restringieron el acceso a las posiciones desde las cuales se lograrían cuestionar esos significados. Sin embargo, las interpretaciones modernas y conceptualizaciones que diferencian el género del sexo, permitieron desmontar los prejuicios y sentar las bases para la construcción subjetiva del género en cada hombre y mujer.

En esa dirección, El Jack (2003) señala que el género hace referencia aquello que se percibe acerca de las conductas, apariencia y actitudes consideradas apropiadas para los hombres y las mujeres, lo cual es producto de las expectativas socioculturales.

Finalmente, Castellanos (2007), explica que el género es definido desde la identificación cultural de hombre y mujer en un contexto. En este sentido la identificación cultural pasa por la acción del lenguaje, los rasgos y acciones del cuerpo, que le dan sentido y significado a la pertenencia a uno u otro sexo. De allí que, el género corresponde a una construcción cultural que da cuenta de la identidad de esos cuerpos sexuados dentro de cada sociedad.

2.3 Representaciones sociales

El concepto de “representaciones sociales” fue desarrollado desde la psicología social, entre los autores destacados se encuentran Serge Moscovici y Denise Jodelet. Dentro de las definiciones más retomadas para entender en qué consiste la ofrecida por Jodelet (1986) quien muy hábilmente la consideró que:

El concepto de representación social designa una forma de conocimiento específico, el saber del sentido común, cuyos contenidos manifiestan la operación de procesos generativos y funcionales socialmente caracterizados. En sentido más amplio, designa una forma de pensamiento social.

Las representaciones sociales constituyen modalidades de pensamiento práctico orientadas a la comunicación, la comprensión y dominio del entorno social, material e ideal. En tanto que tales presentan características específicas a nivel de organización de los contenidos, las operaciones mentales y la lógica (Jodelet, 1986, pág.474)

De acuerdo a lo planteado en la anterior cita, puede decirse que, las representaciones sociales, constituyen modalidades de pensamiento práctico orientadas hacia la comunicación, la

comprensión y el dominio del entorno social. Se tienen una representación de un evento, una idea o concepto acerca de la vida social, en cuestiones particulares.

2.4 Recreación

Los alcances del concepto de Recreación de acuerdo con Mesa (2008) están definidos desde tres dimensiones, la primera es la dimensión social general, debido a su conexión complementaria entre la educación y el trabajo realizado por el ser humano a lo largo de su historia; la segunda se relaciona con una dimensión pedagógica-recreativa dirigida la cual se encuentra organizada a partir de objetivos donde se expresa una intencionalidad sobre el ser humano, y la tercera corresponde a la dimensión interna o psicológica que pasa por la relación social del ser y su interiorización sobre lo que se está haciendo.

Para el presente estudio nos centraremos en la recreación desde el enfoque pedagógico (Mesa, 1999). La recreación guiada, se deriva de la actividad sociocultural más general¹ y actúa como acción social mediada por objetivos. Entiéndase lo sociocultural según esta autora, como aquella dimensión donde se le asignan significados a las actividades recreativas según los contextos donde se desarrollan, directamente relacionadas con la forma como se organiza y establece el tiempo libre.

Por otro lado, existen procesos o acciones realizadas en la interacción mutua entre los sujetos y su entorno que influyen el desarrollo personal y colectivo de los individuos, orientada a generar procesos de aprendizaje y reflexión, comunicación de tradiciones, costumbres, estimulación de la imaginación creadora, o para lograr así influir en la transformación interna y externa de las personas vinculadas a los espacios de recreación.

Para hablar de la recreación guiada debemos exponer la teoría de Influencia Educativa propuesta por Coll (1995) retomada por Mesa (2004) con el fin de orientar los procesos de intervención del Profesional en Recreación. La influencia educativa es la ayuda pedagógica que se le brinda al educando/ recreando con el fin de generar procesos de enseñanza y aprendizaje con el objetivo de

¹ Mesa, (2008) Las actividades productivas de bienes materiales y simbólicos son: El trabajo, la educación y la recreación. Se realizan por medio de instrumentos y se desarrolla solamente en condiciones de cooperación humana, es decir son actividades primordialmente sociales que se apropian o interiorizan en el proceso del desarrollo cultural humano.

dar cuenta de la importancia de los procesos de intervención en el proceso de recreación, donde se traspasó la responsabilidad o tarea hacia el profesional en recreación para la construcción de sentido y significados a través de la cual se busca crear nuevos significados ampliando los referentes del recreando en el entorno.

De allí que, la Recreación es aquel conjunto de prácticas de índole social, realizadas colectiva e individualmente, en el tiempo libre de trabajo, enmarcadas en un tiempo y espacios determinados, que otorgan un disfrute transitorio sustentado en el valor social otorgado y reconocido a alguno de sus componentes como lo son el psicológico, el simbólico y el material, donde se conectan como satisfactor de placer buscado los miembros de una sociedad concreta (Gerlero, 2005).

De otro lado, Osorio (2006) considera que la recreación es un proceso que puede potenciar el desarrollo humano de las personas, además de permitir su empoderamiento, situación que es posible, gracias al desarrollo de habilidades y actitudes que le permite ser un sujeto social, lo que necesariamente le da la posibilidad de lograr empoderarlas, lo que permite institucionalizar programas y acciones encaminadas a ese propósito.

Lo anterior quiere decir que, al ser un escenario mediado por lo sociocultural, donde se vincula el desarrollo humano y se permite el empoderamiento, es intencionado y necesita ser desarrollado desde una línea pedagógica que recoge las necesidades humanas, las expectativas sociales y los significados del ocio y el tiempo libre, lo que implica reflexionar sobre los aspectos que la motivan y desarrolla en el ámbito de lo social.

Este planteamiento coincide con la reflexión de Tabares (2005) quien ha considerado a la recreación como una necesidad social y un derecho, no tanto por una promulgación legal, sino más bien por una cuestión social, es decir, quien se vincula a actividades recreativas es porque necesita hacerlo, para poder complementar su realización como persona, más cuando debe trabajar, entonces la recreación se convierte en el escenario propicio para establecer otro tipo de relaciones con los demás individuos.

2.5 Tiempo Libre

Analizar el concepto de tiempo libre es pensar en una relación espacio-tiempo que tiene amplia influencia en la construcción y representación de los imaginarios de las personas como parte de un colectivo o una sociedad, en términos de lúdica, entretenimiento y uso creativo del tiempo libre.

La revolución industrial marcó el punto de partida en la concepción del *tiempo libre*. Tal como lo describe Gerlero (2005) citando a Thompson (1984) “la revolución industrial no era una situación consolidada, sino una fase de transición entre dos modos de vida”. Es decir, se configuró un tiempo de trabajo productivo centrado en la industrialización y las extensas horas de trabajo disminuyendo y aislando el tiempo dedicado al goce, la diversión de las comunidades ya que para el nuevo modo de vida tanto niños como adultos debían cumplir con extensas horas de trabajo para ser útiles y productivos en una sociedad dedicada a la producción de bienes.

La concepción de tiempo libre se transformó a partir de la dinámica industrial del siglo XIX donde le fue dando otros significados sociales y culturales al “tiempo libre o de goce”, debido a:

Esta demanda del tiempo libre es función del tiempo de trabajo, del tiempo vendido para la subsistencia, del tiempo laboral que ha pasado de tener para un sector de la sociedad inglesa – los obreros-características deshumanizantes. Se está hablando aquí entonces, de tiempo libre de trabajo, libre de actividad obligada para ganarse el sustento. He aquí el significado primigenio del tiempo libre.

El contenido que tendrá el tiempo “liberado “del trabajo será el descanso. El descanso físico, mental, el que se demanda a partir de las agobiantes jornadas laborales (Gerlero, 2005, pág. 3).

Así se da paso a la institucionalización del tiempo libre estableciendo para las personas el tiempo a sus obligaciones laborales y biológicas. Un tiempo que se podríamos relacionar era directamente para el género masculino pues para este tiempo el trabajo en función del hogar ejercido por las mujeres no era considerado un trabajo, aún en la actualidad.

Para Munné, (1980) el “tiempo libre” es construido socialmente por el hombre teniendo en cuenta que es un tiempo el cual es autocondicionante porque se expresa una comprensión sobre lo que se hace y se reafirma a partir de su acción individual y social. La definición pone de relieve el

carácter objetivo y subjetivo que se expresa en la dinámica del tiempo libre, y su característica liberadora que se desarrolla para el sujeto en tanto que es liberador y liberado.

Tanto Gerlero (2005) como Mesa (2004) explican que el tiempo libre está relacionado con trabajo-ocho, o trabajo-tiempo libre y/o trabajo- recreación que pueden ser interdependientes y complementarias que permite desarrollar procesos de acción individual y colectiva de los sujetos y favorecer su construcción como sujetos dentro de un espacio social.

Tabla 1. Conceptos sobre el Tiempo Libre

TIEMPO LIBRE, CONCEPTOS AGRUPADOS		
<i>Tiempo residual no obligado</i>	<i>Actividades descanso, diversión, desarrollo personal</i>	<i>Liberación del tiempo, vivencia de libertad</i>
<i>Tiempo no obligado</i>	<i>Actividad de descanso, recreo, desarrollo personal, turismo</i>	<i>Libertad percibida</i>
<i>Tiempo liberador</i>	<i>Actividades individuales voluntarias</i>	<i>Autocondicionamiento, afirmación individual y social</i>
<i>Tiempo de no trabajo</i>	<i>Actividad de no trabajo</i>	<i>Libertad, autonomía, independencia</i>
<i>Tiempo contenedor del ocio</i>	<i>Esfera de actividades y creatividad</i>	
<i>Tiempo social</i>	<i>Actividad carente de necesidad económica</i>	
<i>Tiempo liberado de la cultura de masas</i>	<i>Actividades vividas psicológicamente como libres</i>	
<i>Tiempo como condición</i>	<i>Prácticas de descanso, diversión y desarrollo creador</i> <i>Compromiso por placer de la actividad</i> <i>Misma</i>	

Fuente: Gerlero (2005)

El tiempo libre es una expresión cultural que nace cuando las personas se liberan de manera temporal de sus compromisos y tareas para situarse en espacios de entretenimiento, desarrollo,

creatividad y consumo. Al compartir consigo mismos o con quienes les rodean, pues el ser humano, como ya es sabido, es un ser de naturaleza social.

La forma en que se concibe el tiempo libre podríamos afirmar que es un tiempo para que las personas puedan liberarse de las extenuantes horas de trabajo y aburrimiento de la rutina diaria, que con la transformación de la sociedad se amplían las formas y maneras de emplear ese tiempo en distintas actividades.

A nivel teórico no se ha logrado hasta el momento llegar a un acuerdo sobre cómo aproximarse metodológicamente al tiempo libre como un objeto de estudio o un problema de investigación, ni mucho menos su posible alcance, su límite ni sus definiciones, por ello, el uso del tiempo libre en madres gestantes como eje central de esta investigación, se puede asociar a términos tan diversos como lo son el ocio, la recreación y el descanso entre otros. Las temáticas relacionadas con el tiempo libre pueden ser consideradas dentro una interdisciplinariedad y no ser encasilladas dentro de los marcos referenciales o de estudio de las ciencias.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1 Enfoque metodológico

El enfoque metodológico utilizado en esta investigación es cualitativo de tipo descriptivo, como explica Hernández, Fernández y Baptista (2014) los estudios cualitativos-descriptivos buscan analizar e interpretar los procesos y prácticas sociales. Este enfoque metodológico permite dar cuenta de las prácticas relacionadas con el tiempo de ocio en las mujeres, específicamente aquellas que se encuentran en embarazo y su construcción como sujetos dentro de esta dinámica social.

Se debe tener en cuenta que, el enfoque cualitativo reconoce las reflexiones de los hechos empíricos, y se hace relevante lo descriptivo para dar a conocer sus interacciones, ya que da cuenta de la realidad del contexto el cual se está analizando por parte del investigador (Hernández, et. al., 2014).

3.2 Población y muestra

La población que fue analizada corresponde a tres (3) mujeres de Santiago de Cali las cuales se encuentran en etapa de gestación, pero tienen características socioculturales distintivas como los son: el nivel educativo, la edad, su trayectoria laboral y su nivel socioeconómico.

Las tres mujeres son madres jóvenes, entre los 20 y 31 años de edad residen en la ciudad Santiago de Cali, viven en estratos socioeconómicos 2 y 3, una de ellas es profesional y desempeña un cargo administrativo, otra se encuentra en proceso de formación profesional y de igual forma desempeña un cargo administrativo y una última es bachiller quien desempeña un cargo operativo; tienen en común que son gestantes primerizas.

Sthefany Zuleta: mujer joven de 22 años de edad, nacida y residente en la ciudad de Santiago de Cali, vive en estrato 3, es estudiante de pregrado en ingeniería industrial, amante al deporte quien solía realizar ejercicios al aire libre (calistenia) de bastante exigencia física; no se reconoce perteneciente a alguna etnia en especial a pesar de ser fenotípicamente mestiza, es gestante (madre) primeriza, no ha sufrido ni se ha realizado abortos, el embarazo no fue planeado, a pesar de que se encontraba planificando, tiene 23 semanas de gestación, vive en unión libre y se

desempeña como coordinadora administrativa en la Corporación para la Recreación Popular con el proyecto Deporvida. A pesar de que vive con su pareja cuenta con el apoyo de su familia.

Francia Mesa: mujer joven de 31 años de edad, nacida y residente en la ciudad de Santiago de Cali, pertenece a un estrato socioeconómico 3, está casada por lo civil, profesional en recreación y coordinadora del departamento de recreación en la Corporación para la Recreación Popular.

Al Igual que Sthefany Zuleta, Francia Mesa es gestante (madre) primeriza, no ha estado en embarazo anteriormente. Desde hace mucho tiempo deseaba tener un hijo, pero este llegó por sorpresa, tiene 26 semanas de gestación, vive con su esposo, no vive con su familia, pero comparten mucho tiempo junto con ellos y están muy pendientes uno de los otros, esto hace que Francia Elena cuente con el apoyo incondicional de su familia para cuando su bebé nazca. Por la actividad de coordinación la mayor parte del tiempo la dedica a su trabajo y en sus momentos libres, le gusta permanecer en casa, describe ser amante de la contemplación por medio de la visualización de películas.

Linda Sánchez: mujer joven de 21 años edad, nacida en Barbacoas Nariño, residente en la ciudad de Santiago de Cali, estrato socioeconómico 2, se reconoce como afro descendiente, es bachiller académica, tiene 24 semanas de gestación y es madre primeriza, antes de darse cuenta de que estaba embarazada vivía con su familia nuclear, posterior a eso vive en unión libre con su pareja. Tiene un trabajo operativo por turnos y después de eso, se va a la casa a realizar actividades del hogar y a atender a su pareja. Le apasiona la composición, es una persona que se describe como creativa.

3.3 Métodos y técnicas de la investigación

El método de análisis es exploratorio y descriptivo. De allí que, el análisis sobre el ser mujer y el tiempo para el ocio es relevante en la reflexión de la profesionalización en recreación porque sirve para generar conocimientos más amplios sobre fenómenos y el contexto donde se desempeñan estas mujeres.

Cuando se busca conocer el mundo tomando como referencia el punto de vista de las personas, es necesario descubrir las actividades diarias, los motivos, los significados, las emociones y reacciones de los individuos. En este tipo de aproximación el miembro de una sociedad, de una

comunidad, es el experto de su propio mundo, vive así, lo conoce y sabe cómo describirlo de manera adecuada. El investigador no busca por lo tanto descubrir aspectos del mundo real desconocidos para las personas, sino captar lo que saben los actores, ver lo que ellos ven y comprender cómo ellos comprenden.

3.4 Instrumentos de recolección de datos

En el contexto de la investigación cualitativa, la técnica de la entrevista abierta y personal es un instrumento muy útil para indagar un problema y comprenderlo tal como es conceptualizado e interpretado por los sujetos estudiados, sin importar categorías preconcebidas.

Como afirma Corbetta (2003) la entrevista cualitativa es conocer “la individualidad” de las personas entrevistadas para describir la construcción de su propia realidad, teniendo en cuenta lo que piensa o siente en relación al tema o situación que se está estudiando. La entrevista cualitativa con fines investigativos se centra en el conocimiento o la opinión individual sólo en la medida en que dicha opinión pueda ser representativa de un conocimiento cultural más amplio. En este sentido, las entrevistas individuales en profundidad son el instrumento más adecuado cuando se han identificado informantes o personas claves dentro de la comunidad.

Dada la posición que ocupan, la edad o la experiencia que tienen, estos informantes son definidos como conocedores o expertos, por lo cual puede considerarse que sus opiniones son representativas del conocimiento cultural compartido por el grupo en cuestión. Con la idea de conocer y reconocer cuál ha sido la experiencia de 3 mujeres en estado de gestación y su vivencia al rededor del ocio, realizamos una entrevista-semiestructurada (ver anexo 1) la cual tuvo en cuenta las siguientes categorías o ejes de análisis:

- Características sociodemográficas y socioeconómicas.
- Embarazo.
- Vida cotidiana y prácticas sociales.
- Contexto.
- Tiempo libre y recreación.

Estos ejes de preguntas tienen como objetivo obtener de forma directa la información que necesitábamos y que gracias a la misma técnica nos permitió realizar modificaciones instantáneas con el fin de obtener la información que necesitábamos (Corbetta, 2003). Así pues, este ejercicio se desarrolla a partir de las narraciones de cada una de las tres mujeres o actoras sociales que vivencian la vida desde el embarazo.

Para el desarrollo de las entrevistas se contó con el consentimiento por parte de las tres mujeres, quienes conocieron los objetivos de la investigación, y autorizaron la utilización de apartados de sus testimonios al igual que de sus nombres en este documento.

CAPÍTULO IV

4. HALLAZGOS

A continuación, se presentan los hallazgos de la investigación y su análisis, lo que responde a cada uno de los objetivos propuestos.

4.1 Descripción de las prácticas cotidianas de tres mujeres en estado de gestación

Antes de quedar embarazadas las tres participantes de la presente investigación tenían proyectos para su vida como hacer un posgrado, graduarse de la carrera profesional, iniciar un pregrado y tener una vivienda propia, viajar y emprender una carrera profesional, así lo ilustran las tres mujeres en estado de gestación:

Hacer una especialización o maestría en el transcurso de este año. Estaba haciendo el préstamo con el fondo de empleados para pagarlo (Francia Elena Mesa Quinto, Cali, 31 años, Casada, 26 semanas de embarazo Coordinadora de recreación en la CRP).

Mientras la entrevistada 2 dijo:

Graduarme (Sthefany Zuleta, Cali, 22 años, Unión libre, 23 semanas de embarazo, estudiante de ingeniería, Coordinadora administrativa del CRP).

Y la entrevistada 3 expresó:

Tener mi casa, iniciar una carrera profesional y viajar (Linda Johana Sánchez, Barbacoas-Nariño, 21 años, Unión libre, 6 semanas de embarazo, Bachiller, afrodescendiente, Asesora comercial).

Como se puede observar las tres madres en gestación tenían proyectos que debido al embarazo han postergado, una solicitó un préstamo al Fondo de empleados de la empresa CRP, donde es Coordinadora de recreación.

El estar embarazadas ha hecho que algunas cosas cambien y/o que se mantengan en la rutina de vida de las tres participantes. Ahora con el embarazo salir a la calle o hacer cualquier actividad de las que anteriormente hacían ya no es una opción, debido a los cambios físicos que hacen que la mujer no luzca como antes y sin motivaciones para salir. A las 6 semanas de gestación el trabajo puede ya no ser una prioridad pasando a un segundo plano, de modo que quedarse en casa, hacer

el trabajo doméstico, salir a dar un paseo y visitar a mamá pueden ser las nuevas y principales actividades. Sin embargo, las cosas pueden no cambiar, el empleo y el trabajo doméstico pueden seguir siendo parte de las actividades diarias de una mujer a las 23 semanas de gestación, así lo ilustran las entrevistadas,

La entrevistada 1 contó que:

Solo trabajo. Los fines de semana los utilizo mucho para dormir y descansar, se me quitaron mucho las ganas de salir porque solamente el tema de vestirme y no vestirme como quiero me llena como de prejuicios; entonces me da pereza salir y vestirme (Francia Elena Mesa Quinto, Cali, 31 años, Casada, 26 semanas de embarazo Coordinadora de recreación en la CRP).

Mientras que la entrevistada 2 expresó que:

Me levanto, preparo el desayuno, empaco el almuerzo del día y salgo a trabajar. Llegó a la casa tipo siete, hago la comida y descanso, veo televisión y me acuesto (Sthefany Zuleta, Cali, 22 años, Unión libre, 23 semanas de embarazo, estudiante de ingeniería, Coordinadora administrativa del CRP).

Y la entrevistada tres dijo que:

Me levanto, me baño, hago el desayuno y luego los quehaceres de la casa. Salgo a dar un paseo, a visitar a mi mamá o a trabajar (Linda Johana Sánchez, Barbacoas-Nariño, 21 años, Unión libre, 6 semanas de embarazo, Bachiller, afrodescendiente, Asesora comercial).

La rutina diaria de una mujer durante el embarazo puede estar influida por múltiples factores que pueden ser psicosociales con la aparición de los prejuicios y el desánimo debido a la aparición de cambios físicos, que conllevan a una percepción distinta del cuerpo. También la percepción del ser mujeres respecto al embarazo, puesto que las actividades de la vida diaria como laborar y el trabajo doméstico no se detienen, aún así, hay espacio para dar un paseo y visitar a la familia.

Respecto dar un paseo y salir para visitar a alguien, puede considerarse como ocio, en la medida que constituyen acciones personales impulsadas por una motivación y voluntad, placenteras que llenan de goce a quien las realiza (Cuenca, 2014).

Por lo anterior, es muy importante la relación que hacen las mujeres sobre el hecho de ser mujer y estar embarazadas. Las participantes hacen alusión a Dios con el estar embarazadas, pues creen

que gracias a Él están destinadas para ello, dar vida es un regalo divino o que ser madre es una gran tarea, ya que no se trata de ser madres por el hecho de ser mujer, puesto que no todas están dispuestas tener un hijo y amarlo, por esa razón ser madre es más que traer un hijo al mundo, también se trata de guiar y amar. Aquí se denotan los estereotipos de género relacionados con la maternidad, transmitidos por la cultura y asumidos por las mujeres en su cotidianidad, esto es lo que dijeron las mujeres gestantes.

La entrevistada 1 expresó:

Pienso que el ser mujer es el mejor regalo que Dios nos ha podido dar, pienso que relacionar a una mujer con generar vida ha sido una de las cosas más espectaculares que he podido vivir, todos los días me pregunto como Dios pone un ser humano a que crezca y se desarrolle dentro de nosotros, como el cuerpo de la mujer está excelentemente hecho para que nosotras podamos darle vida a un ser humano, relaciono el hecho de ser mujer a que somos mujeres valientes, fuertes, somos estratégicas, llevamos a cabo un embarazo donde podemos seguir haciendo muchas de las cosas que hacemos regularmente solo que le sumamos llevar una barriga y adicional a eso estar sometidas a cambios emocionales supremamente bruscos (Francia Elena Mesa Quinto, Cali, 31 años, Casada, 26 semanas de embarazo Coordinadora de recreación en la CRP).

Mientras que la entrevistada 2 dijo:

No con el hecho de que soy mujer y todas las mujeres tienen que ser mamás porque son mujeres, hay mujeres que no tienen capacidad de brindar amor, de guiar a un ser que es la tarea más grande de una mamá (Sthefany Zuleta, Cali, 22 años, Unión libre, 23 semanas de embarazo, estudiante de ingeniería, Coordinadora administrativa del CRP).

Y la entrevistada 3 refirió que:

Como mujer se está predestinada desde que Dios nos creó para estar embarazada, para ser madre (Linda Johana Sánchez, Barbacoas-Nariño, 21 años, Unión libre, 6 semanas de embarazo, Bachiller, afrodescendiente, Asesora comercial).

De acuerdo con lo anterior, en las entrevistadas se pueden observar una serie de creencias en torno al ser mujeres y el ser madre, que tiene que ver con las representaciones sociales que se tiene al respecto dado por el sexo, donde el ser madres es algo que va más allá de parir un hijo sino que

está implícito el rol de cuidadoras, por el hecho de ser mujeres, lo cual hace parte de la relación entre los hombres y las mujeres que se legitima en un momento como la maternidad, donde si bien ser madre no se limita a la tenencia de hijos, sino que se debe cuidar de ellos, dar amor y guiarlos. De esa manera la relación ser mujer y el embarazo, visibiliza la representación social del significado simbólico de ser mujer y el rol de cuidadora (papel del género), una de las atribuciones asignadas a las mujeres en la cultura patriarcal a través del sistema del sexo-género.

Así, en la relación de ser mujer y estar embarazada, el que las participantes piensen que es gracias a Dios, y que el ser madre implica un rol de cuidadora, es una representación social que hegemonícamente se ha tenido del ser mujer, que según Jodelet (1986) es algo que designa una forma de conocimiento común, un saber determinado, que se expresa un pensamiento socialmente compartido materializado en un comportamiento, por ejemplo, el rol de cuidadora por hecho de ser madre.

En esa dirección, la construcción social de ser mujer se materializa en actividades diarias, que histórica, cultural, social, económica y tradicionalmente se han asignado a las mujeres en la división sexual del trabajo, de ahí que a las mujeres les correspondía no solo el rol de cuidadoras de los hijos (guiar, dar amor, etc.), el esposo, el hogar y hacer el trabajo doméstico entendido como tareas propias de género femenino debido a su sexo; mientras que a los hombres les correspondía la esfera de lo público trabajar para llevar el sustento a la casa.

En tanto, una mujer embarazada, aunque hoy al igual que el género masculino labora, debe hacer el trabajo doméstico y afrontar los síntomas del embarazo; al respecto, dos de las participantes comentaron lo siguiente:

La entrevistada 1 dijo:

Me levanto a las 6:00 o 6:30 am me baño, vomito, desayuno, vómito de ahí me voy para la oficina, vuelvo y desayuno y ya no vomito, estoy todo el día en la oficina hasta las 6pm, voy a mi casa, donde mi mamá que allá nos hacen la comida a mi esposo y a mí, cenamos y luego nos vamos al apartamento donde convivimos. (Francia Elena Mesa Quinto, Cali, 31 años, Casada, 26 semanas de embarazo Coordinadora de recreación en la CRP).

Y la entrevistada 3 expresó:

Me levanto a las 4:00 ó 5:00 am hago el almuerzo, dejo organizada la casa, a las 6:00 am salgo para el trabajo. Llego a mi trabajo a las 7:00am inicio mi rutina laboral y término a las 2:00 pm. Luego que salgo del trabajo llegó a la casa 3:00pm, veo si tengo ropa de lavar, o si no me coloco a cocinar, o a veces me pongo a ver televisión, digamos 3:00 a 4:00 horas después de que ya esté un poco descansada lo que normalmente hago es ir donde mi mamá, ayudar a mis hermanos con las tareas. Estoy con mi mamá y mis hermanos hasta tipo 6:30pm. Luego llegó a la casa a hacer la cena. Después comemos y vemos TV hasta las 10:00pm u 11:00pm y ya después acostarme a dormir (Linda Johana Sánchez, Barbacoas-Nariño, 21 años, Unión libre, 6 semanas de embarazo, Bachiller, afrodescendiente, Asesora comercial).

Como se logra observar, el embarazo no exime a dos de las participantes del trabajo doméstico, ni el empleo. Sin embargo, realizan actividades fuera del hogar y el empleo para sí mismas tales como ver la televisión, visitar a mamá, ayudar a los hermanos con las actividades escolares y dormir en casa de la misma en horarios donde no tienen que atender el hogar ni al esposo, ya que es su tiempo de descanso.

Algunas de las participantes destinan un tiempo para descansar, donde realizan actividades de manera voluntaria e individual en una franja horaria, no trabajan de las que disfrutan en compañía de sus familiares, descansando temporalmente de sus compromisos rutinarios (trabajo doméstico, empleo etc.) (López, 1993).

En cuanto al empleo del tiempo libre, la relación de las mujeres gestantes con sus amigas cambió un poco debido al distanciamiento como es el caso de algunas, mientras la relación de una de ellas con sus amigos se mantuvo firme, además una de las amigas está embarazada, así lo expresaron las participantes.

La entrevistada 1 contó que:

A pesar de que soy muy extrovertida cuento realmente con pocas personas, mis amigos con los que realmente he tenido una relación, son pocos, pero igual con el que me llame con ese habló (Francia Elena Mesa Quinto, Cali, 31 años, Casada, 26 semanas de embarazo Coordinadora de recreación en la CRP).

Mientras que la entrevistada 2 dijo:

Estoy más distanciada (Sthefany Zuleta, Cali, 22 años, Unión libre, 23 semanas de embarazo, estudiante de ingeniería, Coordinadora administrativa del CRP).

Y la entrevistada 3 manifestó que:

Con las pocas amigas que tengo mi relación es como de hermanas. Una de ellas también está embarazada (Linda Johana Sánchez, Barbacoas-Nariño, 21 años, Unión libre, 6 semanas de embarazo, Bachiller, afrodescendiente, Asesora comercial).

Las respuestas de las entrevistadas expresan que la utilización del tiempo libre con las amigas se ha visto afectada con el embarazo debido a los cambios físicos generados por él, que quitan las ganas de salir, el compartir mucho más tiempo con la pareja hace que el tiempo para las amistades sea menor y el dedicar todo el tiempo a ser madres y a rol que esto implica centrada en la familia. Así respondieron las participantes.

La entrevistada 1 dijo:

No me siento bien para salir, mantengo cansada, sin ganas de vestirme, sin ganas de nada solo ganas de llegar a mi casa a descansar, entonces la relación con mis amigos ha disminuido (Sthefany Zuleta, Cali, 22 años, Unión libre, 23 semanas de embarazo, estudiante de ingeniería, Coordinadora administrativa del CRP).

La entrevistada 2 respondió que:

En el momento en que empecé a conformar el hogar, empecé ya a compartir más con mi pareja. El hogar requiere de mucho tiempo, entonces el tiempo para los amigos es más poco (Francia Elena Mesa Quinto, Cali, 31 años, Casada, 26 semanas de embarazo Coordinadora de recreación en la CRP).

Y la entrevistada 3 manifestó que:

Si han cambiado muchas cosas, porque ahora estamos dedicadas a ser mamá, a vivir esa etapa. No planeamos hacer las cosas que hacíamos antes, no compartimos ya el mismo tiempo porque cada una ya está encerrada en su rol, en medio de su familia, planeando sus cosas y disfrutando ese momento (Linda Johana Sánchez, Barbacoas-Nariño, 21 años, Unión libre, 6 semanas de embarazo, Bachiller, afrodescendiente, Asesora comercial).

Por lo anterior se entiende que las participantes emplean su tiempo libre en actividades por fuera de los horarios de las responsabilidades diarias en compañía de sus esposos y familiares enfocadas en ser madres.

4.2 Significados y percepciones relacionados al tiempo libre y al ocio del grupo de mujeres en estado de gestación

Las mujeres en gestación cuentan con espacios de recreación cerca del lugar de residencia, tales como parques, gimnasios, unidades recreativas, que son útiles para el uso de tiempo libre y el ocio; así respondieron las participantes:

La entrevistada 1 dijo que:

Sí. Hay una unidad recreativa que nunca utilizó (Francia Elena Mesa Quinto, Cali, 31 años, casada, estrato 3, profesional en recreación, coordinadora de recreación en la CRP, 26 semanas de embarazo).

Mientras que la entrevistada 2 refirió:

Sí, parques, gimnasios del adulto mayor, que sirven a las embarazadas. Piscina, canchas, y unidades recreativas (Sthefany Zuleta, Cali, 22 años, unión libre, estrato 3, estudiante de ingeniería, coordinadora administrativa del CRP, 2 semanas de embarazo)

Y la entrevistada 3 expresó que:

Sí. La Unidad Recreativa El Vallado (Linda Johana Sánchez, Barbacoas Nariño, 21 años, Unión libre, estrato 2, Bachiller, afrodescendiente, asesora comercial, 6 semanas de embarazo).

Las unidades recreativas, parques y demás espacios para el ocio y el uso del tiempo libre cerca de las viviendas de las participantes, son lugares seguros que a su parecer las hace sentir tranquilas en cuanto a la utilización, aunque el estar embarazadas las hace ser más cuidadosa llegando concebirse como sobreprotectoras, ya que según, según la entrevistada 1:

No puedo decir que es 100% seguro, pero si es un espacio en el que se puede vivir tranquilamente (Francia Elena Mesa quintero, Cali, 31 años, casada, estrato 3, profesional en recreación, coordinadora de recreación en la CRP, 26 semanas de embarazo).

En tanto, la entrevistada 2 comentó que:

Cuando uno está en embarazo tiende a ser más sobre protector, pero si puedo estar tranquila (Sthefany Zuleta, Cali, 22 años, unión libre, estrato 3, estudiante de ingeniería, coordinadora administrativa del CRP, 2 semanas de embarazo)

Mientras que la entrevistada 3 dijo:

Sí, es un espacio tranquilo (Linda Johana Sánchez, Barbacoas Nariño, 21 años, Unión libre, estrato 2, Bachiller, afrodescendiente, asesora comercial, 6 semanas de embarazo).

En esa dirección, las mujeres gestantes consideran el tiempo libre como ese espacio que se encuentra por fuera de las actividades rutinarias laborales como satisfacer necesidades básicas como alimentarse, dormir y realizar el mercado; el momento que dedicado solo a descansar sin interrupciones o ese tiempo destinado a realizar aquellas cosas que generan gozo, placer, alegría, eso que solo cada uno desea hacer por propia voluntad sin que nadie te diga que lo hagas ni cómo hacerlo, así lo ilustraron las participantes.

La entrevistada 1 cree que:

Es el espacio que tengo fuera de las actividades laborales como por ejemplo dormir, comer, hacer mercado (Francia Elena Mesa Quinto, Cali, 31 años, casada, estrato 3, profesional en recreación, coordinadora de recreación en la CRP, 26 semanas de embarazo).

Por su parte la entrevistada 2 dijo:

El momento en el que puedo descansar, tranquila, sin obligaciones y en paz con todo (Sthefany Zuleta, Cali, 22 años, unión libre, estrato 3, estudiante de ingeniería, coordinadora administrativa del CRP, 2 semanas de embarazo)

Y la entrevistada 3 considera que:

El tiempo que tienes para hacer lo que te gusta hacer, cuando no estamos haciendo ninguna otra actividad, es cuando tú decides que hacer y cómo (Linda Johana Sánchez, Barbacoas Nariño, 21 años, Unión libre, estrato 2, Bachiller, afrodescendiente, asesora comercial, 6 semanas de embarazo).

De acuerdo con lo anterior, Gerlero (2005) plantea que en una sociedad donde la principal

actividad es el trabajo centro en la producción, el tiempo libre para las personas representa un tiempo de descanso dedicado única y exclusivamente a eso, donde hacen cosas generadoras de goce, diversión, como una auto compensación por todo el tiempo dedicado al trabajo la obtención de bienes simbólicos y materiales. Así el tiempo libre se traduce en el tiempo de no trabajo, en el que las personas son libres de hacer lo que es plazca sin que nadie se los ordene.

En relación con ello, las participantes consideran el ocio de la siguiente manera:

La entrevistada 1 dijo que:

Es un espacio en el que yo puedo hacer lo que efectivamente quiera, actividades que me llenen plenamente que disfruto mucho, que no me da pereza, que estoy segura que me gustan como ver una película (Francia Elena Mesa Quinto, Cali, 31 años, casada, estrato 3, profesional en recreación, coordinadora de recreación en la CRP, 26 semanas de embarazo).

La entrevistada 2 expresó que son:

Las actividades que se realizan en el tiempo libre (Sthefany Zuleta, Cali, 22 años, unión libre, estrato 3, estudiante de ingeniería, coordinadora administrativa del CRP, 2 semanas de embarazo).

Por lo anterior, el ocio es percibido como un espacio en el que pueden realizar actividades que les agrade, disfruten con plenitud libre y voluntariamente, en el tiempo libre. El ocio representa una serie de ocupaciones, acciones o actividades que las personas realizan de manera consciente cuando está libre de ocupaciones laborales, sociales, académicas y familiares (López, 1993).

El ocio suele relacionarse con el tiempo libre, puesto que las actividades del tiempo libre se corresponden con las actividades que las personas solo realizan cuando tienen tiempo libre. Es por eso que actualmente se reconoce como una experiencia a la que todos y todas tiene derecho, sin importar la etnia, las creencias, el estrato social, ya que pueden desarrollarse positivamente individualmente o en interacción con otros como seres humanos (Cuenca, 2014).

De allí que las en un día cotidiano las participantes destinen el fin de semana para descansar, porque no se debe trabajar y que una de las actividades sea ver la televisión, o dentro de las diversas actividades dediquen 1 hora al tiempo libre, así lo ilustraron:

La entrevistada 1 comentó:

Fines de semana y domingos cuando no me toca trabajar (Francia Elena mesa quintero, Cali, 31 años, casada, estrato 3, profesional en recreación, coordinadora de recreación en la CRP, 26 semanas de embarazo).

La entrevistada 2 dijo:

Una hora mientras veo televisión (Sthefany Zuleta, Cali, 22 años, unión libre, estrato 3, estudiante de ingeniería, coordinadora administrativa del CRP, 2 semanas de embarazo)

La entrevistada 3 expresó que dedica:

Una hora (Linda Johana Sánchez, Barbacoas Nariño, 21 años, Unión libre, estrato 2, Bachiller, afrodescendiente, asesora comercial, 6 semanas de embarazo).

En relación con lo anterior, las mujeres dedican el fin de semana al tiempo libre y a actividades de ocio como navegar por la internet, compartir con la familia, amigos, jugar fútbol con las amistades, o no tiene tiempo para el ocio. Estas fueron las respuestas de las participantes:

La entrevistada 1 dijo:

No tengo tiempo de ocio (Francia Elena Mesa Quinto, Cali, 31 años, casada, estrato 3, profesional en recreación, coordinadora de recreación en la CRP, 26 semanas de embarazo).

Mientras la entrevistada 2 expresó que:

Fines de semana, sobre todo el sábado (Sthefany Zuleta, Cali, 22 años, unión libre, estrato 3, estudiante de ingeniería, coordinadora administrativa del CRP, 2 semanas de embarazo)

Y la entrevistada 3 manifestó que:

Dos horas. Navegar en internet para buscar información sobre cuidado de bebés, escribir poemas o componer canciones, contarles historias a mis hermanos. Antes salía con mis amigas a caminar, y jugaba fútbol con ellas (Linda Johana Sánchez, Barbacoas Nariño, 21 años, Unión libre, estrato 2, Bachiller, afrodescendiente, asesora comercial, 6 semanas de embarazo).

Las actividades realizadas por las participantes en el tiempo libre implican recreación, dispersión

y ocio, donde la diversión con el deporte, el compartir con los amigos. Las actividades de las mujeres, constituyen una serie de prácticas sociales llevadas a cabo de forma individual y colectiva en el tiempo libre del que disponen, dentro de unos espacios y tiempos determinados, que generan un disfrute, gozo en esos momentos, cuyo valor está dado y legitimando por componentes simbólicos, materiales y psicológicos, que brinda gratificación a las participantes (Gerlero, 2005), donde el ocio resulta una experiencia grata, necesaria que nutre la naturaleza humana de las personas, que individualmente viven situaciones placenteras y gratificantes en la medida que se ocupan en ello que les agrada, gusta y desean hacer libremente, que no depende del dinero o el nivel de estudios, sino del deseo, la motivación, la libertad de las personas por llevar a cabo aquello que sienten necesitan para desarrollarse positivamente como seres humanos (Cuenca, 2014).

4.3 Recomendaciones para procesos de trabajo de la recreación con mujeres en periodo de gestación

A continuación, se presentan las recomendaciones que pueden servir para realizar trabajo de recreación con mujeres en periodo de gestación, de acuerdo a las respuestas ofrecidas por las entrevistadas y elementos que se consideran importantes dentro de la recreación.

Antes del embarazo las mujeres en el tiempo libre, descansaban, realizaban actividades en casa como el ver películas, componían canciones y poemas. Además, salían a cenar en compañía de amigos, la pareja o familiares, cine, discotecas, bares, parques y practicaban algún tipo de deporte como el fútbol o caminar con las amigas y el tiempo que compartían con la familia se contaban historias. Sin embargo, ahora con el embarazo pasan más tiempo con la familia; buscan información sobre bebés por la internet, así lo refieren algunas de las participantes:

La entrevistada 1 dijo:

Para mí no era opción salir, sino que el tiempo libre era para descansar y cuando ya había descansado pues hacía algunas actividades dentro de la casa y entre esas estaba ver películas, antes de estar en embarazo si salía mucho, iba a cine o a comer, íbamos a una discoteca o a un bar a tomarnos algo o a un parque (Francia Elena Mesa Quinto, Cali, 31 años, casada, estrato 3, profesional en recreación, coordinadora de recreación en la CRP, 26 semanas de embarazo)

La entrevistada 2 expresó que:

Ahora comparto más con mi familia, mi suegra y mi pareja. Antes hacía mucho deporte (Sthefany Zuleta, Cali, 22 años, unión libre, estrato 3, estudiante de ingeniería, coordinadora administrativa del CRP, 23 semanas de embarazo)

Y la entrevistada 3 comentó:

Navegar en internet para buscar información sobre cuidado de bebés, escribir poemas o componer canciones, contarles historias a mis hermanos. Antes salía con mis amigas a caminar, y jugaba fútbol con ellas (Linda Johana Sánchez, Barbacoas-Nariño, 21 años, Unión libre, estrato 2, Bachiller, afrodescendiente, asesora comercial, 6 semanas de embarazo).

Las mujeres gestantes recuerdan que en su infancia y adolescencia en el tiempo libre jugar, practicar actividades deportivas como correr, patinar con los amigos, a realizar tareas escolares, lo fue de mucho gozo, alegría y satisfacción para ellas, así lo expresaron las participantes:

La entrevistada 1 comentó que

En mi infancia jugaba muchísimo, me encantaba la calle después de hacer tareas siempre me dejaban salir en la tardecita hasta las 6pm o 7pm para mí era un tiempo espectacular porque era un tiempo donde veía a mis amigos o en el que corría, me encantaba estar en patines lo recuerdo mucho y eso fue algo que pasó desde que tenía 9 años más o menos hasta los 14 (Francia Elena Mesa Quinto, Cali, 31 años, casada, estrato 3, profesional en recreación, coordinadora de recreación en la CRP, 26 semanas de embarazo).

La entrevistada 2 dijo:

En mi infancia jugaba todo el día. En mi adolescencia hacía deporte de alto (Sthefany Zuleta, Cali, 22 años, unión libre, estrato 3, estudiante de ingeniería, coordinadora administrativa del CRP, 23 semanas de embarazo).

Y la entrevistada 3 expresó:

Jugar demasiado (Linda Johana Sánchez, Barbacoas-Nariño, 21 años, Unión libre, estrato 2, Bachiller, afrodescendiente, asesora comercial, 6 semanas de embarazo).

En relación con lo anterior, las mujeres gestantes dedican el tiempo libre a dormir, ver películas, comer, salir, entrenar algunas veces por semana; también otras actividades recreativas como componer canciones y poemas, así como planear lo que harán cuando nazca su hijo. Por lo menos así lo expresaron las entrevistadas.

La entrevistada 1 dijo que:

Ver películas, dormir, algunas veces salir a comer (Francia Elena Mesa Quinto, Cali, 31 años, casada, estrato 3, profesional en recreación, coordinadora de recreación en la CRP, 26 semanas de embarazo)

Entrenar 2 veces por semana (Sthefany Zuleta, Cali, 22 años, unión libre, estrato 3, estudiante de ingeniería, coordinadora administrativa del CRP, 23 semanas de embarazo).

La entrevistada 3 señaló:

Escribir poemas, intentar escribir canciones, planear lo que voy a hacer cuando nazca la bebé (Linda Johana Sánchez, Barbacoas-Nariño, 21 años, Unión libre, estrato 2, Bachiller, afrodescendiente, asesora comercial, 6 semanas de embarazo).

Estas actividades realizadas por las entrevistadas por lo general las hacen con sus esposos, quienes son pueden ser considerados los acompañantes regulares.

La entrevistada 1 señaló que:

Con mi esposo (Francia Elena Mesa Quinto, Cali, 31 años, casada, estrato 3, profesional en recreación, coordinadora de recreación en la CRP, 26 semanas de embarazo)

La entrevistada 2 expresó:

Con mi pareja (Sthefany Zuleta, Cali, 22 años, unión libre, estrato 3, estudiante de ingeniería, coordinadora administrativa del CRP, 23 semanas de embarazo).

Mientras que la entrevistada 3 dijo que:

A veces lo de los planes con mi esposo (Linda Johana Sánchez, Barbacoas-Nariño, 21 años, Unión libre, estrato 2, Bachiller, afrodescendiente, asesora comercial, 6 semanas de embarazo).

Con respecto a la realización de alguna actividad preferida y la frecuencia con la que la desarrollan, solo dos de las entrevistadas mencionaron que el deporte, la escritura de poemas y ver novelas, de manera que, estas actividades las consideran propias de su vida cotidiana, más bien libres.

La entrevistada 2 manifestó lo siguiente: La calistenia, es una rama de la gimnasia. 2 veces por semana. (Sthefany Zuleta, Cali, 22 años, unión libre, estrato 3, estudiante de ingeniería, coordinadora administrativa del CRP, 23 semanas de embarazo).

Mientras que la entrevistada 3 señaló lo siguiente:

Cuando no estoy escribiendo poemas, me encanta ver novelas (Linda Johana Sánchez, Barbacoas-Nariño, 21 años, Unión libre, estrato 2, Bachiller, afrodescendiente, asesora comercial, 6 semanas de embarazo).

Por otro lado, se indagó por las motivaciones que tienen para realizar la actividad de preferencia o en su defecto porque no se siente motivada, la posibilidad de no sentirse señalada por las personas, la salud y el bienestar y la capacidad de expresar sentimientos, fueron las respuestas de las entrevistadas.

La entrevistadas 1 expresó:

Que no voy a salir no voy a tener que vestirme, ni maquillarme, no tengo que preocuparme por si me queda buena la blusa, no tengo que estar pendiente de nada. No tengo que preocuparme por mi apariencia de la gente de afuera (Francia Elena Mesa Quinto, Cali, 31 años, casada, estrato 3, profesional en recreación, coordinadora de recreación en la CRP, 26 semanas de embarazo)

La entrevistada 2 dijo que:

La salud, el bienestar, la vida saludable, estar activo al cien por ciento. Tengo antecedentes de hipertensión entonces mucho más (Sthefany Zuleta, Cali, 22 años, unión libre, estrato 3, estudiante de ingeniería, coordinadora administrativa del CRP, 23 semanas de embarazo).

La entrevistada 3 expresó lo siguiente:

En las novelas y con los poemas uno puede expresar sus sentimientos, le ayuda a uno a afrontar sus problemas viendo situaciones que a otros le han ocurrido (Linda Johana Sánchez, Barbacoas- Nariño,

21 años, Unión libre, estrato 2, Bachiller, afrodescendiente, asesora comercial, 6 semanas de embarazo).

Por último, debe destacarse que 1 de las 3 entrevistadas manifestó acompañar de vez en cuando a su pareja a realizar actividades de tiempo libre, otra de las entrevistadas no respondió y la otra dijo que no lo hacía.

Teniendo presente las respuestas de las entrevistadas se pueden hacer las siguientes recomendaciones para mujeres en estado de gestación al momento de realizar algún tipo de recreación:

Promover la idea acerca del autocuidado y la valoración de sí mismas como mujeres, a pesar de contar con sus parejas o personas cercanas, es necesario utilizar los tiempos libres en la búsqueda de su realización a través de actividades que les gusten, situación en la que no se debe permitir la injerencia o interferencia de otras personas, es decir, es un espacio para esas mujeres.

Una vez identificado los intereses y lograr el espacio propio, empezar por actividades que demanden reflexión acerca de su condición de mujeres gestantes próximas a ser madres, entendiendo que no es una invalidez o enfermedad y lograr el empoderamiento de sí mismas, manteniendo una regularidad en las actividades.

La recreación debe estar enmarcada en el ocio como condición para hacer lo que se quiera, pero con una intencionalidad pedagógica que se integra a la necesidad de lograr una estabilidad emocional y armonía tanto a nivel individual como en las relaciones que tengan las mujeres.

Es necesario realizar actividades tanto individuales como colectivas para lograr una mejor efectividad en el empoderamiento.

Abordar el estudio de las prácticas de las mujeres embarazadas desde la recreación y los núcleos problemáticos de estudio desde; lo lúdico, lo festivo y lo contemplativo² pues es aquí siguiendo a

² Las manifestaciones lúdicas provienen del latín- ludus esta designación genérica del juego tiene la propiedad de agrupar las distintas modalidades y realizaciones tanto internas (internas o psicológicas) como externas (sociales) del mismo. Significa que en este núcleo problemático se agrupan los tipos de juego. Por su parte lo festivo parte de suponer que la fiesta es un tipo de práctica recreativa, en especial nos interesa la fiesta popular y carnavalesca, los lenguajes lúdico-creativos que median la externalización e internalización de las formas de resistir e impugnar un orden determinado y establecido.

Mesa, (2008) Se tejen y se entretajan los lenguajes lúdico creativos en tanto mediaciones semióticas que se constituyen a partir de los juegos y la imaginación creadora. En la búsqueda de que las actividades ofrecidas a la población gestante potencien su bienestar.

Por su parte a la actividad contemplativa pensada como referente de trabajo para intervención en recreación como lo manifiesta Mesa, (2008) ya que esta ocurre en todas aquellas acciones-externas e internas que tienen que ver con el “placer o el goce” que brinda aquello que se percibe como espectáculo o espectacular. El grado de influencia de esta actividad puede llegar a ser movilizadora o modeladora de sentimientos pensamientos, imaginación deseos y sensibilidades en correspondencia con las características del espectador, es decir con todas aquellas formas de intercambiar y apropiarse las manifestaciones culturales.

La creación de servicios y oferta recreativa en marcados en el tiempo de ocio para el disfrute y de la madre, en espacios acordes que generen procesos significativos de experiencias placenteras, realcen su autoestima y les permita ser, reconocer su belleza natural e interna dentro de ese proceso. En una oportunidad de comunicar a través de los lenguajes lúdico-creativos sus ideas, miedos y reflexiones en torno al embarazo orientado desde campo profesional de la recreación con un objetivo en sí mismo determinado.

Buscar la articulación de la academia, agentes gubernamentales que proporcionen o gestionen también recursos económicos para el desarrollo de programas y proyectos que impacten social y culturalmente la concepción del embarazo y su concepción cultural en una oportunidad de aprendizaje y enseñanza a través de la recreación guiada.

CONCLUSIONES

Las mujeres gestantes conciben el ocio como el espacio donde no deben trabajar, en el que pueden realizar las actividades que desean, es por eso que ocio significa descansar. Las actividades de ocio son de mucha gratificación, alegría, satisfactorias y placenteras, ya que disfrutan de la compañía de familiares y amigos con quienes expresan la creatividad.

La relación entre ocio y tiempo libre se logra establecer en la medida que representa el tiempo de no trabajo, donde las actividades se desarrollan en un determinado tiempo durante los fines de semana o algunas veces en la semana, lo cual es subjetivo, puesto que tiene que ver con el estilo de vida de cada una de las participantes; sin embargo, las actividades de ocio pueden estar condicionadas por el estrato, nivel de estudios o dinero en tanto. Cabe resaltar que las actividades pueden estar influidas por factores psicosociales como la percepción del cuerpo en el estado de gestación debido a los cambios generados por el mismo, lo que incide en el estado de ánimo, y la relación con las amistades, donde la distancia, reducción de la interacción y vida social hace parte de los cambios producidos por el embarazo, dado que la sensación de incomodidad causada por la percepción del cuerpo disminuye la motivación de salir con las amistades. Otra razón es la dedicación a ser madre, así la mayor parte del tiempo es compartida con la pareja.

La concepción de ocio y prácticas de ocio de las participantes muestra una relación con la categoría de género y representación social, en la medida que dan cuenta del rol de cuidadora y la construcción social de ser mujer, es esa dirección, su noción de ocio es la expresión de la representación social acerca del mismo, así en una sociedad de producción y consumo, ocio significa tiempo de no trabajo, de descanso desligado de los compromisos de la rutina diaria (empleo y trabajo doméstico), porque se puede hacer lo que desea el ser humano y le permite desarrollarse como tal en la interacción con los otros o mediante actividades totalmente individuales.

Por último, el presente documento es el resultado de un proceso de exploración inicial con la población de madres gestantes. A lo largo de la historia y aún en la actualidad se evidencia a través la información condensada, una población que no ha sido abordada desde sus prácticas

durante el proceso de gestación, siendo una comunidad que requiere una atención integral no solo desde la medicina si no también desde el campo de la recreación, aportando a la orientación de sus problemáticas, necesidades y potencial. Por lo anterior consideramos que este documento será un aporte para los futuros procesos de investigación e intervención en relación a las madres gestantes, la recreación, el ocio y tiempo libre.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcaldía de Santiago de Cali. Plan de desarrollo decenal municipal del deporte, la recreación, la educación física y la actividad física para el Santiago de Cali 2012-2012 (2012). Colombia. Retrieved from <http://web1.cali.gov.co/descargar.php?id=36884>
- Burton, T., & Jackson, E. (1990). *Understanding Leisure and Recreation*. Venture.
- Castellanos, G. (2007). Sexo, Género y Feminismo: Tres categorías en pugna. *Revista Género*, 8(1), 223-251.
- Chauvin, S. (s/f). El ocio femenino: las mujeres tienen menos tiempo libre. Recuperado de: <http://www.mujeresdeempresa.com/el-ocio-femenino-las-mujeres-tienen-menos-tiempo-libre/>
- Corbetta, P. (2003). Metodología y técnicas de la investigación social. *Mc Graw Hill*.
- Cuenca (2000) Ocio Humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio. Documentos de estudio de ocio No 16. Universidad de Deusto.
- Cuenca M. (2014) Aproximación al ocio valioso. *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*. Belo Horizonte, 1 (1) págs. 21-41
- Duran M. (2002) Economía, ideología y ocio. En Setién M. y López A. (2002) *Mujeres y ocio*. Nuevas redes de espacios y tiempos. Documentos de estudio de ocio, 19, pp. 41-55
Recuperado de <http://www.deusto-publicaciones.es/deusto/pdfs/ocio/ocio19.pdf>
- Elias, N., & Dunning, E. (1992). Deporte y ocio en el proceso de la civilización. *Sección de Obras de Sociología*.
- Elizalde, R. y Gomes, C. Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*. 9(26) Universidad de Los Lagos Santiago, Chile. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30515373002>
- El Jack, A. (2003). Género y conflictos armados. *Institute of Development Studies gender*, 2, pp.

2-51. Recuperado de:
<http://www.bridge.ids.ac.uk/sites/bridge.ids.ac.uk/files/reports/Conflictos%20Armados-Overview%20Report.pdf>

Gaia-Euskonews. (2009) ¿Qué hacen hombres y mujeres en su tiempo de ocio? Recuperado de:
<http://www.euskonews.com/0496zbn/gaia49602es.html>

Gerlero, J. (2005). Diferencias entre Ocio, Tiempo Libre y Recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la Recreación. *I Congreso departamental de recreación de la orinoquia colombiana*. Recuperado de:
<http://www.redcreacion.org/documentos/cmeta1/JGerlero.html>

Henderson K. (2002) Ocio y género: ¿un concepto global? En Setién M. y López A. (2002) Mujeres y ocio. Nuevas redes de espacios y tiempos. Documentos de estudio de ocio, 19, pp. 21-38
Recuperado de <http://www.deusto-publicaciones.es/deusto/pdfs/ocio/ocio19.pdf>

Hernández, S., Fernández, C. y Baptista, L. (2014). Metodología de la Investigación (Sexta Edición). Mc. Graw Hill.

Herrera C. Apuntes para una historia de las relaciones entre el juego y la recreación con el tiempo libre y el tiempo de ocio en Colombia a finales del siglo XX. *Lúdica Pedagógica*. 2(18)
Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5401599>

Jodelet D. (1986) La representación social: fenómenos, concepto y teoría. En *Psicología Social II. Pensamiento y vida social*. Psicología social y problemas sociales Paidós, Editor: Serge Moscovici, pp.469-494 recuperado de
https://www.researchgate.net/publication/281193185_La_representacion_social_fenomenos_concepto_y_teoria

Juliano, D. (2008). La construcción social de las jerarquías de género. *ASPARKÍA*, 19, pp.19-27.
Recuperado de: <http://www.e-revistas.uji.es/index.php/asparkia/article/view/466/385>

Lamas, M. (2000). Diferencias de sexo, género y diferencia sexual. *Cuicuilco*, 7(18), pp.2-24.
Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf>

León, M. (2013). Poder y empoderamiento de las mujeres.

Mc Phail Fanger, E. (1999). El tiempo libre y la autonomía: una propuesta. *La Ventana*, (9), 83–105.

Mead, M. (1963). Sex and Temperament in Three Primitive Societies. *Reviews in Anthropology*, 33, 352. Retrieved from https://books.google.com/books?id=tYLS3mqMa_oC&pgis=1%5Cnhttp://personalwebs.col oradocollege.edu/~mduncombe/WS 110/Mead, Sex and Temperament.pdf

Mesa, G. (1999). La Recreación: Algo más que volver a hacer. *Documentos Universidad Del Valle*, (89).

Mesa, G. (2004). La Recreación Dirigida: ¿Mediación Semiótica y Práctica Pedagógica? Una pregunta para el debate. Universidad del Valle. Instituto de Educación y Pedagogía.

Miranda G. (2006). El tiempo libre y ocio reivindicado por los trabajadores. PASOS. Revista de Turismo y Patrimonio Cultural, 4 (3), 301-326. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=88140302>

Montes, M. (2008). Cuerpos gestantes y orden social. Discursos y prácticas en el embarazo. Revista Index de Enfermería, 17(1). Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962008000100006

Munné F. (1980). Psicología social del ocio y el tiempo libre, México: Trillas.

Nieves M. (2011). Ocio y práctica docente en maestros y maestras de educación primaria. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", 11 (2), 1-28. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44720020020>

OMS. (n.d.). Género. Retrieved November 1, 2017, from <http://www.who.int/topics/gender/es/>

Osorio E. (2006) Creación de escenarios para el desarrollo humano desde la recreación: ¿Cómo pasar del discurso a la práctica? *IX Congreso Nacional de Recreación COLDEPORTES / FUNLIBRE*. Bogotá, D.C., COLOMBIA. Recuperado de

<http://www.redcreacion.org/documentos/congreso9/EOsorio.html>

Pastor, M., Herrera, L., Vásquez, I., Zavala, C. y Ramírez, T. (2006). Conocimientos y prácticas sobre autocuidado que influyen en la salud de la mujer, durante el embarazo y el puerperio. *Revista Faculta de Ciencias Médicas*, 3(3-2), 13-18. Recuperado de: <http://www.bvs.hn/RFCM/pdf/2006/html/RFCMVol3-2-2006.html>

Sánchez S. (2008) La importancia de la perspectiva de género en la psicología del ocio. *Anales de Psicología*. 24(1) págs. 64-76 Recuperado de http://www.um.es/analesps/v24/v24_1/09-24_1.pdf

Tabares J. (2005) Dimensión social de la recreación. *7º Camping Taller Nacional Recreación*. Viterbo, Caldas, Colombia. Recuperado de <http://www.redcreacion.org/documentos/camping7/FTabares.html>

Viveros Vigoya, M. (2009). La sexualización de la raza y la racialización de la sexualidad en el contexto latinoamericano actual. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 1, 63-81.

ANEXOS

Anexo 1. Instrumento aplicado

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS Y SOCIOECONÓMICAS

- Nombre completo
- Lugar de nacimiento
- Edad
- Estado civil
- Estrato
- Nivel de estudios
- Etnia
- Ocupación
- Profesión
- Condición de discapacidad

EMBARAZO

- ¿Cuál es tu periodo de gestación?
- ¿Ha estado antes en embarazo?
- ¿Cuántos hijos(as) tiene?
- ¿Sabe y/o reconoce mitos sobre el embarazo? ¿Cuáles?

Tomar aquí dos mitos relacionados con el embarazo y que limitan la vivencia plena de las mujeres:

- Cuales eran tus proyectos antes de quedar embarazada
- ¿Cómo fue el momento en que recibiste la noticia de tu embarazo?, ¿Cómo la recibió tu familia / pareja?
- En el momento de quedar embarazada ¿fue una decisión tuya tener tu hijo(a)? ¿Cómo influyo en esta decisión tu familia, pareja?
- ¿Pensó en el aborto en algún momento?
- ¿Cuáles son los principales miedos en relación con tu embarazo?
- ¿Ha tenido alguna complicación de salud durante el embarazo?

- ¿Cuál es su rutina ahora que está embarazada?
- ¿De qué manera relaciona el hecho de ser mujer y estar en embarazo?

VIDA COTIDIANA Y PRÁCTICAS SOCIALES

- ¿Qué hace usted diariamente?
- ¿Cuéntanos sobre tu familia, como está conformada? ¿Con quienes de ellos vives actualmente y con qué otras personas?
- ¿Qué papel asumes en tu familia?
- ¿Cómo te sientes tú en la relación con tu familia ahora que estás embarazada?
- ¿Cómo son las relaciones con tu familia?
- ¿Cuéntame cómo es la relación con tus amigas, amigos ahora que estás embarazada?
¿Crees que se ha presentado algún cambio frente a la relación que tenías antes?
- ¿Cómo es la relación con el padre de tu bebé ahora, y cómo era antes de estar en embarazo?
- ¿Cómo te sientes en relación a los cambios físicos que ha traído el embarazo?
- ¿Cómo percibes tu cuerpo ahora; al mirarte al espejo?
- ¿Conoces tus derechos sexuales y reproductivos? Si _____ Cuales
- ¿Conoces que tienes derechos específicos por ser mujer? ¿Qué derechos conoces?

CONTEXTO

- Cuenta con el apoyo de sus familiares frente a la decisión de asumir este embarazo.
- ¿Describe el entorno (contexto) en el que vive actualmente?
- ¿Dónde usted vive, cuenta con espacios de recreación?
- ¿Te sientes tranquila y segura para utilizar los espacios y zonas cercanas a tu residencia?

TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN

Compresión

¿Qué es para ti el tiempo libre?

¿Qué es para ti el ocio?

Acceso y práctica

- De tu día cotidiano, ¿Cuánto espacio dedicas al tiempo libre?
- De tu día cotidiano, ¿Cuánto espacio dedicas al tiempo de ocio?
- ¿Qué hace en su tiempo libre ahora que está embarazada, que hacía antes de estar embarazada?
- ¿Qué recuerdas de tu infancia- adolescencia, en relación al tiempo libre, ¿Qué hacías?
- ¿Cuál es su pasatiempo y con qué frecuencia lo realiza?
- ¿Lo practica de manera individual o de forma conjunta? ¿Con que personas lo prácticas?
- ¿Realizas alguna actividad de preferencia? ¿Con que frecuencia?
- ¿Cuáles son tus motivaciones para la práctica de esta actividad de preferencia? ¿Por qué no te sientes motivada a relacionar una actividad?
- ¿En tu cotidianidad acompañas alguna persona actividades de tiempo libre?



Programa Académico RECREACION

Fecha

Código del programa: 3464

Resolución del programa: 126

Día	Mes	Año
29	1	2019

Título del Trabajo o Proyecto de Grado				
Prácticas de Ocio en tres mujeres embarazadas.				
Se trata de:				
Proyecto ☐		Informe Final ☐		
Director				
Katherine Eslava Rivera				
Nombre del primer Evaluador				
Gloria Patricia Rubio Lozano				
Nombre del Segundo Evaluador				
Monica Lopez Candelo				
Estudiantes				
Nombres y Apellidos	Código	Plan	E-mail	Télefonos de contacto
Lina Maria Arboleda Hurtado	1124721	3464	linahurta@hotmail.com	3184230008
Ingrid Liseth Sanchez Velasco	1134898	3464	ingrid.s.v@hotmail.com	3146337240
Evaluación				
Aprobado ☒	Meritorio ☐	Laureado ☐		
Aprobado con recomendaciones ☐	No Aprobado ☐	Incompleto ☐		
En el caso de ser Aprobado con recomendaciones (diligenciar la página siguiente), éstas deben presentarse en un plazo máximo de _____ (máximo un mes) ante:				
Director del Trabajo o Proyecto de Grado ☐		Primer Evaluador ☐		Segundo Evaluador ☐
En el caso de que el Informe Final se considere Incompleto (diligenciar la página siguiente), se da un plazo máximo de _____ semestre (s) para realizar una nueva reunión de Evaluación el: _____				
En el caso que no se pueda emitir una evaluación por falta de conciliación de argumentos entre Director, Evaluadores y Estudiantes; expresar la razón del desacuerdo y las alternativas de solución que proponen (diligenciar la página siguiente).				
Firmas				
Katherine Eslava Rivera	Gloria Patricia Rubio Lozano	Monica Lopez Candelo		
Director del Trabajo o Proyecto de Grado	Primer Evaluador	Segundo Evaluador		

