

RECREACIÓN TERAPÉUTICA EN ACCIÓN:

Calidad de vida, arte y beneficios de la recreación en niños y adultos mayores.

Dayana Alejandra Guayacundo Álvarez

Nicolás Téllez Claro

Trabajo de grado

para optar al título de Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación

Dirigido por:

MEd. Lady Johanna Ruiz González

Grupo de investigación Cuerpo, Sujeto y Educación

Línea de investigación Innovación en estudios de cuerpo, la recreación y la sociedad

Semillero Manifestaciones sociales del ocio y la recreación MASOR

Universidad Santo Tomás

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, Universidad Santo Tomás

Bogotá

2021

Resumen

La recreación terapéutica ayuda a mejorar la salud integral de las personas buscando el bienestar en estas desde las áreas física, psicológica y social, está siendo enlazada con el arte ya que permite dar una interpretación de la realidad a través de diferentes disciplinas que el sujeto se sienta cómodo, incentivando su creatividad y la dimensión lúdica. Esto toma importancia debido a que las personas buscan mejorar su calidad de vida en aspectos como viven, no solo lo económico y material, sino buscando el punto de vista de cómo se sienten y los beneficios que éstos les traen a su salud.

Se aplicó en dos poblaciones, que se encuentran en diferentes etapas de la vida estos son niños (16) y adulto mayor (17). En estos se busca analizar la influencia de la recreación terapéutica medida por prácticas artísticas, en la salud percibida y el bienestar, de niños de (4 -12 años) y adultos mayores participantes de un programa de recreación proporcionado por la Profundización de Recreación y Manejo de Tiempo libre de la Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación. Se realizaron cuatro fases, en la primera se realizaron entrevistas y análisis de estas, segunda se creó y ejecutó el programa de recreación terapéutica mediado por el arte, tercera se observó los beneficios que estas actividades generaron frente a la recreación terapéutica y en la cuarta y última fase se observó los cambios de los participantes y la influencia del arte en la recreación terapéutica.

Palabras clave: Recreación terapéutica – Arte – Calidad de vida – Beneficios – Salud emocional– Bienestar.

ABSTRACT

Therapeutic recreation helps to improve the integral health of people seeking their well-being from the physical, psychological and social areas, it is being linked to art since it allows to

give an interpretation of reality through different disciplines that the subject is feel comfortable, encouraging your creativity and playful dimension. This is important because people seek to improve their quality of life in aspects of how they live, not only economically and materially, but also looking for the point of view of how they feel and the benefits that these bring to their health.

It was applied in two populations, which are in different stages of life, these are children (16) and the elderly (17). These seek to analyze the influence of therapeutic recreation measured by artistic practices, on perceived health and well-being, of children (4 -12 years old) and older adults participating in a recreation program provided by the Deepening of Recreation and Management of Free Time of the Faculty of Physical Culture, Sport and Recreation. Four phases were carried out, in the first, interviews and analysis of these were carried out, in the second, the art-mediated therapeutic recreation program was created and executed, in the third, the benefits that these activities generated compared to therapeutic recreation were observed, and in the fourth and The last phase was observed the changes of the participants and the influence of art in the therapeutic recreation.

Keywords: Therapeutic recreation - Art - Quality of life - Benefits - Emotional health - Wellness

Tabla de contenido

Resumen	2
Introducción	6
Planteamiento de problema	7
Justificación	11
Objetivos	14
General:	14
Específico:	15
Marco teórico	15
Metodología	23
Participantes	23
Diseño Metodológico	24
Fase 1: Identificar la salud y las emociones	24
Fase 2: Recreación terapéutica en acción	28
Fase 3: Beneficios de la recreación terapéutica por medio del arte	29
Fase 4: Influencia del arte en la recreación terapéutica	29
Resultados	30
Fase 1: Identificar la salud y las emociones	30
Fase 2: Recreación terapéutica en acción	35
Diseño del programa	36
Fase 3: Beneficios de la recreación terapéutica mediada por prácticas artísticas.	43
Fase 4: Influencia de prácticas artísticas en la recreación terapéutica	57
Aportes y Conclusiones	59
Anexos	65
Producto 1: Cartilla	65
Preámbulo	66
La fuente de inspiración	67
Creando ando el programa	67
¿Y esto que permite?	70
Producto 2: VI Encuentro nacional de semilleros de investigación en ciencias de la salud	71
Producto 3: Espacios de participación ciudadana en CTI	73
Consentimiento niños	77
Formato Entrevistas	78
Entrevistas	79
Entrevista 1	79
Entrevista 2	82

Entrevista 3	85
Entrevista 4	91
Diarios de campo	93
Planes clase	94
Matriz Análisis	95
Experiencia	97
Referencias	101

Lista de tablas

Tabla 1 Categorías de análisis	25
Tabla 2 Resultados primera fase	33
Tabla 3 Cronograma niños	38
Tabla 4 Cronograma adulto mayor	39
Tabla 5 Sesiones niños	39
Tabla 6 Sesiones adulto mayor	42
Tabla 7 Resultados fase 3	45

Lista de figuras

Figura 1 Beneficios de la Recreación	17
Figura 2 Resultados fase 3. RECREACIÓN TERAPÉUTICA EN ACCIÓN	44

Introducción

Este proyecto surgió desde las experiencias vividas en la Profundización de recreación y manejo del tiempo libre, de la Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación en la Universidad Santo Tomás en el año 2020, debido a que una de las temáticas a trabajar fue la recreación comunitaria en la Biblioteca de la Asociación IL Nido del Gufo, la cual se encuentra ubicada en la Carrera 154 # 135-22 en el barrio Lisboa de la localidad de Suba, en Bogotá - Colombia. Esto permitió realizar un acercamiento a la población ya que, se hace una mirada profunda acerca de las necesidades de los niños que se encuentran en diferentes edades cronológicas y en situación de vulnerabilidad.

Por otra parte, se tuvo en cuenta las vivencias que se han obtenido a lo largo de la vida tanto personales como familiares, debido a que no solo se busca ayudar a las personas externas, sino también a las cercanas porque desde allí es donde empiezan los pequeños cambios que con el tiempo generan grandes impactos.

También en el transcurso de 2020 se vivieron diferentes situaciones a nivel mundial como lo fue la pandemia por Covid-19, con esta haciéndonos reflexionar de la falta de programas recreativos que se tienen en el sector de manera virtual y cómo nosotros podemos influir a las distintas poblaciones en el medio virtual llegando a ellas en enfoques físicos, sociales y emocionales.

Tomando en cuenta lo anteriormente mencionado, por parte del semillero de investigación Manifestaciones sociales del ocio y la recreación (MASOR) se fue buscando y observando las diferentes propuestas que tenía el campo de la recreación con la población para satisfacer las diferentes necesidades que surgían en el momento socio-cultural que transcurre hasta la fecha y de tener la posibilidad de dar solución a esta con la creación e

implementación de un programa enfocado en mejorar la calidad de vida del niño y adulto mayor mediante la recreación terapéutica utilizando disciplinas artísticas, con una visión en 4 aspectos como lo son el bienestar emocional, arte, salud percibida y beneficios de la recreación siendo los ejes fundamentales de la investigación.

Planteamiento de problema

Desde el año 1992 hasta la actualidad se encuentra que la recreación terapéutica ha permitido abordar las necesidades evaluadas de las personas con enfermedades u/o condiciones incapacitantes, siendo un medio para la salud, el cual trae beneficios en un proceso de recuperación, donde permite mejorar el área psicológica, física y social como lo menciona García (2016) citado por la Asociación Estadounidense de Recreación Terapéutica (2016). En el sector de la recreación se suele usar el arte, debido a que este genera que en las personas se evidencian cambios favorables en la personalidad o en los hábitos de la vida cotidiana, por medio de diversas modalidades artísticas tales como la pintura, el dibujo, la música, los collage, el teatro, las esculturas entre otras; estas formas del arte, van a permitir que el sujeto plasme todo lo que esté sintiendo en el momento que lo realice, permitiendo que se convierta en un medio para el autoconocimiento y la autoexpresión, generando un equilibrio emocional para así tener una adecuada salud mental como lo menciona Quiñones (2014). De acuerdo a lo anterior es importante resaltar que la recreación terapéutica, se centra en favorecer que las personas tengan una mejor calidad de vida, ya que según la Organización Mundial de la Salud (1996), calidad de vida es la percepción que tiene el individuo acerca del contexto cultural en el que vive, su sistema de valores con relación a sus propios objetivos, es decir son varios elementos que permiten que el sujeto tenga un bienestar óptimo en todas las áreas de su vida, en este caso emocional y social con relación a los potenciales de su vida.

Desde el continente europeo, específicamente en Badajoz España (2005) Serrano Rosa realizó un estudio donde se utilizó la música como proceso para el desarrollo cognitivo en niños. El estudio se desarrolló en el Colegio público de Zaragoza, situado en un barrio de nivel socioeconómico y cultural medio-bajo. En este estudio la población fueron 75 estudiantes pertenecientes al grado 1 y 2 de educación primaria, con edades comprendidas entre los 6 y 8 años.

En la tercera evaluación la asignatura de lenguaje se encontró mayor coeficiente de relación con respecto a la música con $r=0,86$; además de unos coeficientes de regresión también muy cercanos a 1: $b_{y/x} = 0,77$ y $b_{x/y} = 0,96$. Igualmente, la 2ª evaluación también presenta resultados bastante acordes: $r = 0,80$, $b_{y/x} = 0,76$ y $b_{x/y} = 0,85$. El siguiente coeficiente de correlación más alto lo encontramos en el área de Matemáticas, en la 2ª evaluación, con $r = 0,83$, acompañado de coeficientes de regresión bastante altos: $b_{y/x} = 0,76$ y $b_{x/y} = 0,90$. Las notas en las calificaciones es de 8.5 en todas las asignaturas lo cual se considera superior pero dos asignaturas de Educación Física y práctica presentaron calificación inferior 7 y 7,81. Con estos datos se puede afirmar que el alto desarrollo de habilidades musicales ayuda a mejorar el alto rendimiento en las otras áreas curriculares resaltando más las áreas cognitivas como la matemática y el lenguaje.

Por otro lado, una tesis realizada por Hernández (2016) en Colombia en la ciudad de Ibagué, en la Institución Educativa Casa Evangelina, en el cual se utiliza la lúdica como estrategia para minimizar la atención dispersa en los estudiantes del instituto. La población utilizada fueron 20 estudiantes (9 niños y 11 niñas) de grado transición, con edades de 5 y 6 años de la jornada de la mañana, estos niños pertenecen al estrato socioeconómico 2 y 3. También se tuvo en cuenta algunos docentes y padres de familia.

Se utilizó una metodología que se dividió en 2 fases, la primera fue la observación de la población, la segunda la intervención en la cual se realizaron entrevistas que sirvieron para saber la opinión de la población. En esta fase se tuvo en cuenta las actividades lúdicas que se realizaron a los estudiantes y con ellas poder llegar a los resultados en los cuales se encuentra según Hernández (2016) que por medio de las actividades lúdico-pedagógicas se logró que los niños y niñas de transición estuvieran más pendientes en las clases ya que se presenta una metodología más didáctica y así también lograr que se presentará más eficaz el aprendizaje significativo en los estudiantes y si se obtuvo la disminución de déficit de atención en la población intervenida.

En el transcurso de la niñez hasta el envejecimiento activo, el ser humano pasa por diferentes etapas como lo son la adolescencia, la juventud y el ser adulto, en estas va adquiriendo y experimentando por diferentes actividades de ocio, gustos en ámbitos como la música y el arte, los cuales van definiendo un entorno social que comparte estos y el cual al escuchar genera mismas emociones ya sean de felicidad, tristeza o rabia al ver estas expresiones de arte o ocio, estas experiencias empiezan a ser utilizadas en el adulto mayor para realizar procesos cognitivos de cómo fue el transcurrir de su vida y que acción genera un proceso de remembranza y como es utilizado para su mejoramiento.

En la recreación terapéutica se logra observar la importancia o el enfoque a un grupo poblacional como lo es el adulto mayor el cual tiene diferentes beneficios a nivel social, físico y cognitivo, según Cárdenas (et al) en 2002 se rechaza socialmente a esta población y emerge un estereotipo acerca de que no son útiles social o laboralmente y no pueden cumplir ninguna tarea, mediante la recreación se le da una resignificación a las acciones que ellos pueden realizar, se da desarrollo a estrategias tomando relevancia la musicoterapia como principal, la cual tiene que ser utilizada en la cultura y gusto poblacional al que se dirige así

está adquiriendo un valor emocional ayudando en el mejoramiento de la calidad de vida de ellos incentivando la interacción con otras personas evitando sentimientos de abandono, soledad, minusvalía y de que se acaba el fin de una vida.

La musicoterapia tiene un protagonismo en esta población ya que no es solo, el proceso de escuchar música sino de procesos como lo son cantar, bailar, recordar, tocar un instrumento y en ciertos casos hasta el de construir estas melodías, tomando esto como una improvisación fomentando que el participante esté viviendo el momento y tenga conexión con el espacio temporal que se desarrolla como nos plantea Denis & Casari (2014) esto relacionado con las emociones que abarcan estas acciones y pueden ser interpretados en la observación del sujeto por su gestualidad y expresión de sus sentimientos dando esta como una función liberadora y de relajación todo esto dependiendo del sujeto y la vivencia que ha tenido con ciertos géneros musicales.

El adulto mayor y la música se ven relacionadas en el beneficio de mejorar su salud, en un estudio realizado en Cuba por Sánchez & de Juan (2006) se comparó a una población de adultos mayores entre los 60 y 83 años los cuales se dividieron en dos grupos uno que tenía 12 clases de musicoterapia conformado por 35 sujetos los cuales sufren de depresión y el otro era grupo control de 25 sujetos presentando también depresión, al finalizar la investigación el grupo que tenía las clases de musicoterapia se redujo a 8 adultos mayores con depresión ligera mientras que el de control se redujo a 19 teniendo estos una depresión escalonada en grave (4), moderada (2) y ligera (13), mostrando también el estudio la reducción de fármacos en las personas del grupo que se le dieron las terapias mejorando así el estado emocional y de salud de esta población.

La salud se ve encaminada en estas poblaciones por tres factores como lo son, la parte física, emocional y social ya que en los niños dependen de la interacción entre ellos mismos,

un adecuado desarrollo y/o una creación de su personalidad o como nos plantea Varela (2016) en el adulto mayor ayudando en procesos para mejorar su calidad de vida y como tener un envejecimiento más activo y funcional en el cual al empezar a tener limitaciones físicas se debe tener un proceso adaptativo de fortalecer capacidades psicológicas y sociales para tener una sensación de bienestar y de autorrealización.

Continuando con lo expuesto anteriormente, surge la duda acerca de la influencia que tienen las técnicas implementadas en la población de niños y adulto mayor y como éstas mejoran aspectos sociales y emocionales de la calidad de vida; en el primero se enfocan las relaciones interpersonales y el desarrollo con el entorno, en el segundo se centra la reflexión, sensación de desafío, logro, autorrealización e introspección del sujeto, así surge la pregunta que centra esta investigación: ¿Cuál es la influencia de la recreación terapéutica mediada por prácticas artísticas en aspectos de la calidad de vida como la salud percibida y el bienestar emocional? de niños (4 - 12 años) y adultos mayores participantes de un programa de recreación proporcionado por la Profundización de Recreación y Manejo de Tiempo libre de la Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación?

Justificación

Esta investigación surge de experiencias de vida como la cercanía con un familiar de la tercera edad el cual tiene un proceso de Alzheimer y evidenciar con procesos de recreación mediante disciplinas como el arte terapia, la musicoterapia generarían un beneficio terapéutico, en el cual se busca evidenciar cómo estos contribuyen cognitivamente al sujeto en ralentizar el avance de esta enfermedad y así mismo favoreciendo su la calidad de vida, tanto del sujeto como las personas cercanas a este, se reconoce el proceso terapéutico ya que Sánchez & de Juan (2006) demostraron beneficios a nivel cognitivo al respecto de que la

música crea momentos de relajación y hace que este pueda pensar con mayor tranquilidad, fomentando la conexión neuronal para así con esto mejorar procesos de memoria.

Por otra parte, en cuanto a los niños, a lo largo de su proceso de desarrollo, en algunos casos, suelen tener problemas comportamentales tales como atención dispersa, hiperactividad entre otros; o simplemente les cuesta desenvolverse en su entorno al momento de comunicarse con los demás y consigo mismo. Es por ello que se busca hacer una relación con la recreación a través del arte, debido a que, en algunos casos, los procesos que van enlazados con la recreación terapéutica, tienden a ir de la mano con el arte, Castaño & Ortiz (2011), García (2019) y Blasco (2001) en sus estudios demuestran que, suelen presentarse cambios y mejoras en la calidad de vida, que van teniendo los niños en su proceso de crecimiento, cuando han tenido procesos relacionados con la recreación terapéutica. Por lo tanto, el niño al estar inmerso en procesos que tienen que ver con el arte, no solo aprende a comunicarse con su entorno sino también consigo mismo, permitiendo que plasme ya sea en un dibujo, una canción, o en un baile los sentimientos o pensamientos que ha sentido y no puede expresar con palabras.

Esta investigación se realiza con el fin de reconocer el grado de influencia que puede tener la recreación terapéutica mediada por arte, en la calidad de vida ya que estas dos poblaciones se encuentran en un momento de vulnerabilidad ya sea, porque están en crecimiento o envejecimiento. Estas dos etapas de la vida se caracterizan en que el niño genera distintas habilidades y capacidades que va a necesitar a lo largo de su vida, para las diferentes acciones o decisiones que van determinando su camino, pero en algunos casos suelen ser tímidos, les cuesta entablar relaciones interpersonales, al hacer una tarea les cuesta concentrarse, entre otras cosas, que permiten que su desarrollo cognitivo no sea óptimo, generando que al llegar a la edad adulta tengan ciertas dificultades, para realizar tareas,

comunicarse con otros, expresar sus sentimientos y ser poco sensibles con el mundo que los rodea, afectando su calidad de vida con el paso de los años; por otro lado, cuando se es adulto mayor, llegan algunas enfermedades en las cuales, se pierde la memoria, no se puede tener control de algunos segmentos de su cuerpo y se desaniman porque no pueden manejar su vida con la autonomía que tenían en su juventud, por lo cual se espera demorar el deterioro cognitivo y las demás funciones del cuerpo, para que día a día, pueda tener una mejor calidad de vida, permitiéndole gozar al sujeto de su vejez, dándole el valor y la importancia que se merece como ser humano.

De acuerdo a lo anterior, se reconoce el impacto y los beneficios que puede tener la recreación terapéutica a través del arte en un niño y en un adulto mayor, para mejorar la calidad de vida, a través de las diversas formas del arte que existen actualmente y en un futuro no muy lejano las personas puedan implementarlo en sus vidas no como una actividad de fin de semana o algo que realizan ocasionalmente sino como una forma de expresión diferente al lenguaje escrito o verbal, mejorar sus relaciones con el medio, ralentizar las enfermedades a nivel cognitivo y permitirle al sujeto ya sea niño o adulto mayor, gozar de los beneficios que trae la recreación terapéutica a sus vidas.

Otro aspecto a tener en cuenta, es que en esta investigación pretendía reconocer como es la calidad de vida que están teniendo tanto los niños como el adulto mayor, debido a que muchas veces se habla de este término, pero muy pocas veces se ve reflejado en cada uno de ellos, especialmente en un campo social como lo es la recreación, donde se busca transformar realidades y una de ellas es la calidad de vida que se está teniendo.

La importancia de esta investigación se genera, debido a que a nivel Bogotá, los programas ofertados en entidades públicas como en el IDRD, Ministerio de Cultura, tienen programas enfocados en sesiones de gimnasia, rumba, pilates, artes marciales musicalizadas,

teatro, cine y música dejando un poco de lado el enfoque emocional; en cuanto a las entidades privadas hay una oferta más escasa, ya que la oferta se ve abarcada por entidades públicas, y las privadas ofrecen escasos beneficios a estas poblaciones, porque se centran comúnmente en los desarrollos a nivel físico, dejando de lado la parte social y emocional en los participantes de estas propuestas recreativas. Por ello, como aporte a estos programas este proyecto plantea un enfoque que propicia que sus usuarios tengan un desarrollo integral en sus aspectos físico, social y emocional para que por un lado se evidencie el desarrollo libre de la personalidad o un envejecimiento activo y funcional.

El profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación toma importancia en su enfoque en salud en contribuir positivamente a la población en su parte social, emocional y física con el proponer y crear programas que satisfagan las necesidades y problemáticas que se encuentran en el campo tanto en entidades públicas como privadas, como parte de la Profundización de Recreación y Manejo de Tiempo libre, es darle un enfoque recreativo a estas propuestas y que abarquen los diferentes campos del sector y tipos de poblaciones así generando un beneficio en estas.

Objetivos

General:

Analizar la influencia de la recreación terapéutica mediada por prácticas artísticas en aspectos de la calidad de vida como la salud percibida y el bienestar emocional en niños y adultos mayores participantes de un programa de recreación proporcionado por la Profundización de Recreación y Manejo de Tiempo libre de la Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación.

Específico:

- Caracterizar la noción de salud percibida y bienestar emocional, de los niños y adultos mayores participantes del programa de recreación proporcionado por la Profundización de Recreación y Manejo de Tiempo libre de la Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación.
- Aplicar un programa de recreación terapéutica basado en prácticas artísticas proporcionado por la Profundización de Recreación y Manejo de Tiempo libre de la Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación.
- Establecer los beneficios que trae la recreación terapéutica mediada por prácticas artísticas en los niños y adultos mayores participantes del programa RECREACIÓN TERAPÉUTICA EN ACCIÓN.
- Reconocer la influencia de las prácticas artísticas aplicadas a través de la recreación terapéutica, en la salud percibida y el bienestar emocional de niños y adultos mayores.

Marco teórico

Para abordar la recreación terapéutica es pertinente primero concretar la noción de Recreación, la cual, es un campo social donde intervienen unos actores como el recreacionista, recreador y el recreólogo. O como se expresa en el nuevo plan nacional de recreación:

El campo de la recreación en Colombia existe en virtud de personas hombres, mujeres, niños, niñas, pueblos, que hacen de la misma una práctica y un ordenador para tener una buena vida. Ellos son el horizonte de sentido del campo, pero también existe porque recoge a múltiples actores de los más diversos campos o sectores de la vida nacional que han hecho de la recreación parte de su proyecto de vida. (Plan nacional de recreación, 2020, Pág. 17)

También encontramos que Salas (2005) citado por Jenkins (2011) define la recreación como un conjunto de actividades agradables y divertidas, realizadas en forma voluntaria durante el tiempo libre las cuales promueven el desarrollo integral de las personas.

Para Peralta (et al) en 2015 la recreación se entiende como un haber integral, holístico y total, en donde se edifica la comunidad, la cual celebra la competencia donde se integra, se relaciona o se une para así explicarse socialmente. También es importante agregar que es un hecho social y colectivo en donde se re-crea la vida, para que aflore la creatividad de manera natural en relación integral con el mundo, por ende, esta no se ve en tiempos y espacios determinados como se cree comúnmente, sino en todas las dimensiones de la vida, encontrándose en una visión epistémica del que-hacer cotidiano. Por otro lado, la recreación ha ido ganando territorio, generando campos de aplicación, en los que se puede encontrar, sector cultural, sector ambiental, sector turístico, sector laboral, sector terapéutico, social comunitario y sector educativo.

Al entrar en el campo de la recreación se encuentran los beneficios que obtienen las personas mientras van viviendo, las diversas experiencias según el Ministerio de Cultura y el Instituto Colombiano del Deporte (COLDEPORTES) en el 2006 postula que mediante las actividades de recreación se dan oportunidades para vivir, aprender a llevar una vida satisfactoria y productiva. Al mismo tiempo el individuo sienta placer, salud y bienestar, generando un balance entre el juego y el trabajo mejorando aspectos como lo son la calidad de vida, el desarrollo y crecimiento personal, la autoestima, la creatividad, el bienestar psicológico, las interacciones con diferentes grupos y comunidades empezando por la familia, las condiciones para los adultos mayores, esto implementado en espacios comunes como lo son parques, centros deportivos, bibliotecas públicas, centros comunales. En cuanto a los niños se ve desarrollada la construcción de identidades sociales y personales mejorando en la

superación de problemas y toma de decisiones, la participación genuina, el derecho al juego, evitando la depresión y el aislamiento, en los adultos mayores se encuentra que el beneficio va relacionado con un carácter más social de encontrarse con personas de su misma edad, como lo son sus amigos, ayudando en la autoestima y dándole un sentido a que se sienta útil así compartiendo sus saberes y experiencias a los demás, buscando que los programas recreativos estén enfocados en la actividad física, el sostener y mejorar hábitos de vida saludable para obtener una mejor calidad de vida.

Figura 1 Beneficios de la Recreación

<i>Físicos</i>	<i>Psicológico Emocional</i>	<i>Social</i>	<i>Educacional Intelectual</i>	<i>Espiritual</i>
Alivio de la Tensión Relajación Ejercicio Desarrollo de habilidades motoras Rehabilitación Estado físico Coordinación Crecimiento físico Tonificación muscular Rejuvenecimiento Prueba de capacidades del cuerpo	Anticipación Reflexión Desafío Logro Realización Entusiasmo Apreciación estética Autoimagen Introspección Seguridad Placer Confianza en sí mismo Autoactualización Satisfacción Euforia Autoexpresión	Relaciones interpersonales Amistad Confianza Compañerismo Participación Comunicación Unidad familiar y de grupo Desarrollo del sentido de comunidad Compatibilidad Aprecio Intercambio cultural Preocupación por los otros Pertenencia Interacción	Descubrimiento Dominio Conocimiento Comprensión Habilidades intensificadas Nuevas experiencias Desarrollo de vocaciones Reconocimiento cultural Conocimiento acerca de la autoevaluación Síntesis Solución de problemas	Éxtasis Expansión mental Trascendencia Libertad Contemplación Meditación Asombro

En la anterior figura el Ministerio del Deporte en el 2020 a través del nuevo plan de recreación (2020-2026), muestra cinco áreas del ser humano en las cuales se ven reflejados los beneficios de la recreación, allí se encuentra el área física, psicológico- emocional, social, educación intelectual y espiritual. Esto quiere decir que estos beneficios se encuentran inmersos en todas las áreas de la vida del ser humano debido a que no es algo que él elija, sino que se va dando en el transcurso del tiempo, con respecto a todo lo que se vivencie de forma amena y que le permita tener una mejora en la calidad de vida.

Centrándonos en la recreación terapéutica, la cual es empleada como medio para habilitar o rehabilitar población especial según Camacho & Kortman (2005) bien sean con

discapacidad, adulto mayor o problemas cognitivos. En un estudio realizado por Delgado (2008) citado por Jenkins (2011) se evidencio que tras un entrenamiento integral hecho en una población se demuestra la existencia de una clara mejora en la memoria de los participantes y se disminuye el nivel de ansiedad y de depresión. Por otra parte, Rico (1999) citado por Abella (et al) en 2018 menciona que es un medio en el que se da un proceso de rehabilitación tanto física como mental y social, o en otros casos es una alternativa que complementa el tiempo libre de las personas que se encuentran en el proceso, permitiendo una mejora en la esfera afectada por la patología, y al mismo tiempo generará una prevención para que no haya afectaciones a las demás esferas que componen al ser humano.

Por lo general, Según Alonso et al (2019) citados por García (2019) se habla de una relación que se presenta entre el arte y la recreación terapéutica algunos autores la llaman arte terapia que es el tratamiento con finalidad de mejorar diferentes aspectos, ya sea un trastorno, o cualquier capacidad, a través de actividades que incluyan los recursos plásticos, lingüísticos o sonoros. Al hablar del arte García (2019) la define como la manifestación de la actividad humana, mediante la cual se interpreta lo real y se plasma lo imaginado con los recursos anteriormente mencionados.

En un estudio realizado por Castaño & Ortiz (2011) se utilizó las mándalas como herramienta de tratamiento de déficit de atención e hiperactividad en niños y se halló que esta técnica incluye de manera positiva en esta población, ya que esta técnica abre paso al aprendizaje y el manejo y la concentración. También gracias a esta técnica hay que cumplir normas y seguir órdenes para la eliminación de trastornos relacionados con la motricidad.

Se hallan diversos tipos de terapias a nivel artístico según Blasco (2001) llamadas terapias creativas las cuales son la danza-terapia, arte-terapia, musicoterapia, poesía-terapia y psicodrama. La musicoterapia según Poch (1981) citado por Blasco (2001) es la aplicación

del arte de la música y danza con una finalidad terapéutica, para prevenir, restaurar y/o mejorar la salud física y mental, la cual tiene consideraciones emocionales, donde según LeDoux (1996) citado por Blasco (2001) el hipocampo registra los hechos junto con las amígdalas, asociando las emociones que acompañan a estos, cuanto más se ve involucrada la activación de la amígdala más profundo e importante es el recuerdo o hecho y se va asociando a la memoria emocional en la cual, gran parte de estos recuerdos proceden de la infancia, las relaciones que se tuvieron en esta etapa de la vida, las personas que los rodeaban como el tipo de crianza que tuvo. Por ende, la música influye en el impacto inmediato de cada ciclo de la vida del ser humano, también en el estado emocional que se presenta debido a que, tiene un servicio de eliminar tensiones, reemplazar carencias afectivas, da energía, es un medio de unión y de expresión ya sea a través de la danza, canciones románticas, danzas guerreras, etc.

Por otro lado, está la biodanza la cual permite desarrollar e integrar los potenciales humanos, utilizando recursos metodológicos, tales como las diversas situaciones en las que se ven inmersos los grupos de personas al encontrarse, para así generar vivencias integradoras. También está la música que es una energía que estimula u/o activa los potenciales biológicos al mismo tiempo que las emociones, ya que genera que el individuo tenga una mejor conexión consigo mismo y por último la danza, debido a que despierta los patrones de respuesta motora, expresiva y afectiva. (Merlo, 2015). Ésta genera según Ghisio (2009) que el individuo cambie la perspectiva del camino de vida que tiene, siendo este negativo, trayendo a su vida la armonía que permite mejoras en el área psico-fisiológica, como la reducción de malestares psicosomáticos, aumento de la capacidad de autorregulación, capacidad de poner límites, y las sensaciones para generar nuevos entornos.

De acuerdo a los aspectos anteriormente mencionados, se encuentra una relación y es que cada uno busca mejorar la calidad de vida de las personas, por ende Ardila (2003) la

define como el estado de satisfacción general, que se deriva de cómo se realizan las potencialidades de los individuos, por otra parte Salas & Garzón (2013) menciona que es la percepción que tienen los individuos, de satisfacer sus necesidades, sin negar la oportunidad de alcanzar el estado de felicidad y de realización personal. Las dos ideas apuntan a que los individuos buscan satisfacer sus necesidades y poder tener una autorrealización en todas las áreas de su vida sin embargo otros autores como Marcial (et al) en 2016 hacen referencia a que el concepto de calidad de vida se divide en dos aspectos, objetivo y subjetivo. El aspecto objetivo hace referencia al bienestar material, la salud percibida objetivamente y las relaciones armónicas con el ambiente físico, social y/o comunitario; el aspecto subjetivo se basa en la expresión emocional, la productividad personal, la intimidad, la salud percibida y la salud objetiva.

La salud percibida la encontramos como el conocer del sujeto sobre su propia salud y la evolución o reducción de estas, esto se mira con la observación de las actividades de la vida diaria mirando si se tienen algún problema en estos ya sea de carácter físico, emocional o mental. En cuanto al bienestar emocional encontramos que se evalúa en 3 ítems los cuales son alegría, autoconcepto y ausencia de estrés en el que el sujeto puede ir calificando su estado de ánimo esto basándose en características de la salud percibida en la cual nos contempla como un individuo se ve frente a una actividad si le genera tensión o está cómodo en el momento de realizar estas, esto se lleva a la vida cotidiana de cómo una persona se ve desarrollada son su entorno y el estilo de vida que lleva. Según Robledo-Martínez (2015) la salud social es como una persona tiene una interacción con la gente y el contexto, así con estas debe satisfacer las relaciones interpersonales así asociando que estas influyen ya sea positivamente o negativamente en la percepción del bienestar emocional del sujeto.

Con respecto a la salud emocional según la Organización mundial de la salud, es el estado de bienestar, que le permite a los individuos ser más conscientes de sus

auto-capacidades, gestionando las dificultades normales de la vida diaria, llevando a cabo trabajos productivos. Es decir que el individuo al enfrentarse a las situaciones cotidianas de la vida, sepa controlar sus emociones, sin permitir que estas lo desestabilicen, generando que pueda continuar con sus actividades diarias, siendo aún más productivo.

Para empezar a tratar a la población de niños empezamos a observar diferentes metodologías pedagógicas enfocadas en el arte y la recreación en un estudio realizado por Jiménez (et al) en 2015 citan a María Montessori (1970) los niños nacen con afinidad al arte ya que mientras van explorando el mundo desarrollan capacidades y habilidades en su pensamiento las cuales incentivan la creatividad sin esto ser enseñado, el niño desarrolla su inteligencia viviendo experiencias y estas son plasmadas en el arte, Montessori propone estrategias metodológicas para desarrollar las habilidades artísticas en las cuales está el autoconocimiento, la cual consiste en que ellos exploren y puedan plasmar sus propias emociones con el mundo y las demás personas que lo rodean.

Para Piaget (1969) citado por Jiménez (et al) en 2015 el arte es una de las formas con las cuales el individuo mantiene un equilibrio cuando se encuentra en un proceso de formación, debido a que, por medio de ella se libera la actitud crítica, las experiencias, la expresividad y la creatividad. Cuando la relaciona con la pedagogía manifiesta que permite al ser humano expresarse de forma natural y al mismo tiempo poder mostrar cómo interpreta u/o percibe el contexto en el que vive, por ende, genera que en cada momento esté creando cosas nuevas, en las que siempre explore su creatividad, lo que conlleva a que mejore el desarrollo de la imaginación, el pensamiento, la capacidad socializadora y creadora, junto con las habilidades para saber solucionar diversos problemas.

Por otra parte, para Steiner (2010) citado por Rodríguez (2012) en la pedagogía de Waldorf se habla acerca de que el arte permite al sujeto aproximarse a problemas o

situaciones de la vida cotidiana, (dependiendo la técnica que se utilice), especialmente en los que necesite aprender a conocerse así mismo desde el interior específicamente en la parte emocional ya que, esto genera que pueda abrirse de la manera correcta y saber solucionar dichas situaciones, para que se dé un equilibrio entre su área afectiva, social y física. Por ende, los individuos específicamente los niños tienden a mostrar sus emociones a través de las actividades recreativas y/o artísticas, las cuales les permiten conocerse y al mismo tiempo explorar el mundo que los rodea, para así darle forma y al mismo tiempo reconocer las necesidades que poseen.

En este tipo de pedagogía también se tiene en cuenta que al realizar actividades artísticas se desarrolla un grado de concentración y atención que proviene de las experiencias profundas y sensoriales, lo que lleva a entender que cuando se trabaja el arte como una estrategia de enseñanza – aprendizaje muestra una perspectiva totalizadora y al mismo tiempo desarrolla la forma de hacer, pensar y sentir.

En cuanto al adulto mayor encontramos la andragogía la cual se habla de un inicio desde Platón con sus discípulos jóvenes y adultos en el cual fue surgiendo una transformación con los años a la educación de los adultos en un estudio realizado por Silva (2018) cita a Malcolm Shepherd Knowles (1913-1997) el padre de la andragogía el cual postula que esta es el conjunto de principios fundamentales sobre el aprendizaje en adultos que se aplica en los procesos de enseñanza, así está estando enfocada en la educación para adultos así con está buscando las diferencias entre cómo aprenden los niños y el adulto y resaltando los métodos para este. En el estudio realizado por Silva (2018) menciona que Knowles (2006) la educación en adultos se basa en que ellos reconozcan las experiencias tomando conciencia de estas y llevarlas a un proceso de evaluación y saber cómo estas situaciones han afectado

nuestra personalidad o conducta frente a ciertas acciones así luego poder implementar estos análisis en situaciones de la cotidianidad.

Metodología

Esta investigación es de enfoque cualitativo, según Quiñonez (2014) esta se ve desarrollada por procesos de observación, recopilación de datos, entrevistas no estructuradas y descripción de herramientas de resultados asociados con la recreación terapéutica mediada por prácticas artísticas, ya que se enfatiza en características sociales de la recreación, también tiene un alcance descriptivo el cual quiere observar la realidad de la población según Candia (et al) en 2012 este tipo de alcance se da para el análisis detallado de características sociales y educativas y para comprender actitudes en circunstancias concretas.

Participantes

Los participantes están conformados por 10 niños y 13 niñas, comprendidos entre las edades de los 4 a 12 años, para un total de 23 participantes, participantes de los programas de la Asociación Il Nido del Gufo en la localidad de Suba, específicamente en el barrio Lisboa, con un contexto sociodemográfico de estrato 2. Algunos niños asisten a instituciones educativas públicas especialmente los de nacionalidad colombiana, debido a que hay también participación de niños extranjeros, los cuales no cuentan con los recursos para poder asistir a un colegio o hasta el momento, se encuentran desescolarizados en un proceso de adaptación al país.

Los niños y niñas que asisten a la asociación lo hacen de manera voluntaria, debido a que es un lugar donde les ayudan a realizar sus trabajos, pero al mismo tiempo les brindan espacios de aprendizaje y ocio, ya que, pueden aprender todo lo relacionado con la literatura y el juego en todas sus formas. Los niños son participantes de un programa recreativo liderado por la profundización en la recreación y manejo de tiempo libre del programa de

Cultura Física Deporte y Recreación, en articulación con los programas de la propia Asociación.

El grupo de adultos mayores están conformados por 5 mujeres y 2 hombres que se encuentran entre las edades de los 62 a 75 años, para un total de 7 participantes, este grupo es beneficiario de las actividades que se realizan en la Profundización de recreación y manejo del tiempo libre, todos son residentes de la localidad de Teusaquillo, en el barrio Pablo VI, de estrato 4.

Todos los adultos mayores, son pensionados y personas que actualmente se desenvuelven en actividades como cuidado de fincas, tareas del hogar (cocinar, lavar, planchar etc.), cuidado de hijos o nietos y caminatas diarias. Su nivel académico es variado, debido a que algunos cuentan solo con el grado de bachiller, mientras que otros han hecho estudios más avanzados como lo es el pregrado, especializaciones y doctorados. La participación es voluntaria ya que, son actividades que les generan un gran interés, permitiéndoles aprovechar el tiempo y mejorar su salud física, mental y emocional

Diseño Metodológico

En este apartado se encuentran las 4 fases que se trabajaron a lo largo del proyecto, para abordar todos los aspectos a tratar de una manera más clara.

Fase 1: Identificar la salud y las emociones

En esta etapa se buscó tener un diálogo más cercano con cada uno de los participantes del programa para poder identificar cómo ellos perciben su salud y el bienestar emocional, de la misma manera cuáles son las formas del arte con las que se identifican y cómo al realizar estas actividades se ven inmersos los beneficios de la recreación. Para recolectar la información en la fase 1 se utilizaron dos entrevistas semi-estructuradas en la cual, la primera

fue dirigida a la población de niños para la recolección de esta, se utilizaron diferentes estrategias metodológicas como dibujos, figuras en origami, figuras en plastilina, etc. Para el adulto mayor se sigue la aplicación tradicional de la encuesta ya que ellos pueden expresarse con mayor facilidad. Las entrevistas constan para cada grupo de 20 preguntas abordando las principales temáticas de la investigación como lo son recreación terapéutica, bienestar emocional, salud percibida, arte y beneficios de la recreación, este instrumento fue creado por el grupo investigador como parte de su ejercicio investigativo en el tránsito del semillero de investigación y enmarcado en el ejercicio práctico del espacio de Proyecto de Investigación con el proyecto: RECREACIÓN TERAPÉUTICA EN ACCIÓN: Calidad de vida, arte y beneficios de la recreación en niños y adultos mayores.

Fase 1.

En la tabla 1 encontramos las categorías de análisis.

Tabla 1 Categorías de análisis

Categoría	Subcategorías	Conceptualización	Operacionalización
Recreación terapéutica		La recreación terapéutica, es empleada como medio para habilitar o rehabilitar población especial (Camacho Kortman,2005), bien sean estas con discapacidad, adulto mayor o problemas cognitivos.	Entrevista
	Arte	Al hablar del arte García (2019) la define como la manifestación de la actividad humana, mediante la cual se interpreta lo real y	Entrevista

		se plasma lo imaginado con los recursos plásticos, lingüísticos o sonoros.	
	Beneficios de la recreación	Son los que obtienen las personas mientras van viviendo, las diversas experiencias según el Ministerio de Cultura y el Instituto Colombiano del Deporte (COLDEPORTES) (2006) postula que mediante las actividades de recreación se dan oportunidades para vivir, aprender a llevar una vida satisfactoria y productiva.	Entrevista
	Salud percibida	La salud percibida la encontramos como el conocer del sujeto sobre su propia salud y la evolución o reducción de estas, esto se mira con la observación de las actividades de la vida diaria mirando si se tienen algún problema en estos ya sea de carácter físico, emocional o	Entrevista

Calidad de vida		mental. Según Robledo-Martínez (2015).	
	Bienestar emocional	<p>En cuanto al bienestar emocional encontramos que se evalúa en 3 ítems los cuales son alegría, autoconcepto y ausencia de estrés en el que el sujeto puede ir calificando su estado de ánimo esto basándose en características de la salud percibida en la cual nos contempla como un individuo se ve frente a una actividad si le genera tensión o está cómodo en el momento de realizar estas, esto se lleva a la vida cotidiana de cómo una persona se ve desarrollada son su entorno y el estilo de vida que lleva. Según Robledo-Martínez (2015).</p>	Entrevista

Entrevista aplicada

Entrevista adulto mayor:

1. ¿Qué le gusta realizar como actividad de ocio?
2. ¿Ha estado en algún programa de recreación?
3. ¿Cada cuánto practica una actividad artística en su vida?
4. ¿Cómo percibe su calidad de vida?
5. ¿Si quisiera ingresar a un programa de recreación a dónde acudiría?
6. ¿Siente que las actividades de recreación tienen algún beneficio en su vida?
7. ¿Está afiliado en alguna caja de compensación familiar? ¿Si es así alguna vez ha asistido a algún programa de ellos?
8. ¿Qué beneficio le aportarían la recreación terapéutica en su vida?

9. ¿Qué piensa que es el arte terapia?
10. ¿En su percepción siente que la música ha influido en su vida?
11. ¿Cómo percibe su estado de salud física?
12. ¿Tiene alguna enfermedad o problema de salud crónico?
13. ¿Ha sufrido algún accidente o caída en los últimos 12 meses?
14. ¿Tiene algún problema para desplazarse?
15. ¿Tiene algún problema para autocuidarse (actividades relacionadas con bañarse, cepillarse, vestirse)?
16. ¿Siente algún dolor o malestar? si es así ¿Cuál?
17. ¿Tiene algún problema para realizar las actividades cotidianas? si es así ¿Cuál y en cuales actividad se presenta?
18. ¿Se ha visto obligado a quedarse más de la mitad de un día en cama por motivos de salud en los últimos 12 meses?
19. ¿Se puede concentrar bien en las actividades que realiza?
20. ¿Ha sentido que ha desempeñado un papel útil en la vida?

Entrevista niños:

1. ¿Cómo es tu relación con tus padres?
2. ¿Tienes hermanos? ¿Cómo es tu relación con ellos?
3. ¿Cómo es tu comportamiento con tus compañeros y profesores en el colegio?
4. ¿Cómo te la llevas con tus compañeros del nido del Gufu?
5. ¿Cuáles son tus amigos del nido del Gufu?
6. ¿Te gusta bailar con tus compañeros del nido del Gufu? ¿por qué?
7. ¿Te gusta dibujar? ¿Por qué?
8. ¿Qué te gusta dibujar? ¿Por qué?
9. ¿Te gusta colorear? ¿Por qué?
10. ¿Con que te gusta pintar?
11. ¿Qué elementos de tu cuerpo consideras como un instrumento? ¿Por qué?
12. ¿Te gustaría aprender a tocar algún instrumento? ¿Por qué?
13. ¿Cómo te sientes realizando manualidades? ¿Por qué?
14. ¿Cómo te sientes con la relación que tienes con tus padres?
15. ¿Cómo te sientes con la relación que tienes con tus hermanos? Si no tienes hermanos ¿Te gustaría tener uno?
16. ¿Por qué te comportas así?
17. ¿Cómo te sientes cuando estás con tus compañeros del nido del gufu?
18. ¿Cómo te sientes cuando bailas con tus compañeros del nido del gufu?
19. ¿Cómo te sientes cuando dibujas?
20. ¿Cómo te sientes cuando coloreas?

Fase 2: Recreación terapéutica en acción

En la actualidad poco se habla acerca de los programas de recreación terapéutica por lo que se decidió realizar uno de acuerdo a los resultados obtenidos en las entrevistas que se hicieron a los participantes de las dos poblaciones. Con respecto a lo anterior, se estipulo que

los ejes a trabajar durante las sesiones serán salud percibida, bienestar emocional, arte y beneficios de la recreación, por un lado, a los niños les gusta trabajar el tema de las manualidades, la música, el dibujo y la pintura, especialmente si se relacionen con su salud y su parte emocional por ende todo lo anteriormente relacionado va de la mano con los beneficios de la recreación.

Por otra parte, el adulto mayor se siente afín con algunas de las formas de arte mencionadas anteriormente, especialmente si se realiza en un espacio donde pueda compartir con personas de su misma edad, donde su estado de salud no sea un límite para poder realizar actividades que le generen un bienestar, por lo cual, todo esto se ve relacionado con los ejes estipulados.

Fase 3: Beneficios de la recreación terapéutica por medio del arte

En esta sección se muestran con especificidad los beneficios que traen las actividades u/o sesiones, encaminadas hacia la recreación terapéutica, debido a que se cree comúnmente que las terapias solo van encaminadas a personas con algún tipo de afectación física o mental y no se ve como un medio para mejorar la calidad de vida de los individuos en cuanto a su parte emocional y física sin necesidad de tener algún problema en estas áreas. Por ello, del análisis que se hace en cada una de las sesiones se sacarán los diversos beneficios que se generen en los niños y el adulto mayor, al realizar sesiones donde se tenga en cuenta un eje de los estipulados, sin perder el foco de la recreación terapéutica.

Fase 4: Influencia del arte en la recreación terapéutica

En esta última fase se buscó ver, cómo las prácticas artísticas pueden influir de manera positiva o negativa dentro de las actividades que se realizan en un programa de recreación terapéutica, desde las dos miradas que se presentan tanto en el adulto mayor como

en los niños. Por otra parte, se realizó una comparación de los participantes acerca de cómo iniciaron el proceso y cómo lo terminaron, para evaluar qué cambios u/o impactos tuvo el programa en su vida.

Resultados

Fase 1: Identificar la salud y las emociones

La categoría en la cual se encaminó la investigación es la recreación terapéutica, la cual es la que propicia que las personas se habiliten o rehabiliten, trayendo a la vida de estas los beneficios que da la recreación, donde se encaminan a buscar el bienestar emocional y cómo estos sujetos perciben su salud a través de métodos como el arte que es la manifestación de la actividad humana, mediante la cual se interpreta lo real. Estas son las 4 subcategorías que se tendrán en cuenta en el trabajo y en el análisis de los resultados.

Se inició observando gracias a la entrevista aplicada la población de adulto mayor a partir de las diferentes categorías comenzando con la subcategoría de arte donde los entrevistados comentan que les gustan las actividades con pintura y manualidades como lo son las mandalas, asociando estas actividades con descanso cerebral y mental en el cual nos dicen que con estas actividades se dejan llevar y pueden tener numerosas horas de concentración, en cuanto al baile y la música se observa que solo dos participantes de los 7 entrevistados presentan un gusto por esta en la cual uno expresa el gusto por tocar instrumentos musicales y el otro se refleja en el gusto por el baile y la música en la cual se hace una asociación a géneros musicales donde une la música clásica con un descanso cerebral y mental.

En la población de niños entre los 4 a 12 años en la subcategoría de arte se logró evidenciar que estos tienen más afinidad con prácticas artísticas como lo son la papiroflexia,

plastilina, dibujo y manualidades. En cuanto a la danza y música se expresan que las actividades recreativas acompañadas de estas los motivan mucho y que dependiendo de la música se motivan o viajan a un mundo fantástico con lo cual expresan un desarrollo en su creatividad así pudiendo expresarse de una mejor manera, esta fantasía generada por la música se expresa ya que los niños dicen que asocian las actividades artísticas y musicales con el juego.

En la subcategoría de beneficios de la recreación los entrevistados manifiestan que tienen un descanso cerebral y mental, tres de los individuos resaltan que al momento de realizar las actividades artísticas pueden despejar su mente, trabajar la concentración y mejorar la capacidad física, lo que los hace sentir como si estuviera en una terapia. Por otro lado, mencionan que sienten mejoría en su salud porque, dejan el sedentarismo, no sufren de dolores en piernas, manos, ni al moverse, esto viéndolo resaltado en los beneficios mentales y físicos.

Por otra parte, los individuos, reconocen la entidad a la cual pueden acudir para realizar las actividades recreativas que sean de su agrado, también tienen momentos en los cuales pueden compartir con sus familias generando conversaciones amenas, espacios para salir y realizar actividad física en compañía. Al realizar las actividades recreativas los individuos se incentivan a seguir aprendiendo algo nuevo, ya sean manualidades o actividades físicas, que les permitan fortalecer su salud física y mental y transmitir este bienestar físico y emocional a las personas que la rodea.

En cuanto a los niños, se encontró que al realizar las actividades artísticas relacionadas con la recreación reconocen cuales son más afines con ellos de acuerdo a sus gustos, también tienen en cuenta que les gusta realizarlas en compañía ya sea de sus

familiares o amigos, debido a que pueden compartir lo que están haciendo y pedir una aprobación la cual siempre esperan que sea positiva para que resalten los que están haciendo.

Al momento de entrevistar a los niños, 5 de ellos mencionaban que al realizar las actividades artísticas sus padres les permiten realizarlo de manera libre, sin imponerles que debían plasmar en el papel, bailar o escuchar, dejando que aflorara su creatividad, generando que estos se sintieran a gusto con lo que estaban haciendo, animándolos a practicar otras áreas del arte, que eran poco exploradas por ellos.

En cuanto al bienestar emocional manifiestan un buen estado ya que, al realizar estas actividades como manualidades, sopa de letras, mándalas entre otros, con estas se sienten tranquilos, felices y activos puesto que les gusta realizar este tipo de actividades y se consideran parte de su cotidianidad ya que manifiesta el gusto por la realización de estas en su vida y les interesaría poder practicar más.

Por otra parte, los niños mencionan que se sienten a gusto con las actividades recreativas relacionadas con el arte que son de su agrado, ya que estos les ayuda a salir de la monotonía de las clases normales del colegio, aunque en ocasiones les han impuesto que deben hacer actividades artísticas que no son de su agrado lo que genera que se vuelvan apáticos y no quieran volver a realizarlas.

También mencionan que, en algunas actividades relacionadas con las danzas, les da pena realizarlas porque en varias ocasiones sus compañeros se burlan de ellos, haciéndolos sentir mal generando que no lo vuelvan hacer, permitiendo que se enfoquen en otras actividades como dibujar, trabajar con la papiroflexia, colorear entre otros.

En cuanto a la salud percibida los entrevistados perciben que en la cotidianidad no presentan ningún malestar físico y que estos pueden realizar actividades de desplazamiento y

autocuidado sin ningún problema ni restricción, en palabras de ellos tienen 70 años pero se sienten de 15 llenos de vida, en cuanto a enfermedades crónicas no transmisibles se manifiesta que estas no diferentes en cada sujeto, estas son una persona con diabetes tipo 2, una persona con un proceso inicial de alzhéimer y dos personas con hipertensión y una de estas con osteoporosis, las otras tres personas narran que no tienen ninguna de estas enfermedades y que por lo contrario quieren hacer lo posible para evitar el surgimiento de estas, en común todos se consideran muy activos y tienen jornadas que van desde las 7 am hasta las 8pm en las cuales realizan sus actividades del día de una manera autónoma.

Se logró observar que los niños perciben su salud según su cotidianidad ya que expresan su estado de salud según el día y lo sucedido en este, con comentarios como lo son hoy me está doliendo una muela, me duele la rodilla porque me caí jugando, con estas expresiones se ve el desarrollo y la asociación que ellos le dan a ir al médico ya que a las clases siguientes al volver a preguntar como seguían ellos expresaban que habían ido al odontólogo para ver que tenían en su muela u otros casos por estas alteraciones no recurrieron a ningún doctor, como anteriormente descritos si en este día no les ocurría nada solo expresaban que estaban bien.

En la tabla 2 encontramos los resultados de la primera fase.

Tabla 2 Resultados primera fase

Categoría	Niños	Adulto mayor
------------------	--------------	---------------------

<p style="text-align: center;">Arte</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Afinidad a la papiroflexia, plastilina, dibujo y manualidades. ● La danza y la música que los motiva mucho a interactuar y dependiendo del género musical los lleva a viajar a un mundo fantástico. ● Incentiva la creatividad. ● Asocian las actividades artísticas y musicales con el juego. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Gusto por la pintura, manualidades y mándalas. ● Asociado a descanso cerebral y mental. ● Solo 2 personas muestran gusto por el baile. ● Solo uno expresa gusto por tocar instrumentos musicales.
<p style="text-align: center;">Beneficios de la recreación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pueden expresar sus gustos con libertad. ● Gusto por realizar actividades con la familia o amigos. ● Apoyo de la familia en expresión de gustos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Descanso cerebral y mental. ● Tres individuos manifiestan que les ayuda a despejar la mente, trabajar la concentración y mejorar la capacidad física. ● Mejoría en la salud, manifestado que dejan el sedentarismo. ● Al momento de practicarlas se reducen dolores en piernas, manos o al moverse. ● Compartir con la familia. ● Espacios para realizar actividad física. ● Aprenden nuevos conocimientos.

<p>Bienestar emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Las actividades de arte son de su agrado y los ayudan a salir de la monotonía del colegio. ● Al momento de realizar algunas actividades como las danzas les da pena que sus compañeros se burlen o los hagan sentir mal. ● Realizan actividades como dibujar, papiroflexia y colorear ya que en estas sus compañeros no se burlan de ellos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Realizar actividades como mándalas, manualidades, sopas de letras hacen que se sientan tranquilos, felices y activos. ● Las actividades que practican se vuelven en su cotidianidad por el gusto que generan hacia ellas.
<p>Salud percibida</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Expresan su salud según cómo se sintieron en el día o si en algún momento del día les sucedió algo. ● Si en un día no les pasaba nada su respuesta a la pregunta era que estaban bien. 	<ul style="list-style-type: none"> ● En la cotidianidad no presentan ningún malestar físico, se pueden desplazar sin ninguna restricción, igual que actividades enfocadas en el autocuidado. ● 1 persona con diabetes tipo 2. ● 1 persona con proceso inicial de alzhéimer. ● 2 personas con hipertensión. ● 1 con osteoporosis. ● 3 personas no tienen ninguna enfermedad crónica y ven el programa como ayuda en la prevención de estas.

Fase 2: Recreación terapéutica en acción

El programa buscó realizar 6 sesiones en las cuales su foco giró en torno a la recreación terapéutica, mediada por prácticas artísticas y en cada una de ellas se trabajaron los ejes establecidos en el siguiente orden: salud percibida, arte, bienestar emocional y beneficios de la recreación.

Cada una de las sesiones tuvo una temática diferente y atractiva a los ojos de los participantes de modo que los motive a participar, sin perder de vista el proceso recreativo y la gamificación, los cuales son elementos fundamentales para que no sea un proceso vacío sino que al contrario enriquezca al individuo de una forma diferente a la tradicional, en especial por que las sesiones se harán por medios virtuales, específicamente por la plataforma de zoom y meet, debió a la situación de emergencia sanitaria actual causada por la pandemia del COVID-19.

Estas sesiones fueron acompañadas y dirigidas por 8 estudiantes de la Profundización en recreación y manejo del tiempo libre del semestre 2021 - 1 con la población de niños. Con los adultos mayores trabajó un estudiante de la mano de los investigadores.

Diseño del programa

El programa está desarrollado en el marco del semillero de investigación enfocado en el proceso de proyecto de grado de los estudiantes Dayana Alejandra Guayacundo Álvarez y Nicolás Téllez Claro. Bajo la supervisión del Macroproyecto y ejecutado por los estudiantes de la profundización en la recreación. Esta investigación se realiza con el fin de reconocer la influencia de la recreación terapéutica por medio del arte en la vida de los niños y adultos mayores.

La recreación terapéutica contribuye en la habilitación o rehabilitación de la población en el mejoramiento de áreas psicológicas, físicas y sociales, esta es usando en la rehabilitación de patologías o prevención de estas, para el programa desarrollado se utilizarán disciplinas artísticas como lo es la musicoterapia, arte terapia, biodanza estas ayudando a los sujetos a expresar sus emociones en el momento de ejecución de las actividades permitiendo así que se genere un autoconocimiento generando un equilibrio emocional para así tener una adecuada salud mental, está también ayudando en la calidad de vida; teniendo un equilibrio en las áreas anteriormente mencionadas como lo son la psicológica, física y social.

Se desarrollarán 4 subcategorías, las cuales son: arte, esta es una manifestación de la realidad plasmada ya sea en recursos plásticos, de lengua o musicales; la segunda categoría es: beneficios de la recreación, siendo los que las personas a lo largo de su vida van obteniendo en diferentes experiencias y como estos nos ayudan a mejorar la calidad de vida de una persona; para la tercera categoría se enfoca en la salud percibida, esta es como el sujeto ve su propia salud en cuanto a mejoramiento, reducción de esta o evolución; en la última categoría encontramos el bienestar emocional, el cual consiste en cómo el sujeto ve su estado de ánimo frente a tres aspectos como lo son el estrés, la alegría y el autoconcepto estas desarrolladas en la cotidianidad.

El grupo poblacional con el que se implementó el programa fueron 10 niños y 13 niñas, comprendidos entre las edades de los 4 a 12 años, para un total de 23 participantes, participantes de los programas de la Asociación Il Nido del Gufo en la localidad de Suba, el grupo de adultos mayores estuvo conformado por 5 mujeres y 2 hombre que se encuentran entre las edades de los 62 a 75 años, para un total de 7 participantes, este grupo es beneficiario de las actividades que se realizan en la Profundización de Recreación y Manejo del Tiempo libre, todos son residentes de la localidad de Teusaquillo, en el barrio Pablo VI.

Para el grupo de niños se realizaron, 7 sesiones dando inicio el día 9 de marzo del 2021 hasta el día 18 de mayo del 2021, estas sesiones se ejecutaron cada 15 días abordando un eje por sesión, exceptuando la primera sesión, en la cual se realizó un diagnóstico del grupo como se ve descrito en el cronograma.

Para los adultos mayores se realizaron 5 sesiones, dando inicio el día 16 de marzo hasta el 11 de mayo, también como en la población de niños se realizaron cada 15 días, iniciando con el diagnóstico y cambiando los ejes como se ve descrito en el cronograma, las sesiones para las dos poblaciones no tuvieron una duración mayor a una hora y media y fueron ejecutadas de manera virtual, para el manejo de grupo de niños, se consta de 8 estudiantes cursando séptimo semestre de la carrera Cultura Física, Deporte y Recreación pertenecientes a la profundización de recreación y manejo del tiempo libre activo, el manejo del grupo de adulto mayor estuvo a cargo de dos estudiantes de 9 semestre pertenecientes a la carrera de Cultura Física, Deporte y Recreación con enfoque en la profundización de recreación y manejo del tiempo libre activo.

En la tabla 3 encontramos el cronograma de los niños.

Tabla 3 Cronograma niños

Sesión	Día y fecha	Modalidad	Eje	Observaciones
1	Martes, 9 de marzo de 2021	Sincrónica	Diagnóstico lúdico	Se les realizó un diagnóstico a los niños acerca de los ejes a trabajar (salud percibida, arte, bienestar emocional y beneficios de la recreación) llevándolos al mundo arcoíris.
2	Martes, 23 de marzo de 2021	Sincrónica	Salud percibida y arte	A través de la temática de hotel transilvana, los niños nos mostraban cómo perciben su cuerpo en cuanto a la localización de las partes y los movimientos que pueden realizar con este.

3	Martes, 6 de abril de 2021	Sincrónica	Bienestar emocional	En esta sesión se buscó sensibilizar sobre la importancia de las emociones a través de la práctica de plastilina y vivencia de videos a los niños del nido del Gufo
5	Martes, 20 de abril de 2021	Sincrónica	Beneficios de la recreación	Se observó mediante la temática Talento gufo el cual se reflejaran los beneficios individuales de la recreación por medio de actividades artísticas que permitan crear una identidad en cada niño perteneciente al Nido del Gufo.
6	Martes, 4 de mayo de 2021	Sincrónica	Arte	Reflejar los beneficios individuales de la recreación por medio de actividades artísticas que permitan crear una identidad en cada niño perteneciente al Nido del Gufo.
7	Martes, 11 de mayo de 2021	Sincrónica	Beneficios de la recreación- Taller entornos saludables y calidad de vida	Aplicar a los niños y niñas participantes del laboratorio de lúdica y juego orientado por la profundización en recreación y manejo de tiempo libre, un taller diagnóstico sobre cómo viven sus entornos saludables y vivencian algunos beneficios de la recreación.
8	Martes, 18 de mayo de 2021	Sincrónica	Cierre programa.	Finalizar el ciclo de aplicación de recreación comunitaria con los niños del nido del Gufo por medio de actividades que recolectan el proceso artístico que se ha venido trabajando durante el transcurso del programa.

En la tabla 4 se observa el cronograma de adulto mayor.

Tabla 4 Cronograma adulto mayor

Sesión	Día y fecha	Modalidad	Eje	Observaciones
1	Martes, 16 de marzo de 2021	Sincrónica	Diagnóstico lúdico	Se realizó el diagnóstico a la población adulto mayor observando los 4 ejes a trabajar (salud percibida, arte, bienestar emocional y beneficios de la recreación) mediante el juego quien quiere ser millonario

2	Martes, 13 de abril de 2021	Sincrónica	Beneficios de la recreación	Mediante el juego adivina adivinador se observó qué beneficios han percibido durante su vida que genera la recreación y qué tipos de arte han podido vivenciar.
3	Martes, 20 de abril de 2021	Sincrónica	Salud percibida	En esta sesión se buscó saber cómo perciben su estado de salud mediante una práctica de yoga
4	Martes, 27 de abril de 2021	Sincrónica	Arte	Se observó mediante la temática tren del arte el cual los participantes realizarán una puesta en escena de una habilidad artística que tenga y nos cuenten la historia de cómo aprendieron esta destreza.
5	Martes, 11 de mayo de 2021	Sincrónica	Bienestar emocional	En esta sesión se buscó saber cómo estaban a nivel emocional, qué características o recuerdos les traen algunos géneros musicales.

En la tabla 5 se observa las sesiones de los niños.

Tabla 5 Sesiones niños

EJE	SESIÓN, NOMBRE Y OBJETIVO.	DESCRIPCIÓN CORTA TEMÁTICA	PROFUNDIZACIÓN EN RECREACIÓN
Diagnóstico	Mundo arcoíris-Identificar en los niños y niñas pertenecientes al laboratorio de juego y literatura los ejes propuestos en el proyecto de grado.	Los niños se invitaron al mundo arcoíris, donde pasarán por varias zonas en las cuales se les harán preguntas con respecto a los ejes establecidos, y estos las deben responder por medio de un dibujo.	Participan 8 estudiantes, los cuáles serán encargados de una zona del mundo arcoíris y les harán las respectivas preguntas a los niños.

Arte	Demostrar los diferentes tipos de arte a través del dibujo, la plastilina, el canto y el baile a los niños del nido del Gufo.	Los niños se llevaron la temática de la película de “Coco”. A través de una aventura del mundo de los muertos reconocerán las diferentes formas de arte que existen.	Participan 8 estudiantes, debido a que cada uno tiene un rol dentro de la organización y personifican a los personajes de la película.
Beneficios de la recreación	Reflejar los beneficios individuales de la recreación por medio de actividades artísticas que permitan crear una identidad en cada niño perteneciente al Nido del Gufo.	Los niños se invitaron al show de talentos llamado “TALENTO GUFO 2021” en el cual deberán mostrar cada uno de sus talentos artísticos, mientras se les cuentan cuales son los beneficios de la recreación.	Participan 8 estudiantes, debido a que cada uno tiene un rol dentro de la organización y personifican a un presentador o jurado del show de talentos.
Salud Percibida	Identificar cómo los niños pertenecientes al laboratorio de juego y literatura perciben su salud utilizando el dibujo y la danza.	Trabajar el eje de salud percibida a través de la temática de hotel Transilvania. Deben salvar el hotel y a los amigos de Dennis, por ende, deben enseñarle dónde quedan las partes del cuerpo y qué movimientos pueden hacer. Se les dará una silueta del cuerpo para que lo identifiquen.	Participan 8 estudiantes, debido a que cada uno tiene un rol dentro de la organización y personifican a un personaje de la película.

Bienestar Emocional	Sensibilizar sobre la importancia de las emociones a través de la práctica de plastilina y vivencia de videos a los niños del nido del Gufo	Los niños se introdujeron a través de la temática de la película “intensamente”, donde deberán ayudar a Riley a recuperar sus emociones y para ello, deberán plasmar en plastilina como ellos expresan estas emociones.	Participan 8 estudiantes, debido a que cada uno tiene un rol dentro de la organización y personifican a un personaje de la película.
Beneficios de la recreación- Taller entornos saludables y calidad de vida.	Aplicar a los niños y niñas participantes del laboratorio de lúdica y juego orientado por la profundización en recreación y manejo de tiempo libre, un taller diagnóstico sobre cómo viven sus entornos saludables y vivencian algunos beneficios de la recreación.	Se creó una película interactiva en la cual los niños participaban en “UNA AVENTURA EN CASA” en la que seremos EXPLORADORES, en la cual iban realizando misiones mediante el dibujo.	Participan 8 estudiantes, debido a que cada uno tiene un rol dentro de la organización y personifican a un personaje de la película.
Cierre programa	Finalizar el ciclo de aplicación de recreación comunitaria con los niños del nido del Gufo por medio de actividades que recolectan el proceso artístico que se ha venido trabajando durante el transcurso del programa.		Participan 8 estudiantes.

En la tabla 6 encontramos las sesiones adulto mayor.

Tabla 6 Sesiones adulto mayor

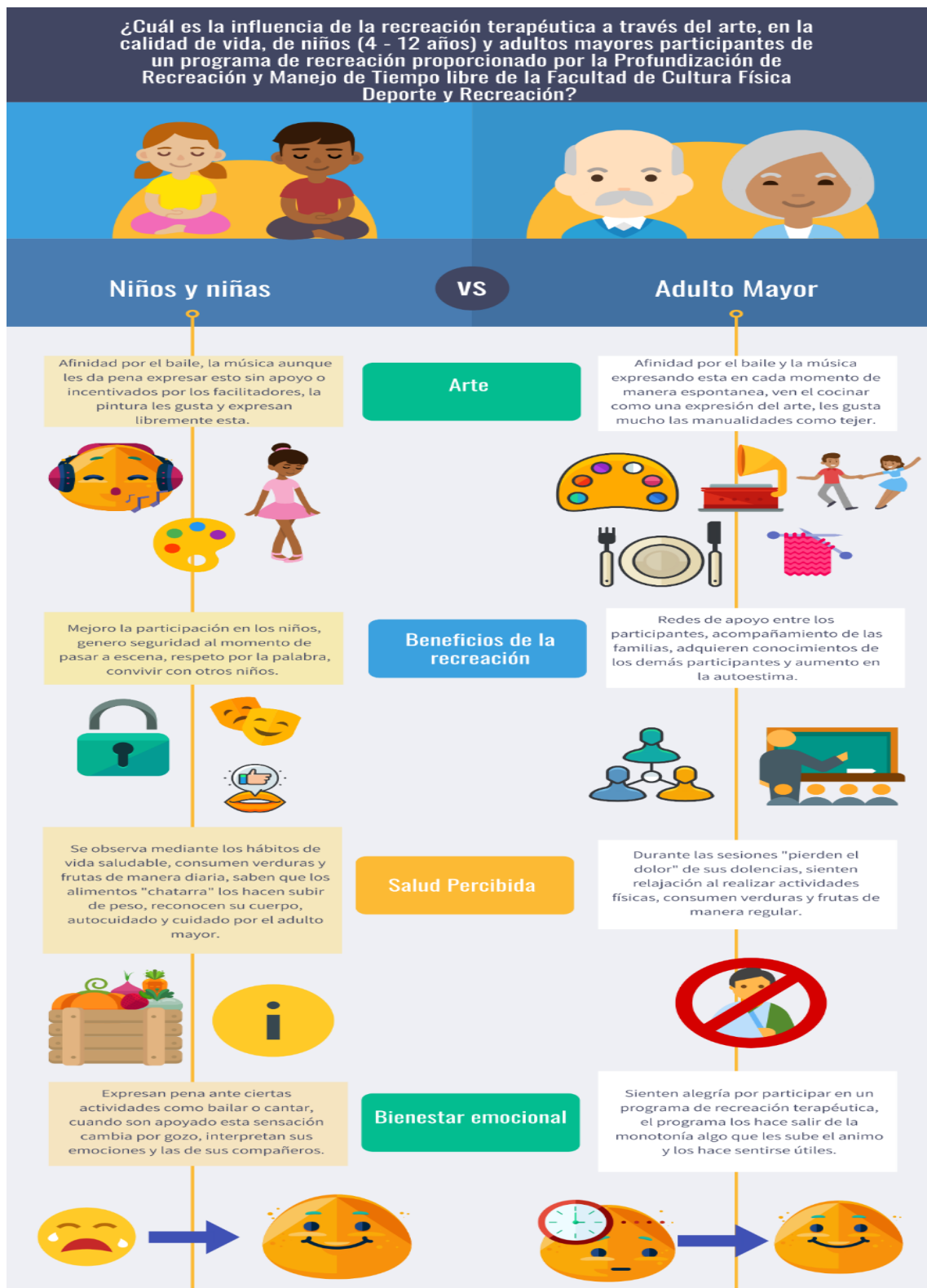
EJE	SESIÓN, NOMBRE Y OBJETIVO.	DESCRIPCIÓN CORTA TEMÁTICA	PROFUNDIZACIÓN EN RECREACIÓN
Diagnóstico	Quien es millonario. Diagnóstico de los ejes del proyecto de grado, los cuales son arte, bienestar emocional, percepción de la salud y beneficios de la recreación.	Se les realizó 10 preguntas con cuatro opciones de respuesta, sin ninguna opción incorrecta, todas son válidas. A medida que van respondiendo van dibujando su paisaje ideal y se les dará puntos solo por responder y socializar la respuesta a dicha pregunta.	2 estudiantes, uno será el presentador y el otro guía acerca de la explicación de las preguntas.
Arte	Mediante la temática del tren del arte, se busca observar los talentos que presentan cada uno de los participantes.	Se observó mediante la temática tren del arte el cual los participantes realizarán una puesta en escena de una habilidad artística que tenga y nos cuenten la historia de cómo aprendieron esta destreza.	Hay 2 estudiantes, uno será el presentador y el otro maneja la música y las diapositivas.
Beneficios de la recreación	Mediante el juego adivina adivinador se irá observando qué beneficios han percibido durante su vida que genera la recreación y qué tipos de arte han podido vivenciar.	En esta sesión debieron adivinar el nombre de los bailes, canciones, carnavales y pinturas que se les van mostrando a medida que ellos	2 estudiantes, uno será el presentador y el otro guía acerca de la explicación de las preguntas.

		van realizando sus aportes.	
Salud Percibida	En esta sesión se busca saber cómo perciben su estado de salud mediante una práctica de yoga	Se realizó una clase de yoga con algunas adaptaciones para los adultos mayores y al mismo tiempo se trabaja con plastilina ya que plasman las respuestas, a las preguntas que se les realicen con respecto a la alimentación.	2 estudiantes, uno será el que dirige la clase de yoga y el otro maneja la música y las diapositivas.
Bienestar emocional	En esta sesión se busca saber cómo están emocionalmente y qué emociones les genera ciertos actos.	Se realizó una clase de origami, en la cual se realizó la figura de un corazón en los intervalos que se cambiaba de paso se les ponía música, videos motivacionales o imágenes alusivas a las emociones, para saber ellos que sentían al escuchar o ver.	2 estudiantes, uno será el que enseña la figura de origami y el otro maneja la música y las diapositivas.

Fase 3: Beneficios de la recreación terapéutica mediada por prácticas artísticas.

En el siguiente compendio de la figura 2 encontramos los resultados de la fase 3, en donde se observa el versus de lo que se encontró entre niños y adultos mayores con respecto a cada una de las categorías de análisis.

Figura 2 Resultados fase 3. RECREACIÓN TERAPÉUTICA EN ACCIÓN



En la tabla 7 se encuentran los resultados de la fase 3.

Tabla 7 Resultados fase 3

Categoría	Niños	Adulto mayor
Arte	<p>En las sesiones se evidenció una afinidad por actividades relacionadas a la música y el baile principalmente está expresada por las niñas del grupo, lo que ocurría en las sesiones al momento de ellas querer expresar esto les daba pena realizar los bailes y necesitaban ser animados tanto por los facilitadores como por sus compañeros para poder realizar estas, en la música mostraron que les gustaba cantar pero igual que el ítem anterior necesitaban ánimo de los facilitadores, en cuanto al dibujo vemos que los niños les gusta mucho pero se sienten cómodos con los materiales que usan habitualmente y no con los que los ponen a utilizar como expresan ciertos niños que se sienten más cómodos utilizando crayones y de esta manera "dejando volar su creatividad", en la pintura no necesitan ser incentivados para demostrar esta sino que antes por iniciativa propia piden la palabra para mostrar sus dibujos.</p>	<p>Durante las sesiones los participantes mostraron gran afinidad por la música y el baile ya que en las sesiones que se reproducía música estos empezaban de manera espontánea ya sea a bailar o cantar las canciones, también se pudo ir observando que al momento de reproducir la música nos mostraron afinidad por el género musical de boleros y que en el baile algunos participantes habían tomado clases de bailes folclóricos en algún momento de sus vidas expresando buenos recuerdos por estos cursos, también se observó que en las manualidades les gusta mucho y dicho por ellos " las manualidades son de mucho amor y gusto" así ellos nos comentaron su gusto por la cocina y el tejido, pero no se sentían tan afines con el dibujo exceptuando un participante que le gustaba mucho la pintura comentarnos que "la pintura ha estado desde mi niñez y en cada momento de mi vida hasta hace unos meses que he seguido pintando", los otros participantes mostraron un gusto por este pero solo en el momento de realizar algunos dibujos que se hicieron en clase pero no se sentían muy cómodos al momento de seguir haciendo estos en su vida cotidiana.</p>

<p>Beneficios de la recreación</p>	<p>Los aspectos que más resaltaron fue el tema de la participación, debido a que en las primeras sesiones los niños estaban tímidos y les daba pena dar sus aportes, pero a medida que fueron transcurriendo las sesiones, su nivel de participación fue aumentando, ya sea por la cámara, el micrófono o el chat de zoom. Esto permitió que a la hora de mostrar sus talentos se sintieran más seguros de sí mismos, lo que llevó a que mostraran más cosas de las que se esperaban. Dentro de la participación se observó que los niños empezaron a mostrar respeto por la palabra de la otra persona y escuchaban atentamente lo que decían sus compañeros junto con los profesores, para luego hacer sus aportes o complementar lo que los otros habían mencionado. Otro aspecto que se tuvo en cuenta es que los niños mencionan que cuando tienen tiempo están jugando, practicando su deporte favorito, bailando o pasando tiempo con sus familias. Por el tema de la pandemia se han visto afectados por que no pueden estar con sus amigos, por ende, al llegar el momento de la sesión con los estudiantes de la profundización, estos se emocionan ya que se les permite convivir con los demás niños y al mismo tiempo realizan sus actividades favoritas.</p>	<p>En las sesiones se ha evidenciado que se han generado redes entre los participantes, porque concuerdan en varios temas que son de su interés y están atentos aprender del otro, permitiendo que se formen lazos de amistad. También se tiene en cuenta que son personas que siempre están activas, a las cuales les gusta hacer actividad física (clases grupales, yoga, ir al gimnasio, caminar) o también se entretienen realizando las labores del hogar, junto con sus hobbies favoritos relacionados con el arte. Por otra parte se evidencio que algunos participantes realizan las sesiones en compañía de sus familias ya sea porque les ayudan con los elementos tecnológicos o hacen las actividades con ellos, lo que genera que los lazos se reafirmen y la vean la importancia del adulto mayor en sus vidas; otro aspecto que se tuvo en cuenta fue el protagonismo dentro de la comunidad debido a que, los participantes tienen momentos en los cuales comparten sus talentos o conocimientos y esto genera que los demás feliciten, aplaudan o admiren lo que ellos comentan en dicho momento, permitiendo que se genere un aumento de la autoestima y la motivación por seguir participando.</p>
---	--	---

**Salud
percibida**

Los niños tuvieron en cuenta que en su alimentación diaria consumen verduras como el tomate y la lechuga si van acompañadas de algunos elementos que enriquezcan su sabor, pero mostraron desagrado frente al brócoli y el pepino cohombro, también consumen frutas pero no les agradan algunas como el melón y las que son acidas (naranja y limón) , tienen en cuenta que pueden aumentar de peso si consumen alimentos como la comida chatarra, de acuerdo a lo que observan reconocen si alguien esta delgado u obeso. Por otra parte, les gusta la práctica de deportes que sean de su agrado, como nadar o el hockey. En cuanto al reconocimiento de su cuerpo, ubican las partes básicas con sus respectivos movimientos de acuerdo a cada segmento y demuestran la importancia de cuidar el estado de salud del adulto mayor. Al hablar del autocuidado mencionaron que les gusta peinar su cabello y tener contacto con animales que no los vayan a lastimar.

Los participantes mencionaron que algunos han tenido actualmente, cirugías de la columna, displasia de cadera, fisuras en el cuello de pie, gripe, tensión alta, sufren de alzhéimer, pero a pesar de ello realizaban las actividades, donde implicaba bailar o hacer varios movimientos como lo es el yoga, (con variantes) por lo cual presentaban mejoras en cuanto a su salud física ya que no se quejaban de ningún dolor, sino que, al contrario, se sentían más activos y con más energía. Todos comentaban que son personas muy activas a las cuales no les gusta estar quietos ya que hacen actividades como salir a caminar, clases grupales, yoga, gym. Mencionan también que se sienten plenos al realizar posturas como las del yoga, porque pensaban que por sus enfermedades no lo podrían volver a realizar y al mismo tiempo les genera un estado de relajación. En cuanto a la alimentación en su dieta consumen verduras y frutas, junto con proteínas acompañadas con salsas caseras o aceite, también tienen en cuenta la papa, el plátano y las arepas. En cuanto a los antojos relacionados con el dulce, hacían referencia a que les gustan los dulces naturales, realizados con el dulce de las frutas o el de la panela, ya que consideran que es más saludable que los que contienen azúcar en abundancia. En cuanto a sus hobbies favoritos una participante menciona que no lo puede realizar debido a que sienten molestia en sus manos, pero en cada una de las actividades que se han realizado dentro del programa, ha participado de manera activa y no ha mostrado algún tipo de molestia, esto se tienen en cuenta debido a que la mayoría de las

		actividades trabajan la motricidad fina.
Bienestar emocional	Los niños mostraron que en cuanto a actividades como cantar y bailar sienten pena, esto visto que en la fase anterior nos comentaron que les daba pena que sus compañeros se burlaban de ellos, para que los niños realizarán estas actividades que gozan necesitaban ser apoyados e incentivados a realizar la actividad, los niños demuestran el conocimiento de las emociones y cómo se interpretan o que generan estas emociones en las actividades que se realizan como en la sesión tres que al momento de preguntarles o que interpreten la felicidad realizan actividades de su gusto, así con distintas emociones como lo son tristeza, desagrado, ira,, estos concluyendo que las emociones nos sirven para expresar lo que sentimos y saber comunicarnos con los demás.	Durante las sesiones expresaron que sentían alegría al momento de estar en un programa que los pusiera a hacer actividades para salir de la monotonía que les generaba la quietud de la pandemia, fueron demostrando que al realizar las actividades artísticas que son de su agrado, sienten pasión por ello, alegría, tranquilidad y satisfacción. Al terminar las sesiones expresaban que la música les generaba "la alegría, paz interior, relajación, proceso de recordación". Cuando se hablaba del pasado mostraban nostalgia y alegría de los sucesos del pasado ya sea de los dulces que comen o las cosas que sus padres les preparaban de onces, cuando ejecutaban actividades físicas como yoga (utilizado como ejercicios de calentamiento) o baile mostraban mucha satisfacción ya que sentían que eran actividades que no podían ejecutar tan fácilmente como lo estaban haciendo.

Con lo que se pudo observar después del programa en los dos grupos, en las 4 categorías que se planteó éste, fue que en el eje enfocado en el arte, los niños evidencian una afinidad con las actividades musicales y de baile pero visto que en la fase anterior nos comentaron que les daba pena que sus compañeros se Wde ellos, expresado por ellos mismo con comentarios como P7 y P8 “Profe nos da pena bailar” por vergüenza al público o a sus compañeros de sesiones ya que para poder expresar su personalidad o gusto en cuanto al baile o el canto necesitaban apoyo de los facilitadores que los impulsan a demostrar las capacidades que tienen en esta área, después que los facilitadores les dan esta ayuda los niños empiezan a escribir P1 “Profe yo también quiero cantar”, P5 “Bueno pero antes de cantar solo

voy a cantar un pedacito pero cantan muchos personajes así que cantaré solo un pedacito, bueno”, se está viendo que el arte influye de manera terapéutica en la mejoría de la salud mental y emocional del sujeto desarrollando una conexión consigo mismo, su potencial y así desembocando en altos niveles de calidad de vida al ser aceptados y animados por sus gustos y capacidades, en otro apartado del arte como lo es el dibujo se logró observar que los niños les gusta mucho y se sienten cómodos con los materiales que usan habitualmente ya que cuando los reprimen con ciertos materiales expresan que no les gusta esto así haciéndolo saber P5 “Profe a mí la profesora no me dejó dibujar con crayola y así pierdo mi encanto” en lo cual los facilitadores le decían que utilizará los materiales con los que él más se sintiera como para poder expresar ese encanto que el niño comenta, en la pintura no necesitan ser incentivados para demostrar esta sino que antes por iniciativa propia piden la palabra para mostrar sus dibujos de esta manera P2 y P3 “Mira estos son nuestros paisajes” sintiéndose cómodos en esta expresión del arte.

Los adultos mayores en cuanto al arte tienen igual afinidad que los niños por la música y el baile, estos se empezaron a convertir en una terapia ayudándolos en procesos de salud mental y física, ya que en las sesiones cuando se reproducía música estos empezaban de manera espontánea ya sea a bailar o cantar las canciones expresando que M3 “la música es muy agradable y lo lleva a uno a seguir adelante y distraerse en estas situaciones”, en la danza algunos participantes habían tomado clases de bailes folclóricos en algún momento de sus vidas, expresando buenos recuerdos por estos cursos y una mejoría en su estado de salud en ese momento, la expresión artística de las manualidades les gusta mucho y dicho por ellos M4 “las manualidades son de mucho amor y gusto” así ellos comentaron su gusto por el tejido y la cocina expresando que esta es M6 “un arte y el 50 por ciento de un plato es el amor”, pero no se sentían tan afines con el dibujo, exceptuando un participante que le gustaba mucho la pintura en la cual en sus palabras M3 “la pintura ha estado desde mi niñez y en cada

momento de mi vida hasta hace unos meses que he seguido pintando”, mencionado anteriormente, se pudo observar el proceso de la memoria emocional en el que ciertas canciones o expresiones artísticas como la pintura y la cocina los llevaban a su infancia impactando en su presente, esto conseguido porque eliminan por un rato las preocupaciones del día a día generando nuevas vivencias con la estimulación de sus emociones del pasado y viendo con esto mejoras en malestares físicos durante las prácticas realizadas.

En cuanto a los beneficios de la recreación, en los niños se retomó lo expuesto en el marco teórico “la construcción de identidades sociales y personales mejorando en la superación de problemas y toma de decisiones, la participación genuina, el derecho al juego, evitando la depresión y el aislamiento” por lo cual se resaltan varios aspectos, como la participación debido a que en la primera sesión niños como P2, no tenían su cámara prendida y poco participaban pero con el pasar de las sesiones, fueron tomando confianza, prendiendo su cámara, mostrando las actividades que realizaban, hasta pedirles a los profes “yo quiero cantar una canción” “ quiero mostrar mi dibujo” o todos querían hacer su aporte al tema que se estaba tratando en dicha sesión, incluso hasta por el chat. También se generó respeto por la palabra del otro porque todos oían con atención lo que mencionan sus compañeros, para luego ellos continuar con su aporte como se generó con cuando P10 hizo su comentario y P2 espero a que este terminara para poder intervenir mientras los demás niños estaban pendientes a lo que se decía por medio de la cámara. Otro aspecto a tener en cuenta es que los niños hacen mención de que en sus momentos libres practicaban sus actividades favoritas tales como, P10 “me pongo a bailar”, P1 “jugar hockey”, P5 “me gusta jugar” y en el programa también las ven inmersas por lo que se emocionan cada vez que se va a dar inicio de las sesiones. Por otra parte, se observó que para los participantes es importante el compartir con las personas como lo son su familia y amigos, P6 “me pongo triste cuando no puedo salir con mis amigos” P11 “Cuando estaba el covid yo no tenía amigos” Porque no

querían ser mis amigas” pero ya tengo 3 o 4 amigos porque me cambiaron de colegio” pero con el segundo grupo se dificulta debido a la pandemia que se encuentra vigente en la actualidad, por lo que los niños se sienten alegres de poder compartir este espacio en compañía de sus amigos de la fundación, ya que comparten aventuras, sonrisas, talentos y compañía sin salir de sus casas.

En cuanto a los adultos mayores se obtienen como se mencionó anteriormente “tienen un carácter más social de encontrarse con personas de su misma edad, como lo son sus amigos, ayudando en la autoestima y dándole un sentido a que se sienta útil así compartiendo sus saberes y experiencias a los demás, buscando que los programas recreativos están enfocados en la actividad física, el sostener y mejorar hábitos de vida saludable para obtener una mejor calidad de vida.” Por lo que se ha evidenciado que se han creado redes entre los participantes, en cada una de las sesiones como sucede cuando, M1 le comenta al grupo de personas que se encontraba en el campo y que cuando ellos quieran los invitaba, lo que generó que M6, M2, M3 y M5 se emocionaron dando respuestas como “que rico, esperamos poder ir” “diga cuando y allá llegamos” “sería muy bonito poder conocer el lugar”. Estas redes se generan cuando se mencionan temas que son familiares para ellos, en los cuales comparten experiencias de vida o información que llama su atención como el tema de las recetas o las diversas manualidades que realizan, lo que lleva a que con el tiempo se vayan formando lazos de amistad. Por otra parte, se ha evidenciado que los participantes son personas muy activas como lo menciona M6 “yo no me puedo quedar quieta, entre más ocupada y en movimiento este mejor”, por lo que siempre les gusta estar realizando varias labores, pero tienen en cuenta que son escasos los momentos que encuentran para compartir con otras personas ajenas a su familia, actividades relacionadas con el arte, donde puedan expresarse como en el baile, el canto, las manualidades con plastilina entre otros.

De acuerdo a lo anterior, mencionan que es más interesante realizar lo que les gusta en compañía de personas que compartan y disfruten la vivencia de dicho momento. Otro aspecto a resaltar es que algunos participantes ingresan a las sesiones en compañía de familiares los cuales, les ayudan con los elementos tecnológicos o participan junto con ellos en la sesión como es el caso de M4 y M7 “hoy también nos acompaña mi hijo y mi nieta”, esto genera que los lazos familiares sean un poco más unidos, debido a que comparten espacios de ocio diferentes a los que ya están acostumbrados y que al mismo tiempo se crea conciencia en las personas que rodean al adulto mayor, acerca de la importancia de este en sus vidas.

Por último se destaca el protagonismo de cada uno de los participantes dentro de la comunidad, cuando cada uno expresa su opinión como pasó con M5 “porque recordamos nuestra niñez, nuestra infancia, las posibilidades de disfrutar colombinas, eran actividades muy lindas y bueno recordar también, los estiramientos para iniciar, que ahora no les podemos hacer con la misma eficiencia pero bueno (se ríe) lo hicimos” en este momento, todos escuchaban atentamente o acertaban con la cabeza, mencionando que están de acuerdo con lo que se está hablando. También en el momento en que cada uno muestra su talento, hablan con seguridad y confianza lo que genera que los demás participantes admiren lo que realizan, lanzando comentarios como “muy bonito” “gran talento” “felicitaciones, está muy bello” o muestran gestos de alegría junto con aplausos. Esto genera que aumente la autoestima del adulto mayor y se motive a seguir realizando lo que más le apasiona de modo que tenga una vida plena llena de gozo y satisfacción.

La salud percibida tanto para niños como adultos mayores se refleja cómo se ha escrito en el marco teórico Según Robledo-Martínez (2015) como el conocer del sujeto sobre su propia salud y la evolución o reducción de estas, esto se mira con la observación de las

actividades de la vida diaria mirando si se tienen algún problema en estos ya sea de carácter físico, emocional o mental

En los niños se observa la salud percibida cuando mencionan los alimentos que consumen en su día a día como los vegetales tales como la lechuga y el tomate en compañía de algún aderezo, algunos participantes como P12 comentaban “profe a mí me gusta el pepino” mientras que otros como P13 “Profe a mí no me gusta el pepino cohombro”, de acuerdo a los gustos de cada niño, tenían verduras las cuales consumían si eran de su agrado, mientras que otras poco les apetecía. En cuanto a las frutas comentaban que consumían las que eran más dulces ya que les agrada su sabor, mientras que niños como P13 mencionaba que a su hermana la cual tiene 4 años “no le gustan las frutas ácidas, ni los limones ni las naranjas”, ella era parte del grupo que niños participantes. Otro aspecto que se resaltó es que los niños de acuerdo a lo que observan identifican cuando una persona o animal, se encuentra delgado u obeso debido a que en una de las sesiones hacían comentarios como “No te ves tan flaca, te ves más gorda”, en relación a esto, asimilaban que el consumo de comida chatarra, generaba que se diera un aumento del peso “Porque si son gordas solamente comen comida chatarra” por lo que relacionaban el ejercicio como medio para poder disminuir de peso “si haces ejercicio, así podrás bajar de peso”, lo que indica que los niños relacionan el tener un buen aspecto físico con los alimentos que consumen y las actividades que realizan como el ejercicio.

Al hablar de prácticas recreativas en relación al movimiento se alegraban debido a que son de las prácticas que más les gustan porque permite que estén en movimiento, además de que lo hacen en compañía de sus amigos y familia, los deportes que mencionaban era el “fútbol” “natación” “patinaje” y el “hockey”. Por otra parte, reconocen la ubicación de las partes de su cuerpo, si alguien les menciona que la cabeza se encuentra dónde van los brazos,

ellos corrigen al individuo señalando con su cuerpo el punto correcto y tienen claridad de los movimientos que se realizan con cada parte del cuerpo. En última instancia con referencia al autocuidado, los niños mencionan “profe me gusta peinar mi cabello” “me gustan los animales que no me hacen daño”, con esto se puede entender que para ellos es importante su cuidado personal desde el punto de mantenerse limpios y con un buen aspecto y al acercarse a animales u objetos lo realizan solo con aquellos que les genera seguridad ya que no les va a generar ningún tipo de daño

En contraste con el adulto mayor estos mencionan que actualmente cuentan con enfermedades ortopédicas tales como displasia de cadera, fisura en el cuello de pie y cirugías de la columna vertebral, junto con otras patologías como alzhéimer, hipertensión y gripes comunes. A pesar de esto, al realizar las sesiones del programa de recreación terapéutica se observó que lo hacían sin ningún problema, debido a que no se quejaban o mostraban alguna molestia frente a la acción ejecutada, los comentarios que realizaban eran los siguientes. “cuando estoy en la sesión me olvido de mis dolores”, “he podido hacer posturas de yoga en el momento del estiramiento que no pensé podría volver a realizar”, esto se debe a que cada una de las actividades que se plantean para los participantes, pretenden ir acorde con sus necesidades, teniendo en cuenta sus afectaciones en salud para que no sea un limitante sino una oportunidad de hacer lo que ellos pensaban que era algo del pasado. En cuanto a la alimentación lo relacionan con un estilo de vida saludable, debido a que dentro de su dieta diaria consumen ensaladas las cuales contienen “zanahoria, tomate, lechuga, quinua entre otras, también tienen en cuenta las frutas tales como el banano, la piña, la naranja, manzana, fresa y aguacate, y demás alimentos con los que complementan (pollo, pescado, carne, papas, plátano y arepa). En cuanto a los dulces les gustan aquellos de origen natural, como las frutas o los que se realizan con la panela, debido a que comentan que los dulces de la actualidad contienen muchos químicos y exceso de azúcar lo que genera daños a su organismo. De

acuerdo a lo anterior se deduce que los participantes buscan tener un estilo de vida saludable teniendo en cuenta su alimentación y las actividades que generan a diario, llevándolo de la mano con una vida tranquila, donde puedan tener espacios de relajación para salir de la monotonía y del estrés diario.

El bienestar emocional se ve evaluado en tres ítems, los cuales son: alegría, autoconcepto y ausencia de estrés, para esto hablamos que los niños muestran el conocimiento de las emociones y cómo se interpretan o que generan estas emociones en las actividades que se realizan como en la sesión tres que al momento de preguntarles o que interpreten por cada emoción empezaron con alegría (cuando están felices se ponen a bailar, sonríen, se peinan, practican su deporte favorito, ríen y lloran pero no lo pueden controlar) manifestando que los hace felices bailar, saltar, jugar y actividades similares. Se siguió con tristeza, (cuando están tristes manifiestan que se enojan, lloran y pierden las ganas de hacer las cosas, hacen mala cara) en la que expresaron que les da tristeza cuando los regañan, cuando les pegan sus amigos, cuando no los dejan jugar, cuando se mueren sus mascotas. Respecto a desagrado, (hacen gestos de asco) encontramos que les dan asco los insectos, las arañas, el brócoli y las verduras. En temor se encontró el miedo a las arañas, a las alturas y a la oscuridad. En furia (cuando tienen ira gritan, lloran, no pueden ver a los ojos a las personas, se estresan y se enojan, hacen mala cara o cierran los ojos y se duermen) se encontró que les da mal genio que les pisen los tenis blancos, que no los dejen jugar lo que ellos quieren y que les vaya mal en una evaluación. Al final los niños concluyeron que las emociones nos sirven para expresar lo que sentimos y saber comunicarnos con los demás.

Durante las sesiones se evidenció que estaban alegres y preparados para estas mostrando una buena interacción con sus compañeros y fluyendo a estímulos como el apoyo a los profesores positivamente mejorando su estado emocional.

El adulto mayor en lo referente a su bienestar emocional expresa que sentían alegría al momento de estar en un programa que los pusiera a hacer actividades para salir de la monotonía que les generaba la quietud de la pandemia, fueron demostrando que al realizar las actividades artísticas que son de su agrado, expresando que sienten M5 “alegría, paz interior, relajación y proceso de recordación”. Cuando se hablaba del pasado mostraban nostalgia y alegría de los sucesos ocurridos, ya sea de los dulces que comen o las cosas que sus padres les preparaban de onces, cuando ejecutaban actividades físicas como yoga o baile mostraban mucha satisfacción ya que sentían que eran actividades que no podían ejecutar tan fácilmente como lo estaban haciendo. Se logró comunicarse con el núcleo familiar y las personas más cercanas a ellos donde nos expresaron que en la parte anímica fue cambiando durante el programa desde la primera sesión nos lo hicieron saber con comentarios la familiar de M6 “mi mama es una mujer muy activa, pero cuando no le gusta algo saca excusas para no participar, pero en el programa no fue el caso, siempre me decía “¿que cómo hacía para conectarse?”, al terminar la sesión la veía más alegre y más positiva”, la nieta de M5 “mi abuela después de las sesiones salía a contarnos todo lo que sucedía en estas sesiones”, M2 nos contó que sus amigos M7 y M4 “mis amigos se sienten felices y que las actividades los sacaban de la monotonía, que estaban dispuestos a realizar cualquier actividad que si les tocaba cocinar ¡cocinaban!, que si los ponían a bailar ¡bailaban!” viendo la disposición que estos tenían al entrar a la clase y la mejoría de su estado anímico pre sesión y post sesión, esto influyendo en el mejoramiento de su bienestar emocional no tan solo en la sesiones sino abarcando la vida persona con sus relaciones interpersonales con la familia y amigos ayudando en su calidad de vida llevando días más productivos sobrepasando las situaciones de la cotidianidad.

Fase 4: Influencia de prácticas artísticas en la recreación terapéutica

La recreación terapéutica se vio influenciada durante el programa por el arte en todo momento ya que desde la primera fase cuando preguntamos con que se sentían más afines en tanto niños y adultos encontrábamos respuestas en común sobre el baile y la música la cual fue parte principal de la construcción del programa en cada momento, en la población de adulto mayor se vivió que durante las sesiones personas que nos habían expresado problemas óseos o articulares al momento de bailar o hacer actividades de estiramiento al iniciar las sesiones no expresaron ninguna molestia y antes salían espontáneamente a realizar estos bailes por la terapia que les generaba el escuchar la música, también se encontró un proceso terapéutico en el proceso de recordar de volver a experimentar momentos de la infancia como lo era el saber que desde esta época se lleva un proceso de pintura o recordar momentos familiares en el cual se iba a la tienda a comprar dulces, o la preparación de platos que hoy influyen en como compartimos con nuestra familia, recordar esos momentos que las madres de los participantes les hacían como tipos de panes o bizcochos, se vio una mejoría en el estado anímico pre y post sesiones ya que los familiares cercanos a estos nos comentaban que se sentían muy animados e interesados por la participación el programa desde la disposición de entrar a la clase, la participación activa en estas, evitando que en su cotidianidad caigan en depresión por circunstancias que hoy se viven como lo es la pandemia, las actividades artística acompañadas de la recreación terapéutica generaron en esta población mejoras en su calidad de vida, en la cual generaron nuevos vínculos sociales y estos ayudando a subir el autoestima.

En los niños se evidenció que el arte funcionó como terapia en cuanto a que en la primera fase del programa expresaban sentimientos de pena al realizar actividades como lo era el baile o la música, estos momentos generados con la música y el baile de manera lúdica mediante la recreación dieron a que los niños con acompañamiento de los facilitadores fueran liberando su creatividad, dando creación a una personalidad, una interacción con sus

compañeros, como saber comunicar sus emociones y la reflexión que ellos tienen sobre estas emociones generando una introspección de que los hace sentir cada emoción y estas como se ven reflejadas en sus gustos o sucesos de la cotidianidad, cuando los niños realizaban el tipo de arte que les gustaba ya sea cantar, bailar o dibujar se veía una participación más activa de estos, ya que se había creado un espacio de aprendizaje en el cual el niño tenía un estado de felicidad y de realización personal esto incentivado por la creatividad así explorando diferentes habilidades artísticas las cuales les ayuda a expresar su personalidad y conocerse a sí mismos.

De acuerdo a los aprendizajes y aportes que se obtuvieron durante todo el proyecto, se realiza una cartilla llamada “Recreación Terapéutica en Acción”, para plasmar la importancia de la recreación terapéutica en la vida del adulto mayor y en los niños, utilizando como medio el arte. Por ello se pondrán las actividades gamificadas que se realizan de la mano con el arte de acuerdo al grupo poblacional.

Aportes y Conclusiones

Teniendo en cuenta la primera fase (Identificar la salud y las emociones) se encontró en las entrevistas que fueron aplicadas a los adultos mayores, que en algún momento realizan o realizaron alguna actividad de ocio; su postura frente a estas actividades es de felicidad y regocijo, de alguna manera ellos mismos notaron que si no realizan ninguna actividad física se sienten mal, sienten que su vida no es la misma y que su cuerpo como instrumento de movimiento se deteriora con el tiempo si no se ejercita adecuadamente.

También se observó que la población de adulto mayor tiene afinidad con prácticas recreativas propias de las manifestaciones artísticas como lo son la pintura, el colorear, tejer, la danza y la música, debido a que son actividades que los desligan de la cotidianidad

influyendo positivamente en su estado de salud mental y emocional, ya que comentaban que se encontraban afectados emocionalmente por una u otra razón, encontrando en estas actividades momentos de felicidad y tranquilidad.

En cuanto a los niños se hizo notorio que no todas las actividades artísticas son de su agrado, por lo general hay unas que les llaman más la atención que otras, por ende, se debe trabajar la creatividad desde sus gustos, donde les permita ser ellos mismos y estén en un espacio de confianza, el cual genera que se puedan desenvolver para sentirse mejor consigo mismos.

En la segunda fase (Recreación terapéutica en acción) se creó y ejecutó un programa de recreación terapéutica para niños (23) y adultos mayores (7), en el que se manejaron 4 ejes para cada una de las sesiones tales como, arte, salud percibida, beneficios de la recreación y bienestar emocional. Para los niños se realizaron 7 sesiones y para los adultos mayores 6 sesiones, en las cuales se trabajaron diferentes temáticas acordes al eje correspondiente, cada una de las sesiones tuvo una duración en promedio de 1 hora y 30 minutos. Con el programa se buscó saber qué influencia tenía la recreación terapéutica por medio del arte en la calidad de vida, específicamente en la salud percibida y el bienestar emocional de los niños de 4 a 12 años y de los adultos mayores.

Al pasar a la tercera fase (Beneficios de la recreación terapéutica por medio del arte) se logró obtener respuestas a la pregunta de investigación ¿Cuál es la influencia de la recreación terapéutica a través del arte, en la calidad de vida, de niños (4 - 12 años) y adultos mayores participantes de un programa de recreación proporcionado por la Profundización de Recreación y Manejo de Tiempo libre de la Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación? Se observó que la recreación terapéutica en los niños permite que mejore la confianza que tienen de sí mismos, ya que al darles una herramienta como es el arte, la cual tiene una gran

gama de formas de expresión, hace que escojan con la que se sientan más cómodos para así darle paso a la creatividad, generando que vayan soltando sus inseguridades y se aventuren a probar cosas nuevas, donde pueden descubrir las cosas que son capaces de realizar en las cuales no sabían que podrían llegar a tener un talento. En este proceso es importante las personas que realizan el programa, como lo fueron los estudiantes de la Profundización en Recreación, debido a que son personas que se han ido formando para entender la posición del otro y desde esa mirada dar cuenta de sus necesidades para poder aportar un grano de arena a sus vidas, tal como sucedió con los niños debido a que les proporcionaron un espacio en el cual, pudieran sentir confianza para expresarse de la manera en cómo ellos se sintieran más cómodos, ya sea desde el baile, la pintura, el dibujo, la plastilina, la imaginación, su voz, la gestualidad y la escritura. También se tienen en cuenta que las intervenciones que realizan dichos estudiantes, tienen en cuenta temáticas donde el niño se sienta identificado, para que desde el principio se conecte con esta y si entra con timidez en el transcurso vaya teniendo confianza de ser partícipe de la magia que se está generando dentro de ella.

De acuerdo a lo anterior se generó un aumento de la participación, en el cual se pudo conocer acerca de cómo los niños perciben su salud, identifican sus emociones y reconociendo los beneficios que trae la recreación en sus vidas. Cuando hablan de salud lo relacionan con respecto a los alimentos que consumen, al autocuidado, el realizar ejercicio para mantener un buen estado físico y la práctica de actividades deportivas; en cuanto al bienestar emocional los niños expresan sus emociones de acuerdo a lo que están sintiendo, ya sea saltando y bailando de alegría, llorando o haciendo gestos con su cara y cuerpo cuando están tristes, enojados o algo les desagrada, en cuanto al miedo mencionaron la oscuridad y algunos animales. Con respecto a los beneficios de la recreación los niños entienden la importancia de su participación dentro de cada una de las sesiones, porque los aportes hacen que las personas que no conviven a diario con ellos, como los estudiantes de la

Profundización, sepan cuáles son sus intereses para trabajar dentro de ello. Al aumentar la participación se genera un respeto por lo que dice el otro y esperar el turno de ellos para hablar, o comunicarse por medio del chat y de la cámara; por otro lado, los niños manifiestan que es vital para ellos ser parte de un grupo de personas, ya sea su familia u/o amigos, a pesar de no poder estar cerca de ellos por la pandemia, tienen los espacios de intervención para compartir con ellos y nuevas personas desde sus hogares.

En cuanto al adulto mayor se observó que la recreación terapéutica por medio del arte, permite que tengan una valoración positiva de sí mismos (autoestima), debido a que crean conciencia de que sin importar la edad se pueden realizar diversas actividades que les aporten no solo a la salud física, sino también la emocional. En las sesiones los participantes recalcaron varias veces que el tener un estado de ánimo positivo les daba la energía para poder tener una vida productiva, ya que el estar en estado de quietud era algo que les generaba insatisfacción y depresión; por lo cual las actividades en las que pudieran estar en movimiento como el baile, las clases de yoga y la música eran sus favoritas.

Otro aspecto que resaltó fueron las redes que se generaron entre cada uno de los participantes, debido a que empezaron a concordar en temas que son de interés para todos por lo que están pendientes de cada uno de los aportes que se van dando. También se tiene en cuenta la importancia del acompañamiento de las familias en cada una de las sesiones, ya que se genera un fortalecimiento de los lazos y una comprensión de la importancia del adulto mayor en sus vidas. Por último, se evidenció el protagonismo que tuvieron cada uno de los participantes desde el momento en que hacían un aporte a la sesión, hasta cuando mostraron cada uno de sus talentos, lo que generó que recibieron elogios, aplausos y admiración hacia lo que sabían hacer

En la última fase (Influencia del arte en la recreación terapéutica) se tuvo en cuenta que tanto los niños como los adultos mayores, tuvieron más afinidad con el dibujo, danza, la música y la plastilina. En los niños género que pudieran soltar la pena y escoger diferentes formas de expresar su opinión para luego tener confianza de utilizar su voz con respeto hacia lo que dicen los demás, entendiendo que su opinión es importante pero la de los demás también. Por el lado del adulto mayor género que tuvieran aumento en su autoestima, un mejor bienestar emocional, pudieran compartir con personas a pesar de estar en sus casas y al mismo tiempo mejorar su salud debido a que no presentaban alguna molestia durante y después de cada sesión

Se concluye que la recreación terapéutica mediada por las prácticas artísticas se convierte en elemento fundamental en cualquier etapa de la vida, en niños se trabaja como tratamiento de problemas de concentración y atención y como técnica para que ellos se puedan expresar más fácil por medio de dibujos, colores o utilizando su cuerpo para expresar una idea o como se sienten, haciéndoles más fácil la expresión de sus sentimientos. En adultos mayores es muy útil estas técnicas para trabajar la concentración ya que con el paso de los años esta capacidad se va perdiendo y es muy importante que se refuerce para no perderla en su totalidad y lo más importante en las dos poblaciones se presenta una mejora de su calidad de vida gracias a la cantidad de beneficios que trae la recreación terapéutica no solo a nivel personal sino social.

Por otra parte desde la mirada de los investigadores se encontró que la recreación terapéutica es un campo que permite mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y los niños debido a que tiene en cuenta aspectos del ser humano encaminados hacia la salud integral, porque este no solo vive de las cosas que consume en el día a día, sino también de las experiencias positivas que le generan un cambio desde el interior, ya que al sentirse bien y al reconocerse a sí mismo desde las pequeñas cosas que puede hacer, se permite realizar las

cosas que creía imposibles, hasta llegar a un propio descubrimiento de la infinidad de cosas que es capaz de hacer, a pesar de las circunstancias de vida en las que se encuentra. Por lo que el arte es una herramienta que sirve para que las personas expresen su opinión, cuando tienen pena de hacerlo y al mismo tiempo aumente su confianza por el talento que descubren.

También se determinó que cuando un individuo sufre de alguna enfermedad (ortopédica, crónica o común), una de las formas en las cuales puede mejorar su calidad de vida es teniendo una mejora de su bienestar emocional a través de los programas de recreación terapéutica, que se puede incorporar dentro de los procesos de recuperación. Pero también se puede aplicar para las personas que se encuentran sanas físicamente para prevenir las enfermedades y crear una mejora acerca de cómo se relacionan con el mundo y se ve así mismo desde su interior, utilizando como medio el arte.

Por último, se tiene en cuenta que en los programas de recreación terapéutica sobresalen los beneficios tales como, los estilos de vida saludable, el aprender a manejar las relaciones interpersonales, la mejora de la autoestima y de la capacidad cognitiva, incluso permite que las personas vean el sentido de la vida generando que salgan de los estados depresivos, lo cual es un aspecto que las personas no saben manejar comúnmente, porque no es algo que expliquen desde las escuelas o los programas que buscan mejorar la calidad de vida de los individuos. De acuerdo a lo anterior, se debe evaluar el implementar estos programas desde la infancia, especialmente en el ámbito educativo porque desde allí es donde empieza la base del conocimiento a nivel general como personal, permitiendo que los niños reconozcan la importancia de la prevención de la salud, (usando como herramienta el arte, el deporte y la actividad física) para que así lo vean como un aspecto importante a lo largo de la vida. Pero para que esto pueda suceder, se debe contar desde la acción profesional, por lo que

se resalta la importancia de los Profesionales de Cultura Física, Deporte y Recreación en los programas de recreación terapéutica debido a que son personas que se forman para poder realizar un análisis de la realidad de cada sujeto para que, desde allí, pueda hacer los respectivos aportes, desde las necesidades de cada persona, sin importar si va para actividad física deporte o recreación. En cada una de las áreas puede trabajar la recreación terapéutica porque no es algo que sea solo para la rehabilitación, sino también para mejorar la salud de cada uno de los individuos desde una mirada más completa como lo es la salud integral. Es por esto que los profesionales del área, deben fomentar más procesos investigativos en los cuales se resalta la importancia de la recreación terapéutica en todas las áreas que componen al ser humano, sin importar la edad cronológica en la que se encuentren, para que desde allí se creen propuestas que se puedan aplicar en la sociedad y que no solo se queden en un proceso investigativo sino que cada día, se fortalezca por medio de los cambios que se observan en los individuos para que en un futuro, las instituciones tanto privadas como públicas, las tengan en cuenta sin importar el tipo de población que están manejando, ya que la recreación terapéutica no está encasillada a un grupo en específico. Por ello el Profesional de Cultura Física, Deporte y Recreación, tiene la responsabilidad de promover los programas de recreación terapéutica, primero para darlos a conocer, segundo para ampliar las investigaciones acerca de ello y segundo para fomentarlo en cada uno de los ciclos de vida de las personas (colegios, hospitales, empresas, casas de reposo, etc).

Anexos

Producto 1: Cartilla



Pregunta ¿Qué se te viene a la mente cuando te mencionan el término “Recreación Terapéutica”?

Preámbulo

Esta cartilla nace del proyecto “Influencia de la recreación terapéutica mediada por prácticas artísticas, en la calidad de vida de niños (4-12 años) y adultos mayores participantes de un programa de recreación proporcionado por la profundización de recreación y manejo del tiempo libre de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación”, el cual se aplicó durante 3 meses y sirve de insumo para entender la importancia de la recreación terapéutica en la vida de las personas utilizando como herramienta el arte.

La cartilla “Recreación terapéutica en Acción” es una guía que permite observar lo valioso que es este sector de la recreación en la vida de las personas, especialmente en los niños y los adultos mayores, debido a que abarca todas las áreas de la salud del ser humano, para generar que su calidad de vida se vea mejorada sin importar la edad cronológica en la que se

encuentran. Esto se debe a que los individuos a lo largo del tiempo, siempre van a buscar evolucionar para tener una mejor existencia no solo desde la parte económica, sino también emocional, física y psicológica; justo aquí es donde la recreación terapéutica toma protagonismo porque tiene en cuenta las necesidades de las personas para que desde allí se dé un proceso de mejora en la salud integral de todos los grupos poblacionales.

En este caso, este sector no trabaja solo, sino que va de la mano con el arte, el cual se transforma en una herramienta valiosa, debido a que permite que el ser humano pueda expresar de diversas formas lo que le cuesta con su voz, por ende se genera que aumente la autoconfianza y la valoración que tiene de sí mismo, gracias a que reconoce y descubre los talentos que posee, para que así comprenda que sin importar la edad, puede realizar las cosas que más le apasionan, mientras que al tiempo mejora su calidad de vida de una manera más consciente.

De acuerdo a lo anterior, cuando se une la recreación terapéutica con el arte permite que en el individuo se detone la dimensión lúdica, generando que tanto los niños como el adulto mayor, se motiven por realizar las actividades que se les plantean y sin darse cuenta terminan explotando la creatividad, mientras están en un ambiente en cual cambia la perspectiva que tienen de la vida, mostrando indicadores de mejora en la salud integral. Por ende, esta carta va dirigida a los Profesionales de Cultura Física, Deporte y Recreación que se encuentran en proceso de formación y carreras afines.

Reflexión: (Plasma con dibujo, un poema, una canción, o una imagen tu respuesta) Cuando estoy haciendo mi actividad artística favorita siento que ...

La fuente de inspiración

A lo largo de la cartilla se observa:

- Importancia de la recreación terapéutica en poblaciones que se encuentran en diferentes edades, como lo son los niños y los adultos mayores.
- La creación y ejecución del programa de Recreación terapéutica
- Las actividades artísticas que se trabajaron con cada una de las poblaciones y las que más llamaron su atención.
- Los beneficios que se obtuvieron de la recreación terapéutica por medio del arte.

Creando ando el programa

Se creó un programa de recreación terapéutica donde se tuvieron en cuenta 4 ejes: arte, benéficos de la recreación, salud percibida y bienestar emocional. En este se realizaron 7 sesiones para los niños de la Biblioteca Comunitaria de la Asociación Il Nido (estas empezaron el día 9 de marzo del 2021 y concluyeron el día 18 de mayo del 2021), estas se ejecutaron cada 15 días en las cuales se realizó un eje por sesión exceptuando la primera sesión la cual está destinada para realizar el diagnóstico del grupo. Para los adultos mayores se realizaron 5 sesiones, estas empezaron el día 16 de marzo y finalizaron el 11 de mayo, también como en la población de niños se realizaron cada 15 días, empezando por el diagnóstico y cambiando los ejes; las sesiones para las dos poblaciones no tuvieron una duración mayor a una hora y media y fueron ejecutadas de manera virtual, para el manejo del grupo de niños se contó con 8 estudiantes cursando séptimo semestre de la carrera cultura física deporte y recreación pertenecientes a la profundización de recreación y manejo del tiempo libre activo, el manejo del grupo de adulto mayor consto de dos estudiantes de 9 semestre pertenecientes a la carrera cultura física deporte y recreación con enfoque en la profundización de recreación y manejo del tiempo libre activo.

Niños

<p>Los niños entran a Mundo arcoíris donde pasan por 4 zonas, en las cuales se les realizan preguntas con respecto a los ejes establecidos y estos las responden por medio de dibujos con colores.</p>	<p>A través de una aventura en el mundo de los muertos, reconocen las diferentes formas de arte que existen (dibujar, pintar, cantar, bailar, esculturas con plastilina).</p>	<p>En este espacio los participantes muestran sus talentos artísticos, mientras se les comenta cuales son los beneficios de la recreación.</p>	<p>En este lugar tienen la misión de salvar el hotel junto con los amigos de Dennis (nieto de Drácula), por ende los niños deben enseñarle a Dennis la ubicación de cada uno de los segmentos corporales con su respectivo movimiento. Para cumplir la misión tendrán una silueta en la cual dibujaran o pintaran algo que relacionen con dicha parte del cuerpo.</p>	<p>Riley ha perdido sus emociones por lo cual, los niños deberán ayudarlo a recuperarlas, en primer lugar cantando una canción y en segundo lugar plasmando en plastilina las emociones como ellos las perciben y las expresan.</p>
Mundo Arcoíris	Coco	Talento Gufo 2021	Hotel Transilvania	Intensamente
				

Una aventura en casa: Los niños vivirán su propia película en la cual deberán ayudar a los exploradores a ubicarse dentro de su contexto para que les cuenten por diferentes situaciones cómo viven sus entornos saludables y como vivencian algunos beneficios de la recreación por medio del dibujo.

Gustos

Los niños presentaron más afinidad por las prácticas artísticas relacionadas con el dibujo, colorear, bailar, cantar y hacer figuras en plastilina.

Beneficios

Los beneficios que más destacaron durante la ejecución de las sesiones fueron:

La participación genuina: Esto debido a que al principio de las sesiones eran tímidos y poco participaban, pero al pasar el tiempo se generó un aumento, utilizando el micrófono, el chat y la cámara.

Respeto: Se observó cuando los niños escuchaban atentamente lo que mencionan sus compañeros, no los interrumpen y complementaban las respuestas de los otros.

Derecho a jugar: Los niños se encontraban jugando o comentaban que tenían la posibilidad de hacer las actividades que eran de su agrado como el juego.

Pertenecer a un grupo: Los niños mencionan la importancia de pertenecer a un grupo ya sea su familia, amigos y compañeros dentro del programa.

				
¿Quién quiere ser millonario?	Tren del arte	Adivina Adivinador	Yoga	Origami emocional
Se les realiza 10 preguntas con cuatro opciones, en las cuales no habrá ninguna incorrecta todas son válidas. Cada una de ellas va enfocada con los cuatro ejes que se trabajarán durante el programa. A medida que responden, en una hoja dibujan su paisaje ideal de acuerdo a las respuestas de cada pregunta, luego tendrá unos minutos para responder lo que le dará el punto.	Los participantes realizan una puesta en escena de un talento artístico que poseen y luego comentan cómo aprendieron dicha habilidad.	En esta actividad los participantes deben adivinar el nombre de los bailes, canciones, carnavales y pinturas, mientras que van realizando un aporte respecto a ello.	En esta sesión se trabajan las posturas de yoga con adaptaciones y pausas en las cuales se realizan preguntas acerca de la alimentación que los participantes llevan y estos deben responder plasmando en la plastilina los respectivos alimentos.	Se realiza una clase de origami en la cual se arma la figura de un corazón, mientras que en los cambios de pasos, se ponen videos, audios e imágenes que hablen acerca de las emociones. Los participantes deberán escribir en el corazón lo que les quedó de los visto u/o oído para al final de la sesión socializar.

Adulto Mayor

Gustos

Los adultos mayores reflejaron mayor afinidad por la música, la danza, el canto, el origami y las figuras en plastilina.

Beneficios

Redes: En todas las sesiones se generaban redes debido a que concordaban en algunos temas lo que generaba un intercambio de información de manera asertiva.

Personas activas: A pesar de la edad que tienen, suelen estar en continuo movimiento, ya sea por labores del hogar, actividad física y dentro del programa pedían constantemente actividades que involucran el movimiento.

Acompañamiento de la familia: Manifiestan alegría cuando alguno de sus familiares los acompaña a las sesiones, debido a que, para ellos la familia es lo más importante.







Protagonismo dentro de la comunidad: Esto se generaba cuando cada uno participaba para realizar sus aportes o presentar algún talento que lo destaca.

Reflexión: Reconozco que los beneficios de la recreación que obtengo haciendo las actividades que son de mi agrado son...

¿Y esto que permite?

- La recreación terapéutica por medio del arte permite que las personas de todas las edades, no solo niños y adultos mayores, puedan tener un mejor desarrollo de su salud integral, debido a que tiene en cuenta las necesidades de las personas desde la situación en la que se encuentren.
- El arte es una herramienta que permite al ser humano expresar su forma de pensar, los sentimiento o recuerdos que guarda al interior de su alma.
- La recreación terapéutica por medio del arte permite que se den mejoras en la salud integral de las personas, porque mantiene al individuo en un estado de satisfacción en el cual, olvida que sufre de algún tipo de patología, ya que su cuerpo responde de una manera adecuada para las actividades que son de su agrado.
- La recreación terapéutica por medio del arte puede servir como un programa de prevención de la salud, si se pone en práctica en otras disciplinas tales como la medicina o se tiene en cuenta en las políticas públicas de salud para prevenir las enfermedades.
- Los programas de recreación terapéutica, son de gran impacto si los realizan personas que saben acerca de la recreación como los Profesionales en Cultura Física, Deporte y Recreación o carreras afines.

Pregunta: Ahora que sabes la importancia de la recreación terapéutica en la vida de los seres humanos ¿Cuál sería tu definición acerca de la Recreación Terapéutica? (Plasma con dibujo, un poema, una canción, o una imagen tu respuesta)

<p><i>En pocas palabras...</i></p> <ul style="list-style-type: none">• La recreación terapéutica se basa en un aspecto más allá de rehabilitar personas que tienen alguna patología, por que no solo se enfoca en una parte del bienestar sino que tienen en cuenta la salud integral de cada una de las personas sin importar su edad cronológica.• La recreación terapéutica de la mano con el arte, genera que las personas puedan tener un mejor conocimiento de sí mismos para que allí mejore la percepción con la que se ven y transforme su autoestima.• Los beneficios de la recreación que más resaltaron dentro del programa, en niños y adultos mayores fue la participación, el protagonismo dentro de cada sesión y la importancia de ser parte de un grupo de personas (familia y amigos).		
		
		

Producto 2: VI Encuentro nacional de semilleros de investigación en ciencias de la salud
VI ENCUENTRO NACIONAL DE SEMILLEROS DE INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DE LA SALUD (VI ENSI) - FUCS

<https://www.fucsalud.edu.co/semilleros/envio-de-trabajos-de-investigacion>

Influencia de la recreación terapéutica mediada por prácticas artísticas, en la calidad de vida de niños (4-12 años) y adultos mayores participantes de un programa de recreación proporcionado por la profundización de recreación y manejo del tiempo libre de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Resumen

La recreación terapéutica permite mejorar la salud integral de los individuos de acuerdo a sus necesidades a partir de su bienestar, desde el área física, psicológica y social, por ello en algunas ocasiones se enlaza con el arte debido a que este permite que el individuo pueda

realizar una interpretación de la realidad a través de distintas formas, con las cuales se siente cómodo, generando que se detone tanto la creatividad como la dimensión lúdica. Esto es importante debido a que las personas siempre están buscando tener mayor satisfacción en la manera cómo viven, no solo desde la parte económica y material, sino también desde el punto de vista de cómo se ven, cómo se sienten y los beneficios frente a la calidad de vida, directamente relacionados con la salud.

De acuerdo a ello, aplicado a dos poblaciones que se encuentran en dos etapas de la vida, en donde hay más vulnerabilidad, ya sea porque crecen o envejecen, estos son el niño (16) y el adulto mayor (7). Por ello se busca analizar la influencia de la recreación terapéutica mediada por prácticas artísticas, en la salud percibida y el bienestar emocional, de niños (4 - 12 años) y adultos mayores participantes de un programa de recreación proporcionado por la Profundización de Recreación y Manejo de Tiempo libre de la Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación. Conforme con esto el proyecto se dividió en cuatro partes, en la primera se realizaron entrevistas y el análisis de los hallazgos, en la segunda se creó y ejecutó un programa de recreación terapéutica mediado por el arte, en la tercera parte se observaron los beneficios que traen las actividades encaminadas hacia la recreación terapéutica y por último se observaron los cambios manifiestos en los participantes y la influencia de prácticas artísticas en la recreación terapéutica.

Impacto

Resalta la importancia de la recreación terapéutica en la vida del niño y el adulto mayor porque da mayor plenitud de vida, aumentan los beneficios en el área física, psicológica y social, lo que conlleva a contribuir a su calidad de vida, como parte del desarrollo de la salud integral.

Referencias

Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de psicología*, 35(2), 161-164. Recuperado <https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>

Eisner, E. (1992). LA INCOMPRENDIDA FUNCIÓN DE LAS ARTES EN EL DESARROLLO HUMANO. *Revista Española De Pedagogía*, 50(191), 15-34. Retrieved August 24, 2020, from <http://www.jstor.org/stable/23764907>

Peralta, R., Medina, R., Osorio, E., & Salazar, C. (2015). Aproximaciones para la construcción del campo de la recreación en Latinoamérica. *México: Puerta Abierta*. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Ciria-Salazar/publication/281240878_Aproximaciones_para_la_construccion_del_campo_de_la_recreacion_en_Latinoamerica/links/55dc881c08ae9d659494f506/Aproximaciones-para-la-construccion-del-campo-de-la-recreacion-en-Latinoamerica.pdf

Producto 3: Espacios de participación ciudadana en CTI

CERTIFICACIÓN ESPACIOS DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA EN CTI

El suscrito Representante Legal, de la ASOCIACIÓN IL NIDO DEL GUFO: BIBLIOTECA, LUDOTECA Y CENTRO CULTURAL, identificada con NIT 830096094-5,

CERTIFICA QUE

Una vez verificados los requerimientos de existencia y calidad de la tipología “Espacios de participación ciudadana en CTI” del Modelo de Medición de Grupos de Investigación, Desarrollo Tecnológico o de Innovación y del reconocimiento de investigadores del Sistema Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de Colciencias. Los siguientes productos cumplen con todos los requerimientos exigidos:

Datos espacios de participación	
Nombre del espacio o evento	Sentido del liderazgo recreativo en tiempos de confinamiento
Fecha	12 Agosto 2020
Participantes	Madres comunitarias 57 participantes
Nombre del espacio o evento	Lúdica como eje transversal
Fecha	19 Agosto 2020
Participantes	Madres comunitarias 42 participantes
Nombre del espacio o evento	Jugando ando
Fecha	26 Agosto 2020
Participantes	Madres comunitarias 58 participantes
Nombre del espacio o evento	Ecología con alegría, una experiencia recreativa
Fecha	9 Septiembre 2020
Participantes	Madres comunitarias 61 participantes
Nombre del espacio o evento	Autocuidado y bienestar
Fecha	16 Septiembre 2020
Participantes	Madres comunitarias 55 participantes
Nombre del espacio o evento	Nutrición y bienestar
Fecha	14 Octubre 2020
Participantes	Madres comunitarias 55 participantes
Nombre del espacio o evento	Evento comunitario de apropiación social del conocimiento – Socialización de experiencias Formación de Promotoras y Gimkana para todos
Fecha	28 Octubre 2020
Participantes	Madres comunitarias 45 participantes Comunidad general 25 participantes
Nombre del espacio o evento	Socialización de Experiencias y Evaluación
Fecha	11 Noviembre 2020
Participantes	Madres comunitarias 53 participantes

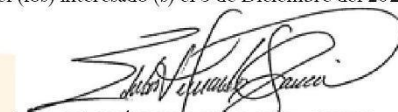
Nombre del espacio o evento	Ceremonia graduación promotoras en liderazgo recreativo en tiempos de confinamiento
Fecha	25 Noviembre de 2020
Participantes	Madres comunitarias 40 participantes Comunidad general 35 participantes
Nombre del espacio o evento	Abriendo Caminos
Fecha	11 Agosto 2020
Participantes	Niños programa Colombia un paseo literario Asociación Il Nido del Gufo 29 participantes
Nombre del espacio o evento	Cuerpo y rondas – El cuerpo jugado
Fecha	18 Agosto 2020
Participantes	Niños programa Colombia un paseo literario Asociación Il Nido del Gufo 29 participantes
Nombre del espacio o evento	Lectura y títeres en familia – Letras en movimiento
Fecha	25 Agosto 2020
Participantes	Niños programa Colombia un paseo literario Asociación Il Nido del Gufo 29 participantes
Nombre del espacio o evento	Cuerpo y tradiciones culturales - Colombia se mueve
Fecha	1 Septiembre 2020
Participantes	Niños programa Colombia un paseo literario Asociación Il Nido del Gufo 29 participantes
Nombre del espacio o evento	Conciencia ambiental - El cuerpo jugado
Fecha	8 Septiembre 2020
Participantes	Niños programa Colombia un paseo literario Asociación Il Nido del Gufo 29 participantes
Nombre del espacio o evento	Juegos tradicionales en confinamiento - El cuerpo jugado
Fecha	15 Septiembre 2020
Participantes	Niños programa Colombia un paseo literario Asociación Il Nido del Gufo 29 participantes
Nombre del espacio o evento	Juegos tradicionales en confinamiento - Letras en movimiento
Fecha	22 Septiembre 2020
Participantes	Niños programa Colombia un paseo literario Asociación Il Nido del Gufo 29 participantes
Nombre del espacio o evento	Juegos tradicionales en confinamiento - El cuerpo jugado
Fecha	29 Septiembre 2020 -
Participantes	Niños programa Colombia un paseo literario Asociación Il Nido del Gufo 29 participantes
Nombre del espacio o evento	Juegos tradicionales en confinamiento - Colombia se mueve
Fecha	6 Octubre 2020
Participantes	Niños programa Colombia un paseo literario Asociación Il Nido del Gufo 29 participantes
Nombre del espacio o evento	Trabajo en equipo conciencia ambiental - El cuerpo jugado
Fecha	13 Octubre 2020
Participantes	Niños programa Colombia un paseo literario Asociación Il Nido del Gufo 29 participantes
Nombre del espacio o evento	Trabajo en equipo conciencia ambiental - Letras en movimiento
Fecha	20 Octubre 2020
Participantes	Niños programa Colombia un paseo literario Asociación Il Nido del Gufo 29 participantes
Nombre del espacio o evento	Trabajo en equipo conciencia ambiental - El cuerpo jugado
Fecha	27 Octubre 2020
Participantes	Niños programa Colombia un paseo literario Asociación Il Nido del Gufo 29 participantes

Nombre del espacio o evento	Trabajo en equipo conciencia ambiental - El cuerpo jugado
Fecha	3 Noviembre 2020
Participantes	Niños programa Colombia un paseo literario Asociación Il Nido del Gufo 29 participantes
Nombre del espacio o evento	Sentido del liderazgo recreativo
Fecha	20 Agosto 2020
Participantes	Adolescentes y jóvenes IED La Gaitana - Asociación Il Nido del Gufo 26 participantes
Nombre del espacio o evento	Reconociendo líderes
Fecha	27 Agosto 2020
Participantes	Adolescentes y jóvenes IED La Gaitana - Asociación Il Nido del Gufo 28 participantes
Nombre del espacio o evento	Breakout room – Trabajo en equipo
Fecha	3 Septiembre 2020
Participantes	Adolescentes y jóvenes IED La Gaitana - Asociación Il Nido del Gufo 29 participantes
Nombre del espacio o evento	Motivación al logro
Fecha	10 Septiembre 2020
Participantes	Adolescentes y jóvenes IED La Gaitana - Asociación Il Nido del Gufo 29 participantes
Nombre del espacio o evento	Escucha activa
Fecha	17 Septiembre 2020
Participantes	Adolescentes y jóvenes IED La Gaitana - Asociación Il Nido del Gufo 29 participantes
Nombre del espacio o evento	Concurso de talentos
Fecha	24 Septiembre 2020
Participantes	Adolescentes y jóvenes IED La Gaitana - Asociación Il Nido del Gufo 27 participantes
Nombre del espacio o evento	Habilidades en escena
Fecha	1 Octubre 2020
Participantes	Adolescentes y jóvenes IED La Gaitana - Asociación Il Nido del Gufo 28 participantes
Nombre del espacio o evento	Compartiendo experiencias 1
Fecha	8 Octubre 2020
Participantes	Adolescentes y jóvenes IED La Gaitana - Asociación Il Nido del Gufo 25 participantes
Nombre del espacio o evento	Compartiendo experiencias 2
Fecha	15 Octubre 2020
Participantes	Adolescentes y jóvenes IED La Gaitana - Asociación Il Nido del Gufo 28 participantes
Nombre del espacio o evento	Comunicación y trabajo en equipo desde el juego
Fecha	22 Octubre 2020
Participantes	Adolescentes y jóvenes IED La Gaitana - Asociación Il Nido del Gufo 24 participantes
Nombre del espacio o evento	Comunicación y liderazgo desde el juego
Fecha	29 Octubre 2020
Participantes	Adolescentes y jóvenes IED La Gaitana - Asociación Il Nido del Gufo 27 participantes
Nombre del espacio o evento	Lo aprendido en la práctica al servicio de los demás
Fecha	5 Noviembre 2020
Participantes	Adolescentes y jóvenes IED La Gaitana - Asociación Il Nido del Gufo 25 participantes

Nombre del espacio o evento	Acciones lúdicas en escena	
Fecha	12 Noviembre 2020	
Participantes	Adolescentes y jóvenes IED La Gaitana - Asociación Il Nido del Gufo 27 participantes	
Nombre del espacio o evento	Cierre Curso Liderazgo en recreación comunitaria	
Fecha	19 Noviembre 2020	
Participantes	Adolescentes y jóvenes IED La Gaitana - Asociación Il Nido del Gufo 24 participantes	
Datos investigador (es)		
Proyecto de investigación – Proyección social	Beneficios de las prácticas de ocio y recreación como estrategia para la formación de promotores de estilos de vida y bienestar en torno al CPS Suba. Fase 2	
Investigador principal o gestor	Francisco Javier Fonseca Zamora	
Investigador (es)	Nombre	Identificación
	Francisco Javier Fonseca Zamora	79356063
	Lady Johanna Ruiz González	53054957
	Viviana Sierra Delgadillo	53106070
	García Benítez Laura Sofía	1020838382
	Aviles Riveros Brahim Nicolas	1010245915
	Cangrejo Gomez Iván Camilo	1015469842
	González Medina Lilia Marcela	1015472995
	León Arévalo Julián David	1020839808
	Alarcón Lina	1003827085
	Morales Carreño Luisa Fernanda	1073179235
	Moreno Acosta Natalia	1013688835
	Piñeros Salinas Pedro Pablo	1007351479
	Rojas Tovar Miguel Ángel	1026302022
	Ruiz Morales Katherine	1023972715
	Sanchez Morales David Alejandro	1023947356
	Serrato Suarez Fabio Andres	1007658089
Torres López Alejandra	1022436334	
Diaz Ramos Cristian Santiago	1015456587	
Guayacundo Alvarez Dayana Alejandra	1032499517	
Salinas Barreto Mario Alejandro	1022441168	
Tellez Claro Nicolás	1015468142	
Grupo(s) de investigación	Cuerpo, Sujeto y Educación Línea MASOR: Manifestaciones Sociales del Ocio y la Recreación Línea innovaciones en estudios del cuerpo, la recreación y la sociedad	
Código GrupLAC	COL0030193 https://scienti.colciencias.gov.co/gruplac/jsp/visualiza/visualizagr.jsp?nro=00000000001189	

Esta certificación se expide a solicitud del (los) interesado (s) el 3 de Diciembre del 2020 por el representante legal.

Cordialmente



ASOCIACIÓN IL NIDO DEL GUFO
EDWAR HERNANDO GARCÍA GUZMÁN
C.C. 9430055 de Yopal Casanare
Representante Legal

Consentimiento niños

Autorización para la grabación en vídeo, fotografías de menores de edad y participación como grupo poblacional en programa de intervención recreativa.

El Sr./Sra _____, con CC # _____, padre/madre o tutor/tutora del niño-a _____, doy mi consentimiento para el uso o la reproducción de las secuencias filmadas en vídeo, fotografías, grabaciones de la voz y datos proporcionados por este menor.

Entiendo que el uso de la imagen o del testimonio del menor, será principalmente para fines de recolección de datos para el proyecto de los estudiantes Nicolas Tellez Claro y Dayana Alejandra Guayacundo Álvarez y del proyecto FODEIN vinculado al desarrollo de la articulación de la Universidad Santo Tomás, con la Asociación Il nido del Gufu.

No existe ningún límite de tiempo en cuanto a la vigencia de esta autorización; ni tampoco existe ninguna especificación geográfica en cuanto a dónde se puede distribuir este material.

Esta autorización se aplica a las secuencias filmadas en vídeo o fotografías que se puedan recopilar como parte del desarrollo del programa y para los fines que se indican en este documento.

He recibido una copia de este formulario de autorización.

Nombre del padre/madre o tutor/tutora legal

Firma del padre de familia o del tutor legal:

Cc _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

En _____, el _____ de _____ de 2021

Formato Entrevistas

Entrevista niños:

1. ¿Cómo es tu relación con tus padres?
2. ¿tienes hermanos? ¿Cómo es tu relación con ellos?
3. ¿Cómo es tu comportamiento con tus compañeros y profesores en el colegio?
4. ¿Cómo te la llevas con tus compañeros del nido del Gufu?
5. ¿Cuáles son tus amigos del nido del Gufu?
6. ¿Te gusta bailar con tus compañeros del nido del Gufu? ¿por qué?
7. ¿Te gusta dibujar? ¿Por qué?
8. ¿qué te gusta dibujar? ¿Por qué?
9. ¿Te gusta colorear? ¿Por qué?

10. ¿con que te gusta pintar?
11. ¿Qué elementos de tu cuerpo consideras como un instrumento? ¿por qué?
12. ¿Te gustaría aprender a tocar algún instrumento? ¿por qué?
13. ¿Cómo te sientes realizando manualidades? ¿por qué?
14. ¿Cómo te sientes con la relación que tienes con tus padres?
15. ¿Cómo te sientes con la relación que tienes con tus hermanos? Si no tienes hermanos ¿te gustaría tener uno?
16. ¿Por qué te comportas así?
17. ¿Cómo te sientes cuando estás con tus compañeros del nido del gufu?
18. ¿Cómo te sientes cuando bailas con tus compañeros del nido del gufu?
19. ¿Cómo te sientes cuando dibujas?
20. ¿Cómo te sientes cuando coloreas?

Entrevista adulto mayor:

1. ¿Qué le gusta realizar como actividad de ocio?
2. ¿ha estado en algún programa de recreación?
3. ¿cada cuánto practica una actividad artística en su vida?
4. ¿Cómo percibe su calidad de vida?
5. ¿si quisiera ingresar a un programa de recreación a dónde acudiría?
6. ¿siente que las actividades de recreación tienen algún beneficio en su vida?
7. ¿está afiliado en alguna caja de compensación familiar? ¿Si es así alguna vez ha asistido a algún programa de ellos?
8. ¿Qué beneficio le aportarían la recreación terapéutica en su vida?
9. ¿Qué piensa que es el arte terapia?
10. ¿En su percepción siente que la música ha influido en su vida?
11. ¿cómo percibe su estado de salud física?
12. ¿tiene alguna enfermedad o problema de salud crónico?
13. ¿Ha sufrido algún accidente o caída en los últimos 12 meses?
14. ¿tiene algún problema para desplazarse?
15. ¿tiene algún problema para autocuidarse (actividades relacionadas con bañarse, cepillarse, vestirse)?
16. ¿siente algún dolor o malestar? si es asi ¿cual?
17. ¿tiene algún problema para realizar las actividades cotidianas? si es asi ¿cual y en cuales actividad se presenta?
18. ¿se ha visto obligado a quedarse más de la mitad de un día en cama por motivos de salud en los últimos 12 meses?
19. ¿se puede concentrar bien en las actividades que realiza?
20. ¿ha sentido que ha desempeñado un papel útil en la vida?

Entrevistas

Entrevista 1

	TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTA	CATEGORÍA

1	ENTREVISTADOR: ¿Qué le gusta realizar como actividad de Ocio?	
2	ENTREVISTADO: Que me gusta. me gusta ir a las fincas a pasear, me gusta	
3	pasear	
4	ENTREVISTADOR: Digamos cuando estás en la casa que haces en tu tiempo	BIENESTAR
5	libre	EMOCIONAL
6	ENTREVISTADO: En mi tiempo libre mmmm nada mi amor hace tiempo que	SALUD PERCIBIDA
7	no hago nada, pero digamos que me gusta tejer	
8	ENTREVISTADOR: ¿Has estado en algún programa de recreación alguna	ARTE
9	vez?	
10	ENTREVISTADO: que si he asistido	
11	ENTREVISTADOR: Si, en algún programa de recreación	
12	ENTREVISTADO: No papito no, hace muchos años que no.	BENEFICIOS DE LA
13	Cuando estaba en Telecom si jugaba tenis, me la pasaba en el club, pero ahora	RECREACIÓN
14	ya no mi amor.	
15	ENTREVISTADOR: ¿En este momento estás afiliada a alguna caja de	
16	compensación?	
17	ENTREVISTADO: No, no en este momento no mi vida, desde que salí de	
18	Telecom no.	
19	ENTREVISTADOR: Bueno ya me dijiste que hace mucho no practicas una	
20	actividad, pero digamos cuando las practicabas, ¿cada cuánto practicabas como	
21	una actividad artística?	
22	ENTREVISTADO: Cada ocho días	
23	ENTREVISTADOR: ¿Cada ocho días?	
24	ENTREVISTADO: Si, me iba para el club con mis hijos, el club de Telecom y	
25	mientras que ellos jugaban fútbol yo jugaba tenis.	
26	ENTREVISTADOR: Y digamos actividades artísticas no se dibujar, pintar	
27	bueno tejer.	
28	ENTREVISTADO: tejer, tejer no más porque no se nada más mi amor. La	
29	pintura a mí no me gusta mucho y he tejido mucho pero ahora últimamente no.	
30	ENTREVISTADOR: ¿Cómo percibe en este momento tu calidad de vida?	
31	ENTREVISTADO: Como sedentaria papa,	
32	ENTREVISTADOR: ¿Sedentaria?	
33	ENTREVISTADO: Si, sedentaria por que no hago nada	
34	ENTREVISTADOR: ¿Si quisieran ingresar a un programa de recreación a	
35	dónde acudirían?	
36	ENTREVISTADO: A donde acudiría, pues como me voy a afiliar a, para tener	
37	servicio que tú me acabas de preguntar, lo voy hacer con compensar es decir a	
38	parte de meterme al médico también voy a meterme en deporte, no sé qué	
39	deporte vaya hacer en ese momento, me gusta mucho nadar	
40	ENTREVISTADOR: Si nadar es chévere, yo estaba en compensar en nadar,	
41	pero ya se me acabó.	
42	ENTREVISTADO: Me fascina, me fascina nadar mi amor.	
43	ENTREVISTADOR: ¿Sientes que las actividades de recreación tienen algún	
44	beneficio en tu vida?	
45	ENTREVISTADO: ¡Uy!, claro mi amor el ciento por ciento	
46	ENTREVISTADOR: y ¿Cómo cuáles beneficios crees que son estos?	
47	ENTREVISTADO: Pues dejo el sedentarismo, no me duelen las piernas, no	
48	me duelen las manos, sin moverse uno por eso le duele todo mi amor y además	
49	por salud mental ¡no!	
50	ENTREVISTADOR: Si es verdad, ¿Sabes que es la recreación terapéutica?	
51	ENTREVISTADO: La que se hace en la casa	
52	ENTREVISTADOR: Ósea, ¡la recreación terapéutica es la que se hace en la	
53	casa!	
54	ENTREVISTADO: Si, la de los ejercicios que le enseñan a uno hacer, los	
55	mismos médicos, creo que es esa no sé si esté errada.	
56	ENTREVISTADOR: Ósea ¡la recreación terapéutica es más que todo la que	
57	hacemos como actividades, ya sea natación deportivas o artísticas que tiene un	
58	componente en mejorar la salud tanto física mental o psicológica.	
59	ENTREVISTADO: Mental, Aja. Si me gusta esa me fascina.	
60	ENTREVISTADOR: ¿Qué piensas que es el arte-terapia?	

61	ENTREVISTADO: No sé, no conozco ese sistema de terapia, ¿qué es eso?	
62	ENTREVISTADOR: Bueno, el arte-terapia es mediante el dibujo, el baile	
63	ósea representaciones artísticas	
64	ENTREVISTADO: ¡Uy! El baile me fascina mi amor, yo creo que nací en una	
65	pista de baile	
66	ENTREVISTADOR: Son estas digamos que también generan un beneficio	
67	como lo decía antes, ya sea físico mental o psicológico. Digamos el baile, en	
68	compensar hay muchas clases de rumba y pues estas dan un beneficio ya sea	
69	físico, o digamos en ciertos casos utilizan más música para la edad que los	
70	hacer recordar ciertos tiempos.	
71	ENTREVISTADO: ¡ya! Pues bueno con que me pongan salsa y todo eso	
72	maravilloso.	
73	ENTREVISTADOR: Digamos, ya hablamos del baile, pero ¿la música que	
74	tanto crees que ha influido durante tu vida?	
75	ENTREVISTADO: Bueno a mí me gustaba escuchar, yo soy melómana, me	
76	gusta desde la música de carrilera hasta la ópera, la disfruto, la que sea, y la	
77	música clásica me hace descansar cerebralmente, mentalmente	
78	ENTREVISTADOR: ¡A bueno me alegra mucho! digamos ¿Cómo percibes tu	
79	estado de salud física en este momento pues además de sedentario, ¿no se! ya	
80	una enfermedad algún dolor?	
81	ENTREVISTADO: No, hasta el momento no tengo ningún dolor ni ninguna	
82	enfermedad, y eso es lo que quiero evitar, que me vaya a dar eso, por eso estoy	
83	buscando que donde yo me pueda afiliar con una eps y tenga servicio de	
84	recreación.	
85	ENTREVISTADOR: A bueno digamos, bueno ya me dijiste que no, pero	
86	¿ninguna enfermedad crónica ni ningún problema físico?	
87	ENTREVISTADO: No, no no mi amor, hasta hoy no.	
88	ENTREVISTADOR: ¿En el último año, te has caído o has sufrido algún	
89	accidente?	
90	ENTREVISTADO: No mi amorcito no he tenido ningún accidente	
91	ENTREVISTADOR: Listo ¿Tienes algún problema para desplazarte, ósea	
92	caminar?	
93	ENTREVISTADO: Ninguno	
94	ENTREVISTADOR: Listo ¿Tienes algún problema para auto cuidarse, me	
95	refiero a auto cuidarse cómo: cepillarse los dientes, bañarse, vestirse?	
96	ENTREVISTADO: No, no tengo ningún impedimento.	
97	ENTREVISTADOR: Listo ¿Algún dolor o malestar?	
98	ENTREVISTADO: Ninguno papito, el olor del corazón se me murieron mis	
99	perritos de resto no tengo ningún dolor más.	
100	ENTREVISTADOR: ¡Ay sí yo sé!, pobre Camilito.	
101	ENTREVISTADO: Si, Camilito y la gorda popochita. ENTREVISTADOR:	
102	¿Cuál?	
103	ENTREVISTADO: La Snauzer que tenía.	
104	ENTREVISTADOR: ¡A OK!	
105	ENTREVISTADO: La perrita de la entrada, la Niña.	
106	ENTREVISTADOR: ¡A Niña ¡Si ya	
107	ENTREVISTADO: El 11 se murió Camilito, el 29 ella y el 2 de julio la gordita	
108	popocha.	
109	ENTREVISTADOR: Ay sí, yo sí me enteré lo de niña y lo de Camilito.	
110	ENTREVISTADO: Si mi corazón, casi me matan.	
111	ENTREVISTADOR: ¡Ay! pobrecitos	
112	ENTREVISTADO: Pero no ya, ya salí papito, ya estoy como al otro lado,	
113	gracias a la bendición de Dios y la gente que tengo a mi alrededor.	
114	ENTREVISTADOR: Sí eso sí, siempre para apoyarnos y más con los perritos.	
115	ENTREVISTADO: Si mi corazón	
116	ENTREVISTADOR: ¿Tienes algún problema para realizar actividades	
117	cotidianas, no se digamos hacer aseo, ir a la tienda, ir al banco?	
118	ENTREVISTADO: ¡Nooo!, ninguno, ese coronavirus que no lo deja salir a	
119	uno a nada, pero sin embargo me vuelo.	
120	ENTREVISTADOR: A bueno listo	

121	ENTREVISTADO: me voy a pie hasta Cafam de la floresta y me devuelvo.	
122	ENTREVISTADOR: ¡Uy! Hasta Cafam de la Floresta es harto.	
123	ENTREVISTADO: Si papito yo me camino todo eso, pregúntele a su amada y	
124	a su suegra.	
125	ENTREVISTADOR: ¡Ush! Es harta caminata, es largo.	
126	ENTREVISTADO: Y me he ido hasta Unicentro también a pie, pero eso sí	
127	hace rato que no lo hago.	
128	ENTREVISTADOR: ¡Ush! Pero es hartico.	
129	ENTREVISTADO: Si hace un año que no lo hago.	
130	ENTREVISTADOR: Es una caminata larga.	
131	ENTREVISTADO: Si papacito.	
132	ENTREVISTADOR: Digamos ¿en este último año te has visto por alguna	
133	condición física tener que obligarte a estar medio día en la cama o un día entero	
134	en la cama?	
135	ENTREVISTADO: No, nada, la depresión de pronto por la muerte de mis	
136	perritos, si sufrí como 3 o 4 de depresión y no me quería levantar, sin embargo,	
137	yo hacía todo lo posible y me levantaba. Porque cuando lo coge cama mi amor,	
138	no lo saca nadie si no se va para el cajón.	
139	ENTREVISTADOR: Si, pero bueno.	
140	ENTREVISTADO: Pero fue muy fuerte esa pena.	
141	ENTREVISTADOR: Y ya digamos que por último ¿Te puedes concentrar bien	
142	en las actividades que realizas de la vida diaria?	
143	ENTREVISTADO: Si claro, si mi amor tengo mis 5 sentidos muy despiertos	
144	gracias a Dios hasta el momento.	
145	ENTREVISTADOR: Listo, muchísimas gracias.	
146		
147		

Entrevista 2

	TRANSCRIPCION ENTREVISTA	CATEGORIAS
1	ENTREVISTADOR: ¿Qué le gusta realizar como actividad de	
2	Ocio?	
3	ENTREVISTADO: Yo coloreo las mándalas y hago sopas de	BIENESTAR
4	letras.	EMOCIONAL
5	ENTREVISTADOR: ¿Ha estado alguna vez en algún programa	SALUD PERCIBIDA
6	de recreación?	
7	ENTREVISTADO: No	ARTE
8	ENTREVISTADOR: ¿Esta afiliada a una caja de compensación	
9	familiar, ya sea compensar, Cafam alguna por el estilo?	
10	ENTREVISTADO: No señor	BENEFICIOS DE LA
11	ENTREVISTADOR: ¿Cada cuanto realiza esas mándalas?	RECREACIÓN
12	ENTREVISTADO: Todos los días, todos los días. yo realizo mi	
13	oficio en la mañana, hago el almuerzo, almorzamos, arreglo mi	
14	cocina y me siento por las tardes a colorear las mándalas y hacer	
15	las sopas de letras. Normalmente por las tardes de 2:30 a 6 pm.	
16		

17	ENTREVISTADOR: ¿Ha asistido a alguna clase de rumba o así	
18	por el estilo de baile?	
19	ENTREVISTADO: NO	
20	ENTREVISTADOR: Y ¿le gustaría asistir?	
21	ENTREVISTADO: No	
22	ENTREVISTADOR: ¿Cómo percibe su calidad de vida? ¿Cómo	
23	siente que vive? ¿cómo están, en cuanto a salud?	
24	ENTREVISTADO: Bien, bien, gracias a Dios bien. De salud	
25	bien	
26	ENTREVISTADOR: ¿Y emocionalmente?	
27	ENTREVISTADO: Muy bien también	
28	ENTREVISTADOR: ¿Si quisiera ingresar a un programa de	
29	recreación a donde acudirían, algún instituto u organización?	
30	ENTREVISTADO: Acá en el instituto de Madrid	
31	ENTREVISTADOR: De acuerdo con las actividades que	
32	considera recreativas ¿qué beneficios cree que le trae a su vida?	
33	ENTREVISTADO: Me siento muy tranquila, me gusta arto, yo	
34	me siento y no quisiera pararme sino hay sigo y sigo toda la tarde,	
35	toda la tarde hay mantengo	
36	ENTREVISTADOR: Aparte de esas pintar las mándalas ¿qué	
37	otra actividad realiza, salir a caminar, escuchar música, estar y	
38	hablar con su familia?	
39	ENTREVISTADO: Si normalmente los jueves me reúno con mis	
40	hijas y mis nietas, todos	
41	Viene acá, no mantengo sola. Es el único día que no lleno	
42	mándalas ni hago sopas de letras por que mantengo acompañada	
43	todo el día. Ellas vienen todos los jueves y mantengo acompañada	
44	ENTREVISTADOR: ¿En cuanto a su salud física como se siente	
45	al estar en compañía de ellas?	
46	ENTREVISTADO: Bien mamita bien bien, hablamos arto,	
47	contamos chiste, bien bien y salimos a caminar ellas me sacan por	
48	allá a dar vuelta	
49	ENTREVISTADOR: ¿Conoce que es la recreación terapéutica?	
50	ENTREVISTADO: No	
51	ENTREVISTADOR: ¿Qué beneficios cree que le ha traído	
52	realizar estas actividades como recreación terapéutica a su vida?	
53	ENTREVISTADO: Pues a mi bien, no me siento cansona, no me	
54	enfermo, me siento bien, activa y es que esas mándalas las	
55		

56	empieza uno a hacer a colorear y quisiera uno no pararse sino	
57	hágale y hágale, por que me parece muy bonito.	
58	ENTREVISTADOR: ¿De los beneficios que le ha traído me	
59	puede comentar los dos más puntuales que le ha traído esto tanto	
60	emocional y salud mental?	
61	ENTREVISTADO: Pues a mí la terapia que hago me hace arto,	
62	porque despeja uno como la mente y primero se me subía mucho	
63	la tensión ahorita no, ni me ha dolido la cabeza ni nada, la paso	
64	bien	
65	ENTREVISTADOR: ¿Que se le viene a la cabeza cuando	
66	escucha sobre el arte terapia?	
67	ENTREVISTADO: Hacer artes, como coser, como hacer dibujos	
68	en tela todo eso es arte. Tejer en una aguja o dos agujas, todo eso	
69	es arte y todo eso es muy bonito.	
70	ENTREVISTADOR: ¿En cuanto a la música que tanto siente o	
71	utiliza la música en su cotidianidad?	
72	ENTREVISTADO: No, no yo no escucho música, la música casi	
73	no me gusta. Yo hago mis mándalas, pero me concentro hay	
74	solita.	
75	ENTREVISTADOR: ¿Ya hablando de su condición física,	
76	presenta alguna enfermedad o	
77	Tiene alguna condición física	
78	ENTREVISTADO: yo soy hipertensa y tengo osteoporosis.	
79	ENTREVISTADOR: ¿durante el último año ha sufrido una	
80	caída o algún accidente?	
81	ENTREVISTADO: Si, yo recién operada me caí, me hicieron	
82	una cirugía y Sali solita y me caí	
83	ENTREVISTADOR: ¿De que la operaron?	
84	ENTREVISTADO: De Cáncer de colon	
85	ENTREVISTADOR: ¿En los últimos años ha tenido problemas	
86	para desplazarse como caminar usted sola?	
87	ENTREVISTADO: Yo hasta ahorita, desde la cirugía no me han	
88	dejan salir sola, pero yo siempre salía sola	
89	ENTREVISTADOR: ¿En algún momento de estos últimos años	
90	ha tenido algún problema para bañarse, vestirse realizar sus	
91	actividades cotidianas por si sola?	
92	ENTREVISTADO: No, no señor	
93	ENTREVISTADOR: ¿En los últimos días han tenido problemas	
94	para concentrarse en las actividades diarias?	

95	ENTREVISTADO: No, no todo muy bien	
96	ENTREVISTADOR: ¿En este último año, han tenido que	
97	quedarse por motivos de salud medio día en la cama o un día	
98	completo?	
99	ENTREVISTADO: En marzo que me hicieron la cirugía me	
100	toco un mes prácticamente quedarme en la cama de resto no	
101	ENTREVISTADOR: ¿Y después de la cirugía?	
102	ENTREVISTADO: No, nada nada. Yo me levanto por la mañana	
103	y hasta por la noche por hay a las 8:30 paso a acostarme, pero yo	
104	no me acuesto en todo el día, no no llego a la cama	
105	ENTREVISTADOR: ¿Le gustaría ser parte de un programa	
106	donde puedan aprender todo tipo de actividades que le pueda	
107	servir para su salud, pero todo relacionado con el arte como	
108	origami, plastilina y dibujo?	
109	ENTREVISTADO: sí, eso me gustaría, me gustaría aprender a	
110	manejar la plastilina y todo eso y hacer dibujos	

Entrevista 3

	TRANSCRIPCION ENTREVISTA	CATEGORIA
1	ENTREVISTADOR: ¿Qué le gusta realizar como actividad de	
2	Ocio?	
3	ENTREVISTADO: Yo... me gusta realizar muchas cosas, ósea	BIENESTAR EMOCIONAL
4	yo, hago, así como dice el dicho veo cualquier cosa y me pongo a	
5	hacer, porque no me gusta sentarme y quedarme quieta, soy de	SALUD PERCIBIDA
6	muchas actividades en todo.	
7	ENTREVISTADOR: con respecto a pintura, así como la señora	ARTE
8	María que pinta o que hace mándalas o pinturas. ¿Cuál sería por	
9	ese estilo?	
10	ENTREVISTADO: sí, como le decía, por decir yo hago sopas de	BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN
11	letras, hago todo, pero no todo en un día. Por decir un ejemplo, si	
12	estoy en la cocina, estoy pelando el tomate y a ese tomate le estoy	
13	haciendo le estoy formando la flor. Si por lo general a ese tomate	
14	aparte de que lo voy a consumir con la cascara le hago la forma	
15	de flor y todos quedan aterrados, pero que es lo que hace. A mi	
16	me dicen tata y ellos dicen mi tata no se queda quieta para nada.	

17	Si Pero hago sopas de letras y me gusta coger el celular y	
18	jugar a conducir entonces por ejemplo ir al parqueadero o	
19	diferentes sitios y coger el carro e ir a ese lugar y así me gusta	
20	hacer muchas cositas	
21	ENTREVISTADOR: ¿Ha estado alguna vez	
22	¿En algún programa de recreación?	
23	ENTREVISTADO: Yo no, porque la verdad yo soy de las	
24	personas que no les gusta una sola cosa. Yo correteo por aquí y	
25	por allá, me dicen a las 10 de la mañana y jummm, resulta que a	
26	las 10 de la mañana amanezco en Funza y resulto por allá en	
27	Bogotá y así sucesivamente entonces nunca algo así preciso por	
28	el horario. Yo les digo es que soy muy callejera, pero no callejera	
29	de eso si no que me gusta mucho mucho, por ejemplo, en Funza,	
30	cuando yo estoy en Funza resulto en Mosquera, porque, porque	
31	me gusta caminar, me gusta estar haciendo una cosa y la otra, por	
32	eso.	
33	ENTREVISTADOR: ¿Está afiliada a una caja de compensación	
34	familiar, ya sea compensar, Cafam alguna por el estilo?	
35	ENTREVISTADO: A mi me tienen afiliada, pero no yo nunca	
36	voy porque no cumplo horario.	
37	ENTREVISTADOR: ¿A cuál está afiliada?	
38	ENTREVISTADO: A compensar	
39	ENTREVISTADOR: ¿Cada cuanto realiza las actividades	
40	anteriormente mencionas? Ya nos dijo que es casi todo el día,	
41	¿pero si es concurrente?	
42	ENTREVISTADO: Si es a diario, estoy haciendo una cosa o	
43	estoy haciendo otra, pero es a diario, ósea que me quede quieta	
44	jummm tienen que amarrarme	
45	ENTREVISTADOR: ¿Ha asistido a alguna clase de rumba o así	
46	por el estilo de baile?	
47	ENTREVISTADO: No	
48	ENTREVISTADOR: Y ¿le gustaría asistir?	
49	ENTREVISTADO: Pues claro, porque se divierte uno rico, pero	
50	lo que le digo el horario, porque algunas veces Camilito (nieto)	
51	me decía un día tatica si sumerce, pero yo le digo es que los	
52	horarios a mi no, por que yo no cumplo jajaja, soy muy	
53	incumplida en ese caso, cumplo dos o tres veces ya después me	
54	da pereza	
55		

56	ENTREVISTADOR: ¿Cómo percibe su calidad de vida? ¿Cómo	
57	siente que vive? ¿Cómo esta, en cuanto a salud?	
58	ENTREVISTADO: Bueno les voy a comentar, yo estaba en	
59	Girardot y allá esta con mi cuñado y mi hermana y allá salíamos a	
60	las 6 de la mañana a caminar y llegábamos y desayunábamos y	
61	hay veces que nos íbamos a pie y algunas veces en bicicleta,	
62	porque es un conjunto y el conjunto siempre es grandecito	
63	entonces cuando no es una cosa es la otra y fuera de eso el tiene	
64	la bicicleta estática, entonces nos poníamos a veces de broma y	
65	todo y hágale ósea que no nos quedábamos quietos y algunas	
66	veces terminábamos en el centro de Girardot por que íbamos por	
67	una mata o a comprar otras cosas . solo preparábamos algo de	
68	comer y chao pues.	
69	ENTREVISTADOR: ¿Si quisieran ingresar a un programa de	
70	recreación a donde acudirían, algún instituto u organización?	
71	ENTREVISTADO: No me gustaría por el horario, no. yo por el	
72	horario no.	
73	ENTREVISTADOR: De acuerdo con las actividades que	
74	considera recreativas ¿qué beneficios cree que le trae a su vida?	
75	ENTREVISTADO: Bueno le cuento y le repito yo	
76	soy muy inquieta muy de todo y a mí me gusta salir y yo soy	
77	feliz, soy feliz caminando, corriendo haciendo y la verdad a mis	
78	15 jajaja me siento muy bien y yo tengo 70 años y me ponen 58-	
79	60 años y les digo uy! Por hay voy jaja, por que la verdad soy	
80	muy activa y todos quedan aterrados mi familia ay todos dicen, a	
81	mí me dicen Ana, Ana es inquieta y todo y con mis nietos corro	
82	para un lado y para el otro, yo los canso jajaja	
83	ENTREVISTADOR: ¿Conoce que es la recreación terapéutica?	
84	ENTREVISTADO: Bueno recreación de terapia o terapéutica	
85	como dice sumerce, es algo muy saludable, siempre y cuando lo	
86	coja uno como... bueno yo digo rutina y es muy saludable por	
87	que hay adquiere mucho, por decir, si son de tendones me lo	
88	sueltan y no dejaran que me vuelva a doler y eso es muy bueno	
89	es muy bueno y a mí me gusta , pero como les repito por que a mí	
90	no me gusta hacer una sola cosa , corretear subir y bajar. Pero si	
91	me gusta.	
92	ENTREVISTADOR: ¿Qué beneficios cree que le ha traído	
93	realizar estas actividades como recreación terapéutica a su vida?	
94		

95	ENTREVISTADO: Beneficios muchos, porque comenzando	
96	que, desde mental, físicos y psicológicos de todo, porque el que	
97	hace ejercicio tanto mental como, mejor dicho, de toda clase, eso	
98	es muy beneficioso para uno. Entonces a mí me gusta todo,	
99	corretear, por ejemplo, ahorita en Girardot nada de nadar y de	
100	nada por que como	
101	No había piscinas, todo estaba cerrado. Pero a mí allá sí me gusta	
102	estar todos los santos días en piscina. Pero ahorita no porque	
103	estaba cerrada. pero me gusta mucho la piscina vuelvo y les digo	
104	yo no soy persona de una sola actividad, yo soy de todo. Así	
105	como dicen yo soy todera.	
106	ENTREVISTADOR: ¿De los beneficios que le ha traído me	
107	puede comentar los dos más puntuales que le ha traído esto tanto	
108	emocional y salud mental?	
109	ENTREVISTADO: Bueno a no, para mí eso es ósea de mucho	
110	beneficio estar en actividad, porque yo les digo el día que yo coja	
111	cama, por ejemplo, que yo me siento enferma, yo no digo nada yo	
112	me callo yo procuro al máximo, cuando ya me ven que estoy	
113	acostada ya me dicen jummmmmmm , mi mamá o mi tata tiene	
114	algo o está enferma. Por que ellos saben que yo no soy de las que	
115	me quejo sino dale dale y por eso cuando en mi familia se	
116	enferman jummm no parece levántese haga algo por eso es que le	
117	duele. No me gusta estarme quieta.	
118	ENTREVISTADOR: ¿Que se le viene a la cabeza cuando	
119	escucha sobre el arte terapia?	
120	ENTREVISTADO: Bueno de arte, eso es... haber que le digo yo	
121	, es algo que coge uno para poder sacar adelante lo que uno	
122	quiere sacar adelante lo que uno se propone o lo que uno quiere,	
123	por decir, a mí me fascina siempre meterme a YouTube y ver	
124	como hacen flores, por decir cualquier arte de esos y yo lo saco,	
125	yo consigo los materiales, como hay dicen que aguja que hilo que	
126	bueno que todo eso, lana lo que sea yo me lo consigo y hasta que	
127	no lo vea , como lo vi hacer yo lo hago entonces es un arte y eso	
128	es una terapia	
129	ENTREVISTADOR: ¿En cuanto a la música que tanto siente o	
130	utiliza la música en su cotidianidad?	
131	ENTREVISTADO: ustedes se van a reír de mí, póngale cuidado	
132	a mí me gusta el silencio , soy feliz con el silencio, por que me	
133	gusta la soledad , aunque cuando esa muergana no ayuda jajaja la	

134	soledad no ayuda a nada jajajaa pero por decir yo escucho a	
135	vecino con una música o algo por decir música colombiana yo me	
136	paro y me pongo a bailármela, yo soy feliz escuchándole , pero	
137	me gusta la soledad me gusta el silencio. Pero si me gusta la	
138	música arto y cuando hay canciones que yo me sepa me paro a	
139	cantarlas.	
140	ENTREVISTADOR: ¿Ya hablando de su condición física, sufre	
141	de alguna enfermedad o tiene alguna condición física?	
142	ENTREVISTADO: Ahorita hasta la presente no, ahorita que la	
143	tensión se me subió, pero esperamos que no vaya a salir en eso,	
144	pues ya tengo cita con el internista, tengo la cita el sábado y yo	
145	espero que no me vaya a decir que estoy hipertensa por que AY	
146	DIOS seria terrible pero bueno si toca toca estar con la pastillita	
147	todos los días, pero nada bendito sea el señor no, no me duele	
148	nada y si me duele me hago la que no me duele.	
149	ENTREVISTADOR: ¿durante el último año ha sufrido una	
150	caída o algún accidente?	
151	ENTREVISTADO: A mis 15 años jajajaa no me he caído	
152	gracias a DIOS no he tenido caídas todo terreno.	
153	ENTREVISTADOR: ¿En los últimos años ha tenido problemas	
154	para desplazarse como caminar usted sola?	
155	ENTREVISTADO: No, yo por ejemplo viajo a Girardot sola,	
156	viajo a la Mesa sola, me vengo para Bogotá sola. Sola sola con la	
157	soledad, pero esas muerganas no le digo que no le ayudan a uno a	
158	nada jajaja, pero no todo, la verdad que sí. Hace unos 3 años que	
159	me dio lo del vértigo y sobre todo Camilito no me quería dejar	
160	sola que tenia que andar con él. Un día tenia un paseo para	
161	amazonas, entonces Camilito que no y que no y yo ya iba a	
162	vender mi tiquete para no ir a las amazonas y le dije que como así	
163	que no que yo iba y me fui para las amazonas con mi vértigo y	
164	todo y bendito sea mi DIOS no me molesto, todo bien, nada paso	
165	y hay ando. Yo he caminado y ahorita por ejemplo fuimos a	
166	Europa ósea yo no ... ahoritica por la pandemia no he salido si no	
167	estaría por allá quien sabe dónde... me gusta salir mucho mucho	
168	ENTREVISTADOR: ¿En algún momento de estos últimos años	
169	ha tenido algún problema para bañarse, vestirse realizar sus	
170	actividades cotidianas por si sola?	
171	ENTREVISTADO: No, bendito sea Dios no, como dicen hasta	
172	el presente lo hago yo sola todo todo sola, no le digo que viajo	

173	sola nosotros teníamos un grupo decíamos nosotros de jóvenes,	
174	pero todos ya somos de la tercera edad y viajábamos para todo	
175	lado, que nos íbamos para Ibagué para Europa que no íbamos	
176	para España fuimos a Perú, mejor dicho, para todo lado, por que a	
177	mi me gusta salir mucho, si soy la mujer más feliz, ósea el jobi	
178	mío es el salir. A mi me dicen vamos para tal parte y yo ya estoy	
179	con la maleta lista, porque me fascina salir, soy mejor dicho la	
180	mujer mas feliz saliendo sobre todo a conocer	
181	ENTREVISTADOR: ¿En los últimos días han tenido problemas	
182	para concentrarse en las actividades diarias?	
183	ENTREVISTADO: No, todo muy bien, de que digamos que se	
184	me algo se me olvido o algo no, no. Como dice el dicho todo muy	
185	cuerda.	
186	ENTREVISTADOR: ¿En este último año, han tenido que	
187	quedarse por motivos de salud medio día en la cama o un día	
188	completo?	
189	ENTREVISTADO: No, yo no, para mi la cama es enfermiza	
190	jajajaja no a mi la cama no, es que incluso me acuesto tipo 10 - 11	
191	porque no y a las 5 de la mañana ya estoy rezando mi rosario yo	
192	ya estoy, así como dicen en mis actividades	
193	ENTREVISTADOR: ¿Le gustaría ser parte de un programa	
194	donde puedan aprender todo tipo de actividades que le pueda	
195	servir para su salud, pero todo relacionado con el arte como	
196	origami plastilina y dibujos?	
197	ENTREVISTADO: A mí me gustaría mucho. A mi me gusta	
198	mucho todo eso y todo lo que se llame aprender, terminamos, así	
199	como dicen, nosotras terminamos y nunca dejamos de aprender	
200	Uno cada día aprende se aprende algo mas así sea una palabra	
201	mas de los nietos lo que sea, pero cada día uno está aprendiendo	
202	más. entonces sí, si me gustaría aprender todo eso, como le dije	
203	del YouTube yo saco muchas cosas para aprender de cocina, de	
204	mejor dicho lo que sea y yo estoy ensayando, no es que lo vea	
205	una vez, sino que lo pongo en práctica y vamos a ver	
206		

Entrevista 4

--	--	--

	TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTA 1	CATEGORIAS
1	ENTREVISTADOR: ¿Que actividades le gusta realizar como	
2	ocio?	
3	ENTREVISTADO: Como ocio las manualidades y entre ellas	BIENESTAR
4	tejer..	EMOCIONAL
5	ENTREVISTADOR: ¿Has estado en algún programa de	
6	recreación?	SALUD PERCIBIDA
7	ENTREVISTADO: SI	
8	ENTREVISTADOR: ¿en cual?	ARTE
9	ENTREVISTADO: En unas prácticas que hubo en compensar	
10	ENTREVISTADOR: ¿Y eso hace cuanto tiempo fue?	
11	ENTREVISTADO: Más o menos unos dos años.	
12	ENTREVISTADOR: ¿Cada cuánto practica una actividad	BENEFICIOS DE LA
13	artística?	RECREACIÓN
14	ENTREVISTADO: Pues por ahora muy poco, pero cuando se	
15	presta la oportunidad se practica cada 6 - 7 meses , cuando tenga	
16	uno la posibilidad.	
17	ENTREVISTADOR: ¿Quisiera en este momento , entrar a algún	
18	programa de recreación?	
19	ENTREVISTADO: ¡Si claro!, es importante para la actividad	
20	física.	
21	ENTREVISTADOR: ¿Estas afiliada a alguna caja de	
22	compensación familiar?	
23	ENTREVISTADO: A compensar	
24	ENTREVISTADOR: ¿Cómo percibes tu calidad de vida?	
25	ENTREVISTADO: Mi calidad de vida es buena pero sedentaria	
26	ENTREVISTADOR: ¿Sientes que las actividades de recreación	
27	tienen algún beneficio en la vida?	
28	ENTREVISTADO: Si claro excelente beneficio en la vida	
29	cuando se practican diariamente.	
30	ENTREVISTADOR: Sabes que es la recreación terapéutica.?	
31	ENTREVISTADO: En la recreación terapéutica según mi	
32	concepto, es como terapias para el cuerpo de uno, para realizar	
33	actividad física pensando en su recuperación física.	
34	ENTREVISTADOR: ¿Qué piensa del arte-terapia?	
35	ENTREVISTADO: El arteterapia es parecido como al..... es	
36	como una, como una técnica que tiene uno para fortalecer y	
37	delinear su cuerpo para darle forma al cuerpo con el ejercicio.	
38	ENTREVISTADOR: Ok ¿ Sientes que la música ha influido	
39	mucho durante tu vida?	
40	ENTREVISTADO: si, la música si, la música es relajante, si es	
41	chevere.	
42	ENTREVISTADOR: ¿Cómo percibes tu estado de salud física	
43	actual?	
44	ENTREVISTADO: Muy regular por el sedentarismo.	
45	ENTREVISTADOR: ¿Tienes alguna enfermedad crónica?	
46	ENTREVISTADO: Si claro.	
47	ENTREVISTADOR: ¿Cual?	
48	ENTREVISTADO: Diabetes.	
49	ENTREVISTADOR: ¿Solo diabetes?	
50	ENTREVISTADO: SI	
51	ENTREVISTADOR: ¿ Has sufrido algún accidente o caída en	
52	los últimos 12 meses?	
53	ENTREVISTADO: No,	
54	ENTREVISTADOR: ¿Tienes algún problema para desplazarte?	
55	ENTREVISTADO: No, ninguno.	
56		

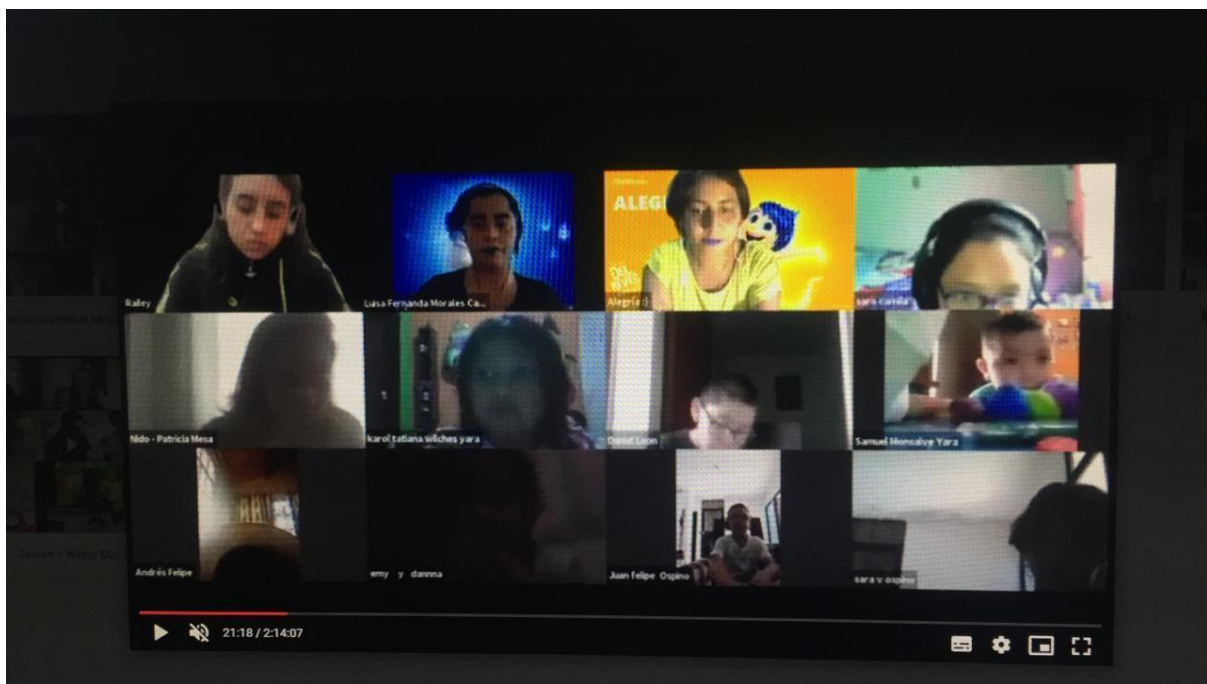
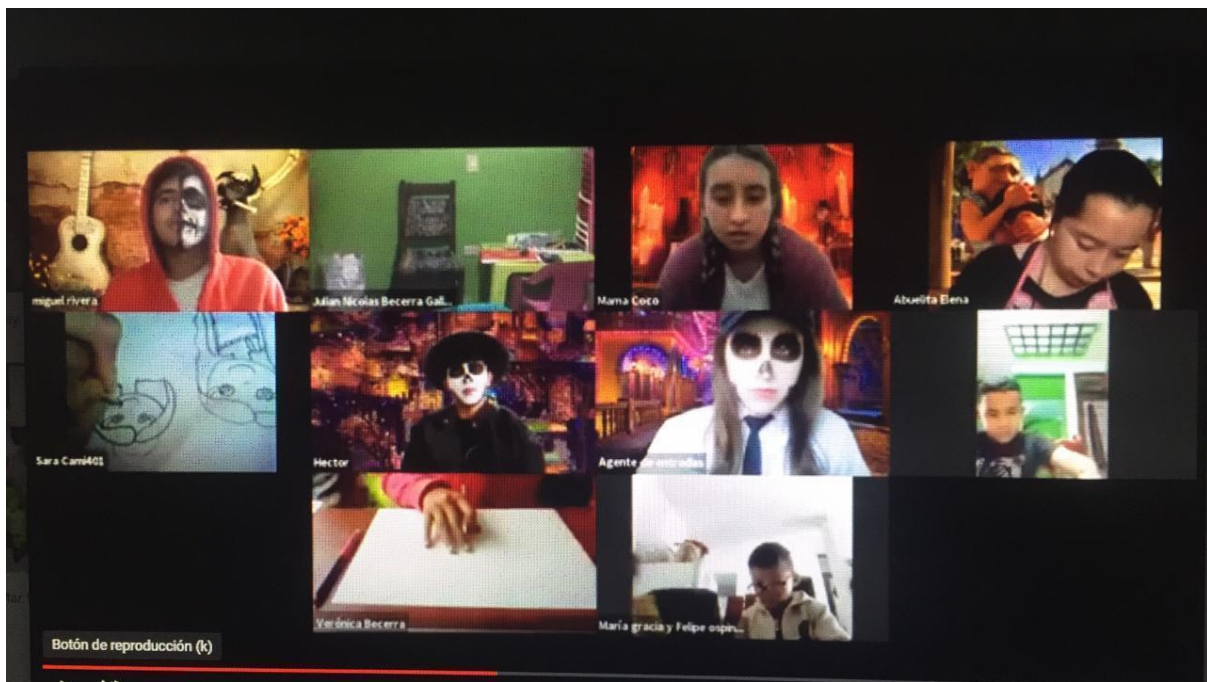
57	ENTREVISTADOR: ¿Tienes algún problema para realizar	
58	actividades de autocuidado como: cepillarse los dientes, bañarse,	
59	vestirse?	
60	ENTREVISTADO: Gracias a Dios no.	
61	ENTREVISTADOR: ¿Sientes algún dolor o malestar?	
62	ENTREVISTADO: A veces los pies, me duelen los pies cuando	
63	camino mucho mucho o cuando dejo de caminar.	
64	ENTREVISTADOR: ¿Solo ese?	
65	ENTREVISTADO: Solo ese si.	
66	ENTREVISTADOR: ¿Tienes algún problema para realizar	
67	actividades cotidianas?	
68	ENTREVISTADO: No, ninguno.	
69	ENTREVISTADOR: ¿Te has visto obligada a quedarte más de	
70	medio día o un día entero acostada en la cama por cuestiones de	
71	salud, en los últimos doce meses?	
72	ENTREVISTADO: No, no señor.	
73	ENTREVISTADOR: ¿Te puedes concentrar bien cuando	
74	realizar alguna actividad?	
75	ENTREVISTADO: Si claro, ¡aja! , yo sí tengo muy buena	
76	concentración	
77	ENTREVISTADOR: Listo eso es todo muchas gracias	
78	ENTREVISTADO: Bueno mi amor muchas gracias.	

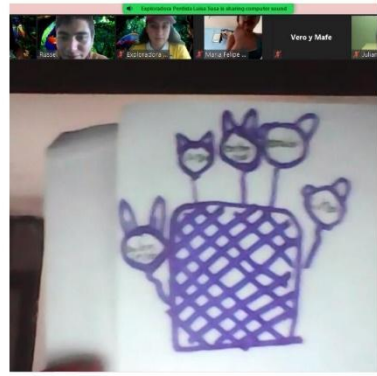
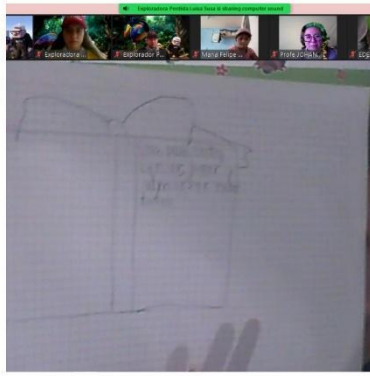
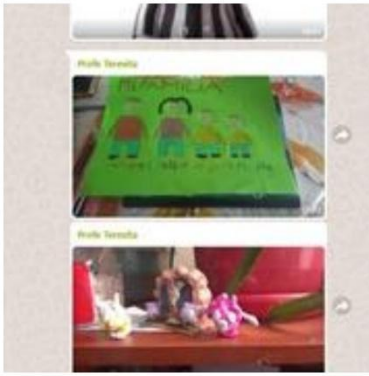
Diarios de campo

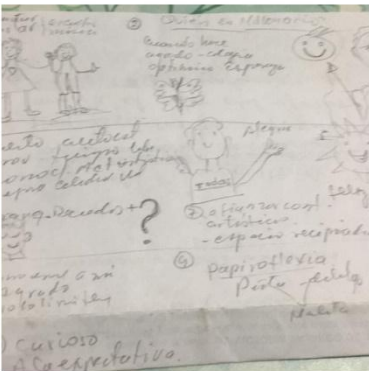
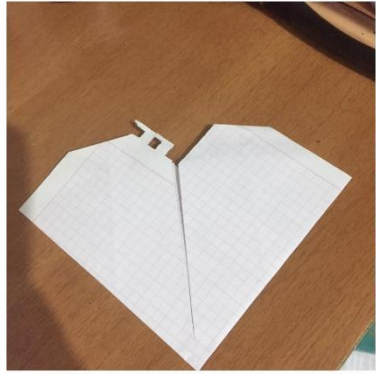
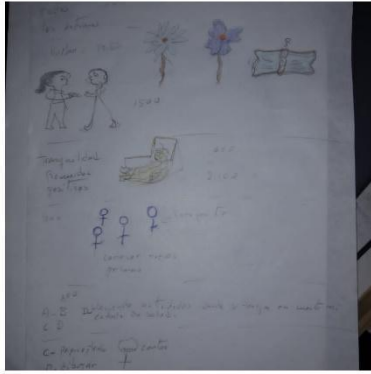
Diario de Campo	Diario de Campo	Diario de Campo
<p>Sesión 16 de Marzo de 2021- Diagnóstico – Adulto Mayor</p> <p>Al iniciar la sesión se encontraban 4 participantes (Olimpia, Javier, Lilia, Victoria) los cuales fueron muy amables y a medida que se les llamaba por el nombre iban saludando muy atentos, mencionando que estaban a la expectativa acerca de lo que se iba a realizar. La señora Victoria al principio tuvo problemas de conexión y estaba aprendiendo cómo funcionaba la aplicación de Meet debido a que le preguntaba a la hija (Andrea Abella) acerca de cómo funcionaba y que sentía que en ocasiones le fallaba el internet por lo que se veía un poco preocupada.</p> <p>Mientras que la señora Victoria se conectaba, Dayana empezó a comentarles acerca de qué se trataba el programa el cual buscaba que el adulto mayor estuviera en 6 sesiones virtuales, relacionadas con la recreación terapéutica, manejando tres ejes, arte, salud percibida, bienestar emocional y beneficios de la recreación. Les dijo que esperaba que la pasaran bien y que gozaran el programa por que todo iba en pro del bienestar de ellos.</p> <p>Después les comento acerca de lo que iban a realizar en esa sesión, preguntando primero si conocían un programa que antes pasaban en el Canal Caracol llamado " Quien quiere ser millonario " a lo que Doña Olimpia contesto que si y le explico a Don Javier acerca de lo que se estaba hablando. Luego Doña Victoria se pudo conectar y comentó que ella no conocía el programa pero Doña Lilia si lo conocía.</p> <p>El día martes (20 de abril) empezó la sesión a las 2:50 pm, entraron los participantes a la sesión y Dayana los fue saludando a cada uno de ellos, les dijo que debían tener un espacio cómodo, donde ubicaran una colchoneta o cobijas/ almohadas, también debían alistar la plastilina junto con la hidratación para dar inicio a las 3 de la tarde.</p> <p>Cuando todos prepararon los materiales que debían utilizar, Dayana inicio preguntándoles acerca de que creían que era la sesión, a lo que M2 respondió: "con la plastilina". Luego la facilitadora les comento que iban a realizar una clase de yoga, por lo que al mismo tiempo les preguntó si sabían algo acerca de ello y M7 respondió: algo más o menos", por lo que Dayana continuo diciendo que iban hacer varias posturas, de las cuales tendrían la guía por medio de las diapositivas y de lo que ella iba realizando en cámara, también agregó que si en algún momento no podían realizarla les iba a dar variables para acomodar el ejercicio a ellos.</p> <p>Después M2 menciono: "si he estado en clase de yoga, haciendo la posición de cobra "</p>	<p>Sesión 04 de mayo del 2021- Arte – Adulto Mayor</p> <p>Esta sesión se realizó con la participación de 6 participantes la cual consistía en una puesta en escena enfocada en el "tren del arte" está haciendo alusión a que ellos tenían que mostrarnos una habilidad artística que tuvieran.</p> <p>La primera persona que quiso pasar fue la Doña Mary la cual compartió al grupo unos tejidos que realizaba con cinta en lugares como almohadas, telas y demás, otros compañeros como doña Vicky y doña Maria expresaban comentarios como "está muy bonito", Doña Mary nos dice que "no realizo por el momento tantas manualidades por dolores en las manos" refiriéndose a que dejó de hacer estas manualidades desde hace un tiempo atrás, la señora Vicky opino que "las manualidades se realizan con gusto y mucho amor"</p> <p>Luego paso la señora Vicky fijando la cual nos mostró que también realiza manualidades como lo son las carpetas, pero expresa que "por pandemia no he podido realizar mis carpetas, ya que no tengo la posibilidad de conseguir los materiales" también nos contó de otra pasión que tiene y es el cocinar así narrándonos de cómo hacer una ensalada que ella le gusta mucho y comparte con su familia, expresando que "la cocina también es un arte y el 50 por ciento de un plato es el amor"</p> <p>Segundo de esto pasa la señora Maria nos muestra las manualidades que le gusta realizar las cuales son decorativos de natalidad y que estos también además de ser el gusto por realizarlo</p>	<p>Sesión 13 de abril de 2021- Beneficios de la Recreación – Adulto Mayor</p> <p>Esta sesión se realizó con 8 participantes los cuales uno estuvo de manera intermitente por problemas en la conexión de internet, se les empieza explicando la dinámica a trabajar la cual es la de adivinar canciones, bailes, festivales y pinturas, se les hizo una prueba si habían entendido el juego adivinando el himno nacional de Colombia.</p> <p>Se logra notar que al momento de adivinar están a la expectativa, ya que se les veía pensativos y atentos cuando se ponían las pistas musicales o los videos, para mejorar la participación y la competitividad se les pide que deben levantar la mano para tener la opción de responder y poder intervenir, se ve que en ciertos momentos se les olvida esta regla y van diciendo de una vez la respuesta adecuada.</p> <p>El propósito desde la planeación de la sesión es que mediante se van escuchando las canciones y viendo los videos ellos narran en qué momentos de sus vidas les recuerdan estas y si han podido disfrutar de todos esos momentos. Se ve que el momento en que esperan para adivinar la canción van bailando y se denota un goce y disfrute en las canciones.</p> <p>Ellos expresan que la música les trae beneficios en cuanto a la alegría, paz distracción, relajación, recordación, cuando se podía disfrutar del baile antes de la pandemia esto siendo el común de los participantes que expresan estas sensaciones.</p>
<p>DIARIO DE CAMPO</p> <p>Observación participante</p> <p>Fecha: 04 de abril del 2021</p> <p>Horas: 3 pm</p> <p>Duración: 1 hora y 45 minutos</p> <p>Enlace de conexión: https://meet.google.com/ztwz-ndz-rtk</p> <p>Enlace de grabación: https://www.youtube.com/watch?v=U3UjK1F0018&list=PL3W4E8p3cQ9jB1uQ2m87Q22FqJkA69-EzE1448</p> <p>Asesor metodológico: Julie Alejandra Rojas Silva</p> <p>Asesor disciplinarios: Lady Johana Ruiz González, Viviana Sierra Delgado, Cindy Joubert Castro Zamora, Francisco Javier Fonseca Zamora</p> <p>Moderador: Nicolás Aréiz</p> <p>Observador: Luisa Fernanda Susa Gómez, Nicolás Esteban Hurtado Hernandez</p> <p>Objetivo: Sensibilizar sobre la importancia de las actividades a través de la práctica de plastilina y recreación de videos a los niños del aula del grado</p> <p>Descripción: El día 4 de abril del 2021, siendo las 3:00 pm se dio inicio a la actividad con la cámara encendida de Rafael (El niño Simón), Viviana (Cristina Ibarra) y Alejandra (Fernanda Rojas) para recibir a los niños, quienes iniciaron con una actividad de disposición y calentamiento al encontrar personajes conocidos y se iban saludando recitando: ¡bienvenidos, bienvenidos que bienvenidos a esperar a que todos sus compañeros se conectaran para dar inicio a la actividad. Durante la sesión la mayoría de niños mantuvieron la cámara encendida, los que no podían encender cámara, participaron mediante el chat.</p> <p>Se hace la presentación del profesor Pablo como nuevo integrante de la profesoriación F. de la escuela.</p> <p>En esta fase los niños fueron diciendo las canciones que venían con cámara apagada y las iban haciendo haciendo gestos propios de la canción, se hizo la grabación y después el niño, a quien le iba a tocar, con ayuda de la profesora, cantaba en la cámara para recibir</p>	<p>DIARIO DE CAMPO</p> <p>Observación participante</p> <p>Fecha: 09/MARZO/2021</p> <p>Horas: 3:01 PM</p> <p>Duración: 1 hora y 30 minutos</p> <p>Enlace de conexión: https://meet.google.com/axj3-7047529988?pwd=bGhN1NANmNtmN1NvNmbyR1NszGZk3U109</p> <p>Enlace de grabación: https://us02w0eb.zoom.us/j/87047529988?pwd=bGhN1NANmNtmN1NvNmbyR1NszGZk3U109</p> <p>Asesor metodológico: Julie Alejandra Rojas Silva</p> <p>Asesor disciplinarios: Lady Johana Ruiz González, Viviana Sierra Delgado, Cindy Joubert Castro Ramirez, Francisco Javier Fonseca Zamora</p> <p>Moderador: Nicolás Téllez y Dayana Guayacanda</p> <p>Observador: Luisa Fernanda Susa Gómez y Nicolás Esteban Hurtado Hernandez</p> <p>Objetivo: Diagnóstico</p>	

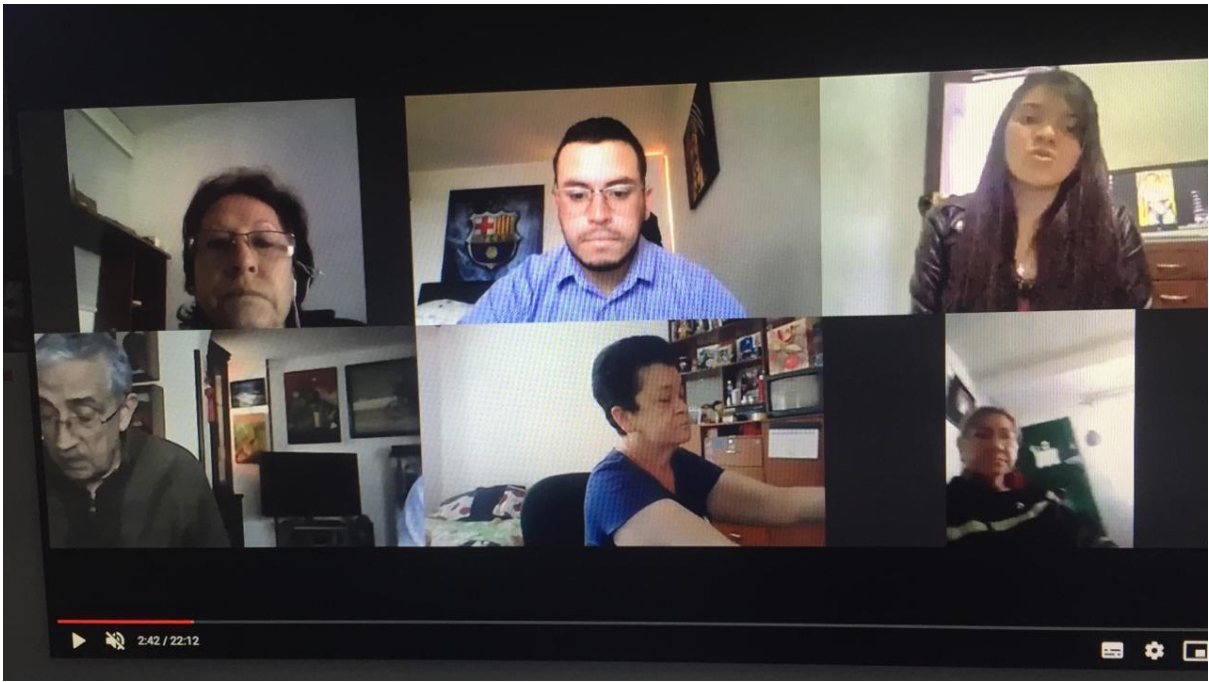
Bienestar emocional		<p>Como era la primera sesión, los participantes entraron muy sonrientes, en ocasiones se escuchan risas, también comentaron que creían que el programa les iba a servir, para estar tranquilos, en un ambiente ameno, donde pudieran sentir que podían realizar las cosas que se les proponían debido a que se sentían frustrados cuando estaban en estado de quietud. También mencionaron que al realizar las actividades artísticas que son de su agrado, sienten pasión por ello, alegría, tranquilidad y satisfacción.</p>	<p>Durante la sesión se dedica a los niños muy energías a responder y colaborar para poder salvar a la familia del personaje.</p>	<p>-Dada olímpica, dan arte, y dada maría expresa que las actividades le generan "la alegría, paz interior, relajación, proceso de reconstrucción", frente al escuchar música y bailar se ven muy dispuestos y con el ánimo muy arriba. -espontáneamente empiezan a bailar por gusto de la música o el género de baile.</p>	<p>Los niños mostraron los gestos que ellos sentían que iban de acuerdo con cada emoción: a furia le gritaban, a temor lo llamaban con miedo, a desagrado con asco, luego al tomar cada emoción empezaron con alegría (cuando están felices se ponen a bailar, sonrían, se peinan, practican su deporte favorito, ríen y lloran pero no lo pueden controlar) manifestando que los hace felices bailar, saltar, jugar y actividades similares. Se siguió con tristeza, (cuando están tristes manifiestan que se enojan, lloran y pierden las ganas de hacer las cosas, hacen mala cara) en la que expresaron que les da tristeza cuando los regañan, cuando les pegan sus amigos, cuando no los dejan jugar, cuando se mueren sus mascotas. Respecto a desagrado/hacen gestos de asco) encontramos que les dan asco los insectos, las arañas, el boteo y las verduras. En temor se encontró el miedo a las arañas, a las alturas y a la oscuridad. En furia (cuando tienden a gritar, lloran, no pueden ver a los ojos a las personas, se estresan y se enojan, hacen mala cara o cierran los ojos y se duermen) se encontró que les da mal genio que les pisen los tenis blancos, que no les dejen jugar lo que ellos quieren y que les vaya mal en una evaluación. Al final los niños concluyen que el tener emociones sirve para expresar lo que uno siente, para comunicarse con los demás y para hacerse entender.</p>	<p>Al llegar a la sesión los participantes llegan sonriendo, saludándose amablemente, entre ellos se hacen comentarios que les genera risa, al momento de hablar de los dulces que comían en su infancia, los participantes se venían comidos, alegres y un poco melojicos con lo que decían, ya que unos comentaban el talento que tenían sus mamás para cocinar toda clase de pastes de panadería que a ellos les encantaba comer, mientras que otros contaban riéndose de los cambios que hacían de su locchera con los primos, otros mencionaban emocionados al tordero cuando les fiaba su dulce favorito o la fascinación que tenía por ciertos alimentos de panadería. Por otra parte, se observó como aforaba la actitud ludica de dos participantes, debido a que se ponían a jugar con la plastilina o a jugar entre ellos y se reían de ello. También manifestaban un sentimiento de satisfacción y plenitud al realizar los ejercicios de yoga que creían no volverían a realizar.</p>	<p>Al momento de mostrar sus gustos se ve en la sesión que estos les da pena en actividades referidas al cantar o bailar y que necesitan un apoyo ya sea de los facilitadores o compañeros para poder expresarse libremente.</p>	<p>Muestran curiosidad con comentarios como "¿como lo realiza?", "¿cuanto tiempo se demora?", "¿como aprendo a realizar esto?"</p>
---------------------	--	---	---	---	--	--	--	--

Experiencia









Referencia

2006. *Beneficios De La Recreación*. 1st ed. [ebook] Bogotá D.C: MINISTERIO DE CULTURA, INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE COLDEPORTES, pp.1-38. Recuperado de: <https://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/Beneficios-de-la-Recreaci%c3%b3n.pdf> [Acceso 29 Septiembre 2020].
- Abella, M., Fonseca, F., Piratova, D., Ruiz, L. (2018). Módulo de profundización en recreación y manejo de tiempo libre. Bogotá, (Colombia): Ediciones USTA. Recuperado de: <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/10592?show=full>
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de psicología*, 35(2), 161-164. Recuperado <https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>
- Blasco, S. P. (2001). Importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (42), 91-113.
- Camacho, Y.(2005) Antología del curso Recreación Terapéutica, Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica: la autora.
- Candia, O. P., Saldivia, M. I. L., Ojeda, C. P., Nahuelquin, H. S., & Maldonado, K. U. (2012). Estudio descriptivo de forma y función del juego libre del niño (a) en etapa preescolar. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 12(2).
- Cárdenas, A. R., Calzadilla, O. R., & García, R. S. (2002). La recreación como modificador en la calidad de vida del adulto mayor. *Medimay*, 8(2), 3-6. Recuperado de: <http://revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/92>
- Castaño, M. F., & Ortiz, T. F. (2019). *Efecto del arte terapia con la técnica del mándala en niños con déficit de atención con hiperactividad*. Universidad de San Buenaventura Colombia, Facultad de Psicología, Medellín. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/196580046.pdf>
- Denis, E. J., & Casari, L. M. (2014). La musicoterapia y las emociones en el adulto mayor. Recuperado de: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/22892>
- Eisner, E. (1992). LA INCOMPRENDIDA FUNCIÓN DE LAS ARTES EN EL DESARROLLO HUMANO. *Revista Española De Pedagogía*, 50(191), 15-34. Retrieved August 24, 2020, from <http://www.jstor.org/stable/23764907>
- Elizalde Hevia, A. (2010). Lazer na América Latina/Tiempo libre, ocio y recreación en Latinoamérica. *Polis* (Santiago), 9(25), 571-575. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-65682010000100034&script=sci_arttext&tlng=en
- García, M. (2016, 30 noviembre). *¿Qué es la terapia recreacional?* National Rehabilitation Information Center. <https://www.naric.com/?q=es/FAQ/%C2%BFqu%C3%A9-es-la-terapia-recreacional>
- García., A. (2019). Arteterapia, y propuesta para alumnos con TDAH. UNIVERSIDAD DE JAÉN .Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Recuperado de : http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/10049/1/GARCA_ROBLES_ALMUDENA_TFG_ED_UCACININFANTIL.pdf
- Ghisio, P. (2009). Biodanza como sistema generador de resiliencia frente al síndrome de burnout. *Pensamiento Biocéntrico*, 11, 47-67. Recuperado <http://www.pensamentobiocentrico.com.br/content/edicoes/revista-11-04.pdf>

- Hernández, E. A. (2016). *LA LÚDICA COMO ESTRATEGIA PARA MINIMIZAR LA ATENCIÓN DISPERSA DE LOS INFANTES DENTRO DEL AULA DE TRANSICIÓN EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASA EVANGÉLICA*. Universidad del Tolima Instituto de Educación a distancia-idead Licenciatura en pedagogía infantil. Ibagué. Colombia Recuperado de: <http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/2660/1/T%200829%20222%20CD5046.pdf>
- Jenkins., Alvarado. M. E. (2011). Efecto de la aplicación de un modelo recreativo de intervención integral, sobre la calidad de vida de una persona adulta mayor, con discapacidad sensorial, efectuada en su casa de habitación, por un período de seis meses. UNIVERSIDAD DE COSTA RICA SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO. Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica. Recuperado de: <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11321/Tesis%20%20Jenkins%20maestria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jiménez Ferro, A. M., Rivera Marulanda, J., & Valencia García, M. (2015). El arte una estrategia para descubrir el mundo interior del niño.
- Marcial N., Peña, B., Escobedo, J., & Macías, A. (2016). Elementos objetivos y subjetivos en la calidad de vida de hogares rurales en Yehualtepec, Puebla. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 26(48), 277-303. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/estsoc/v26n48/0188-4557-estsoc-26-48-00277.pdf>
- Martínez, S. (2009). Arteterapia con niños en edad preescolar. *Arteterapia*, 4, 159-175. Recuperado de [file:///C:/Users/Administrador/Downloads/9637-Texto%20del%20art%C3%ADculo-9718-1-10-20110601%20\(2\).PDF](file:///C:/Users/Administrador/Downloads/9637-Texto%20del%20art%C3%ADculo-9718-1-10-20110601%20(2).PDF)
- Merlo, E. (2015). Biodanza: Abordaje terapéutico." Música, movimiento y emoción. *La experiencia musical: Cuerpo, tiempo y sonido en el escenario de nuestra mente*, 165-169. Recuperado http://www.sacom.org.ar/actas_eccom/vol2-1_contenido/MERLO_CONCA_12ECCoM.pdf
- Peralta, R., Medina, R., Osorio, E., & Salazar, C. (2015). Aproximaciones para la construcción del campo de la recreación en Latinoamérica. *México: Puerta Abierta*. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Ciria-Salazar/publication/281240878_Aproximaciones_para_la_construccion_del_campo_de_la_recreacion_en_Latinoamerica/links/55dc881c08ae9d659494f506/Aproximaciones-para-la-construccion-del-campo-de-la-recreacion-en-Latinoamerica.pdf
- Plan Nacional de Recreación. Bogotá D.C., (2020-2026) Recuperado de <https://www.mindeporte.gov.co/index.php?idcategoria=98966>
- Quiñonez García, H. B. (2014). *El arte como herramienta terapéutica para mejorar el bienestar emocional de niños y niñas del Centro de Educación Recuperación Nutricional-CERN* (Doctoral dissertation, Universidad de San Carlos de Guatemala).
- Robledo-Martínez, F. A. (2015). Identidad cultural, salud social y estado social de derecho. el caso" tesoro quimbaya" quindío, colombia. *Revista de Salud Pública*, 17, 636-646.
- Rodríguez, E. (2012). Pedagogía Waldorf: un enfoque en educación (tesis de pregrado).Universidad Internacional de la Rioja, Barcelona, España. Recuperado de <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/530/Rodriguez.Elisabet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Romero, N., Peña, B., Escobedo, J., & Macías, A. (2016). Elementos objetivos y subjetivos en la calidad de vida de hogares rurales en Yehualtepec, Puebla. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 26(48), 277-303. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/estsoc/v26n48/0188-4557-estsoc-26-48-00277.pdf>
- Salas, C. & Garzon, M. (2013). La noción de calidad de vida y su medición. *Revista CES Salud Pública*, 4(1), 36-46. Recuperado <file:///C:/Users/Administrador/Downloads/Dialnet-LaNocionDeCalidadDeVidaYSuMedicion-4549356.pdf>
- Sánchez, R. O., & de Juan, T. F. (2006). Salud mental y envejecimiento: una experiencia comunitaria de musicoterapia con ancianos deprimidos. *Psicología y salud*, 16(1), 93-101. Recuperado de: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/viewFile/797/1446>
- Serrano. R.(2015). Música y Desarrollo Cognitivo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*.3(1). 393-402. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832310037>
- Silva, F. D. J. C. (2018). Andragogía, andragogos y sus aportaciones. *Voces de la educación*.
- Varela Pinedo, L. F. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. Recuperado de: <https://www.scielosp.org/pdf/rpmesp/2016.v33n2/199-201>
- WHO Quality of Life Assessment Group. (1996). Que calidad de vida? / Grupo de la OMS sobre la calidad de vida. *Foro mundial de la salud 1996 ; 17(4) : 385-387* <https://apps.who.int/iris/handle/10665/55264>