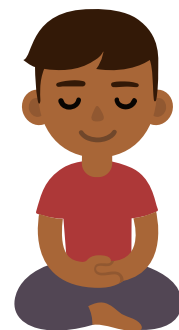




Dayana Alejandra Guayacundo Álvarez, Nicolás Téllez Claro y Lady Johanna Ruiz González  
*presentan:*

# Recreación Terapéutica en Acción



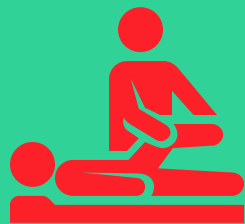
**¿Qué se te viene a la mente cuando te mencionan el término “Recreación Terapéutica”?**

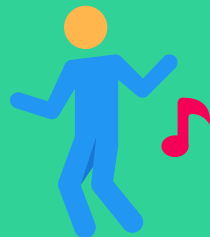


# Preámbulo

Esta cartilla nace del proyecto “RECREACIÓN TERAPÉUTICA EN ACCIÓN: Calidad de vida, arte y beneficios de la recreación en niños y adultos mayores”, el cual se aplicó durante 3 meses y sirve de insumo para entender la importancia de la recreación terapéutica mediada por el arte en las personas.

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 todos y todas, especialmente en la niñez y en los adultos mayores, debido a que abarca todas las áreas de la salud, 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 convierte 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 consciente.

De acuerdo a lo anterior, cuando se une la recreación terapéutica con el arte permiten 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 cartilla va dirigida a los Profesionales de Cultura Física, Deporte y Recreación y carreras afines, que se encuentran en proceso de formación.

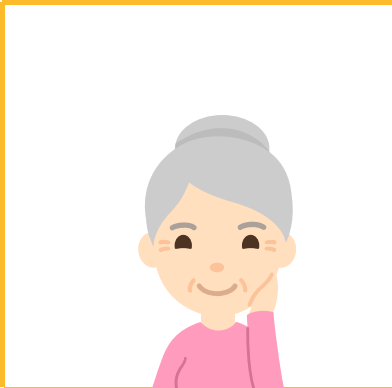
Como un aporte que surge del semillero de investigación MASOR Manifestaciones Sociales del Ocio y la Recreación y de la Profundización de recreación y manejo del tiempo libre.

**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*

- 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 mediada por el arte.

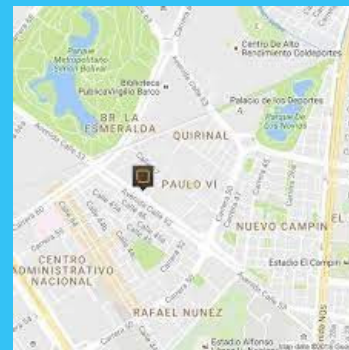
# "Creando ando, el programa"

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 (a partir del 9 de Marzo y hasta el 18 de Mayo del 2021), estas se ejecutaron cada 15 días en las cuales se realizó un eje por sesión, la primera sesión está destinada para realizar el diagnóstico participativo del grupo.

Para los adultos mayores se realizaron 5 sesiones, (a partir del 16 de Marzo y hasta el 11 de Mayo del 2021), igualmente se realizaron cada 15 días, empezando por el diagnóstico.

Las sesiones para las dos poblaciones no tuvieron una duración mayor a una hora y media, fueron ejecutadas de manera virtual. Orientando el grupo de niños se contó con 8 estudiantes de séptimo semestre de la carrera cultura física deporte y recreación pertenecientes a la profundización de recreación y manejo del tiempo libre activo, orientando el 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

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.

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).

En este espacio los participantes muestran sus talentos artísticos, mientras se les comenta cuales son los beneficios de la recreación.

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.

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.

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.

Mundo Arcoíris

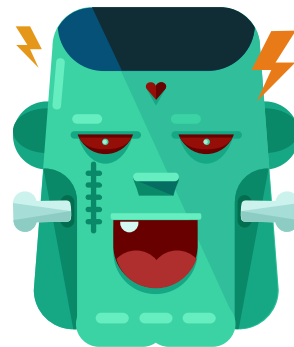
Coco

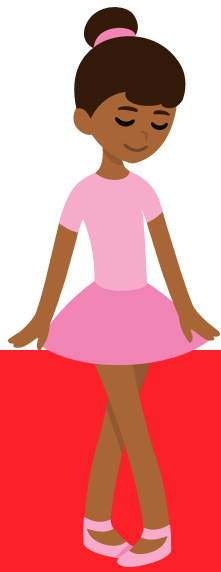
Talento Gufo  
2021

Una aventura  
en casa

Hotel  
Transilvania

Intensamente





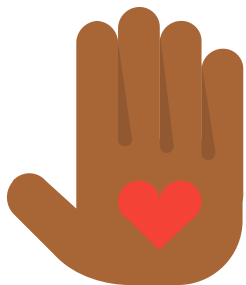
## *Preferencias:*

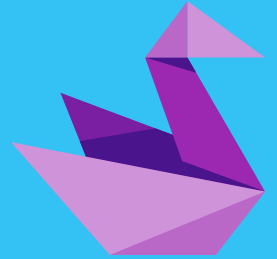
Los niños presentaron más afinidad por las prácticas artísticas relacionadas con el dibujo, colorear, bailar, cantar y hacer figuras en plastilina.

## *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?

Se les realiza 10 preguntas con cuatro opciones, en las cuales no habrá ninguna incorrecta todas son validas. Cada una de ellas va enfocada con los cuatro ejes que se trabajaran durante el programa. a medida que responden, en una hoja dibujan su paisaje ideal de acuerdo a las respuestas de cada pregunta, luego tendrán unos minutos para responderlo que le dará el punto.

## Tren del arte

Los participantes realizan una puesta en escena de un talento artístico que poseen y luego comentan como aprendieron dicha habilidad.

## Adivina Adivinador

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.

## Yoga

En esta sesión se trabajaran 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 plasmado en la plastilina los respectivos alimentos.

## Origami emocional

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 quedo de los visto u/o oído para al final de la sesión socializar.

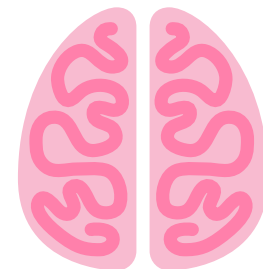
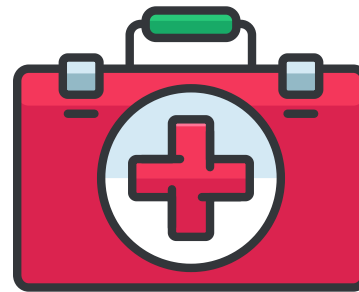
# Adulto mayor

## Preferencias:

*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 cuales son los beneficios de la recreación que obtengo al realizar actividades de mi agrado...**

Plásmalos en un collage de imágenes

# ...y esto ¿Qué permite?

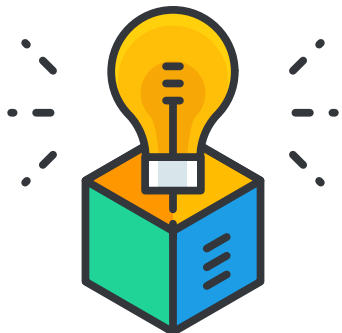
La recreación terapéutica por mediada por el arte permite que las personas de todas las edades, no solo niños y adultos mayores, puedan tener un **mejor desarrollo de su salud integral**, debido a que tiene en cuenta las necesidades de las personas desde la situación en la que se encuentran.

El arte es una herramienta que permite al ser humano **expresar su forma de pensar**, los sentimientos o recuerdos que guarda al interior de su alma.

La recreación terapéutica mediada por el arte funciona 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 **conocen y manejan con profesionalismo la recreación** como los Profesionales en Cultura Física, Deporte y Recreación o carreras afines.

La recreación terapéutica mediada por el 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.



Ahora que sabes la importancia de la recreación terapéutica en la vida de los seres humanos.

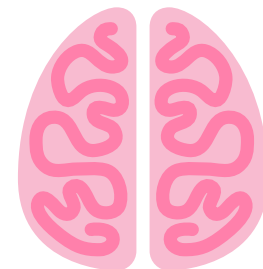
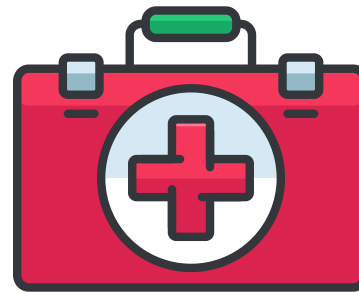
**¿Cuál sería tu definición acerca de la Recreación Terapéutica?**

(Plasma con dibujo, un poema, una canción, o una imagen tu respuesta)

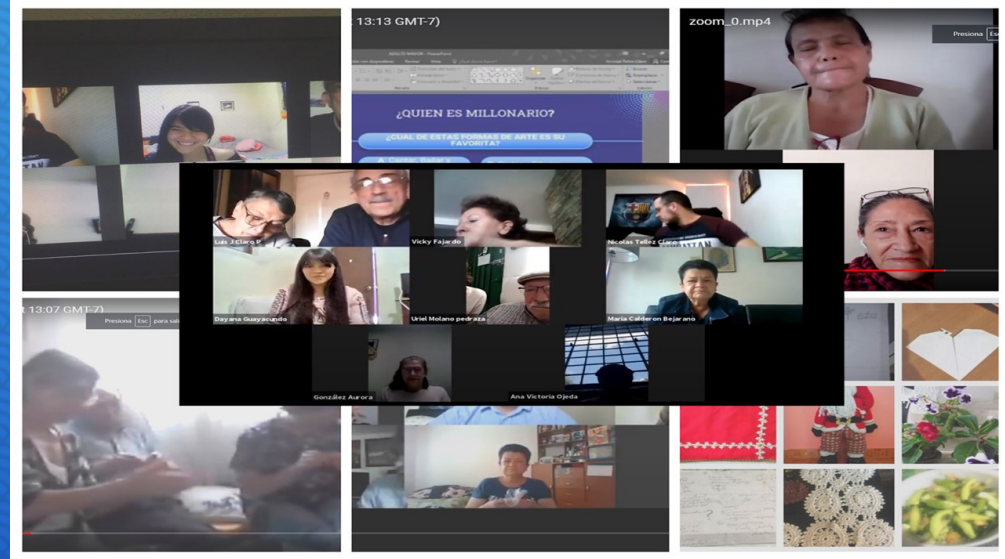
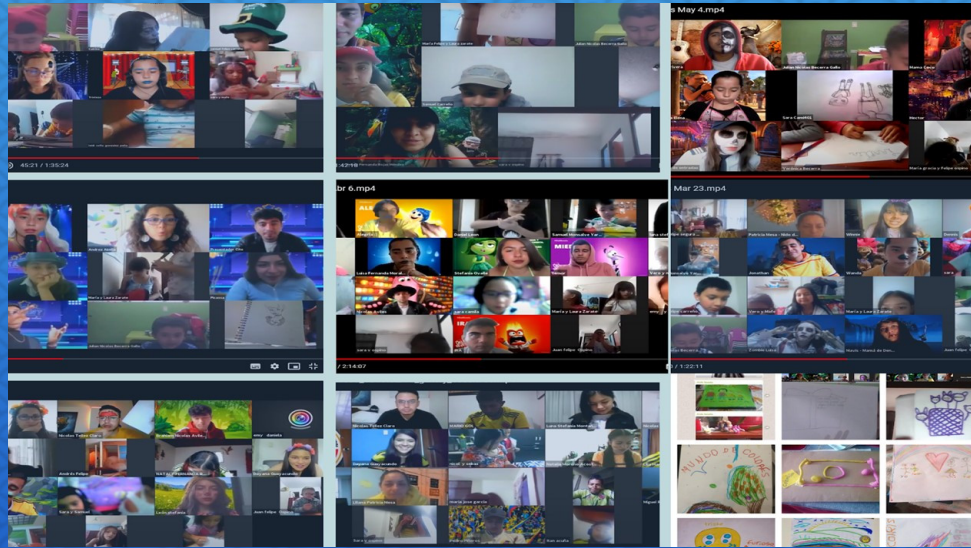


## En pocas palabras...

- 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).



# Vivencias de recreación terapéutica



# Agradecimiento

Esta cartilla está dedicada a Dios, a nuestras familias y pareja, debido a que siempre nos han apoyado en cada uno de nuestros sueños, permitiéndonos crecer como personas íntegras pero sin dejar el componente de la creatividad, que nos permite cada día, dar nuestro aporte a la sociedad.

En segundo lugar, queremos agradecer a la docente Johanna Ruiz, porque no solo nos ayudó con la creación de este proyecto, sino que también nos permitió estar en un proceso donde pudimos reconocer las habilidades y talentos que podemos explotar en el campo de la recreación. Gracias por que cuando creímos que solo podíamos ser orugas, nos diste la confianza de transformarnos en mariposas y florecer.

Agradezco a mi compañero Nicolás Tellez, coautor de este proyecto, el cual me permitió conocer el gran ser humano que es, lo que llevó a que con el tiempo nos convirtiéramos en grandes amigos que no solo comparten risas, sino también una pasión por querer transformar el mundo desde la mirada del campo de la recreación. Gracias Nico porque sin ti este proyecto no hubiera sido posible.

Agradezco a mi compañera Dayana Guayacundo, coautora de este proyecto, la cual me enseñó el compromiso con las poblaciones tratadas, el querer dar mas y mejor en cada momento así buscando siempre el beneficio de la población mas allá de lo planeado buscando el bienestar social de las poblaciones. Gracias Dayana por el compromiso con este proyecto ya que sin esa mirada no hubiera sido posible.

Agradecemos a la universidad Santo Tomás, especialmente a la facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, por cada uno de los aprendizajes que nos llevaron a crear este proyecto y por permitirnos conocer la importancia del campo de la recreación en la vida del ser humano.

# 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>
- Blasco, S. P. (2001). Importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (42), 91-113.
- 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).
- 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 INCOMPREDIDA 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>
- 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\\_EDUCACININFANTIL.pdf](http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/10049/1/GARCA_ROBLES_ALMUDENA_TFG_EDUCACININFANTIL.pdf)
- Jiménez Ferro, A. M., Rivera Marulanda, J., & Valencia García, M. (2015). El arte una estrategia para descubrir el mundo interior del niño.
- 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.
- 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>