



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ESPARCIMIENTO EN CONFINAMIENTO, ENFOCADO EN LA
RECREACION INNOVADORA, COMO ESTRATEGIA DE INTEGRACIÓN
LÚDICA RECREATIVA PARA EL NUCLEO MULTI FAMILIAR (RUBIANO
Y SUAREZ), DEL CERRITO SANTANDER

EDINSSON JOSE MENDEZ RUBIANO

ASESOR:

MSc. GABRIEL LEAL SANTAFÉ

MONOGRAFÍA DE GRADO COMO REQUISITO PARA OPTAR EL TÍTULO
DE
ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE CIENCIAS D ELA EDUCACION

ESPECIALIZACION EN EDUCACION PARA LA RECREACION
COMUNITARIA

PAMPLONA

2020



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



A DIOS, MI FAMILIA QUE A PESAR
DE LAS ADVERSIDADES ME APOYAN
E HICIERON ESTO POSIBLE



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



TABLA DE CONTENIDO

Contenido

TABLA DE CONTENIDO	3
CAPITULO I	7
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA.....	8
1.3. OBJETIVOS.....	8
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	8
1.3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	9
1.4. JUSTIFICACION	10
CAPITULO II.....	12
2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	12
2.1.1. INTERNACIONALES	12
2.1.1. NACIONALES	14
2.1.3. LOCAL.....	16
2.2. MARCO DE REFERENCIA	17
2.2.1. MARCO TEORICO	17
2.2.2. MARCO LEGAL	18
2.2.3. MARCO CONTEXTUAL.....	21



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.2.3. MARCO CONCEPTUAL	22
2.3. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION	28
2.3.1. TIPO DE INVESTIGACION	29
2.4. POBLACION Y MUESTRA	29
2.5. CRITERIOS	30
2.6. INSTRUMENTOS.....	31
2.7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	32
2.8. APLICACIÓN DE SESIONES	33
CAPITULO III.....	45
3.1. RESULTADOS	45
3.3. CONCLUSIONES	48
3.3. BIBLIOGRAFIA	50
3.4. ANEXOS.....	53



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Es necesario crear espacios en donde se promueva la recreación como medio, para fortalecer las dinámicas que posibiliten el juego de actividad física, la convivencia el goce y disfrute de sus potenciales tanto personales como aquellas posibilidades que nos da el contexto (casa de familia), adecuando este campo como espacio social de acción influencia en donde pueda favorecer el sentido y el significado recreativo. Debido a esto se pretende construir los espacios pedagógicos y educativos incluyentes alternativos y alterativos que ofrece la recreación para transformar las manifestaciones recreativas a través de procesos estructurados mediante sus vivencias y experiencias.

En este sentido se considera las diferentes definiciones de familia; la más general señala que “Está integrada por la pareja y sus hijos, quienes tienen un vínculo afectivo y consanguíneo, habitan bajo el mismo techo y comparten recursos. Sin embargo, su conformación es más compleja, por lo que para su conceptualización se ha definido como una institución que evoluciona y es flexible, lo que da lugar a diferentes tipos de organización familiar, según la época histórica y el contexto sociocultural, político y económico donde se encuentre. Asimismo, los diferentes modelos de familia se adaptan a las condiciones de vida que se otorgan en un momento y tiempo determinados, por lo que las funciones de cada uno de sus miembros cambian y también evolucionan.” (funcionamiento familiar como predictor de la satisfacción marital en hombre y mujeres, 2020).



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Tomando en cuenta que la familia se encuentra en un movimiento constante y experimenta transformaciones en un lugar y tiempo determinados, según el contexto sociocultural en el que se desarrolla, también se debe considerar que los miembros de la familia deben adaptarse a esas nuevas exigencias, tanto internas, hacia los miembros de la propia familia, como externas, hacia la sociedad en que se encuentre.

El fenómeno del tiempo libre va en aumento, lo que genera la necesidad de saber cómo utilizarlo adecuadamente de manera que contribuya al desarrollo integral del individuo en tiempos de pandemia que establece el estar en casa. Se ve que la mejor forma de alcanzar esto es mediante las actividades recreativas, pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad.



1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las nuevas realidades en la cual la tecnología y el mismo desarrollo de un país genera en el ser humano la facilidad y acceso de nuevos productos., los cuales se deben utilizar de una forma responsable sin excedernos en su uso, porque bien esto nos favorece y nos brinda facilidades, también traen consigo algunas problemáticas que inciden en la calidad de vida del ser humano que conlleva al sedentarismo y obesidad, debido a la situación actual de pandemia, se hizo necesaria la cuarentena obligatoria llevando a la sociedad a estar limitada en cuanto actividad física. Las familias están más tiempo juntas, pero esto no significa que mejore su relación gracias a que los medios digitales especialmente en los infantes los obsesiona y los aparta de disfrutar en familia un simple juego de mesa. La necesidad es evidente de una recreación que fortalezca el vínculo que se está perdiendo que es fundamental para mantener un núcleo familiar y así llevar un seguimiento del proceso.



DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La importancia que da la familia a estos espacios es muy grande ya que es la única fuente de recreación que tiene debido al desapego que se les presenta por la pandemia del covid-19, y esto hace que cambien su estado de ánimo, por ende, esperan mucho de este tipo de actividades y además no se hacen adecuadas ni necesarias, pero con el correcto acoplamiento a todo tipo de instrumentos se adecua a las capacidades que poseen.

1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Cómo influye la recreación y el esparcimiento en la familia durante los tiempos de pandemia?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Ejecutar estrategias recreativas innovadoras que generen emociones positivas en un esparcimiento multifamiliar Rubiano y Suarez en busca de un bienestar general.



1.3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Recuperar habilidades motoras en el ámbito familiar mediante las practicas innovadoras.
- Fomentar la práctica del aprovechamiento del tiempo libre desde casa por medio del esparcimiento en familia.
- Desarrollar actividades que mejoren su salud mental y física para mejorar la calidad de vida, con una sana diversión.
- Incentivar a que los integrantes de la familia sean personas participativas, que promuevan acciones desde la recreación, orientada a fortalecer el espíritu del servicio.



1.4. JUSTIFICACION

En vista de esta necesidad de renovación de las actividades que presenta en su monotonía; se plantea una recreación innovadora que lo saque del esquema de su vida cotidiana y que sea muy diferente a los espacios como los espacios que ya cuentan, proponiendo una recreación moderna y lucrativa que los envuelva, y les cambie la forma de pensar que tienen de la actividad física y la recreación, para sí contribuir a un estado de ánimo y hacer de su calidad de vida un poco más agradable.

La humanidad en general necesita la recreación, en ella habita los valores más auténticos del hombre. La recreación es un medio de socialización para el desarrollo de la creatividad y es un excelente medio de educación permanente del hombre. Cuando el hombre se educa y se concientiza para emplear creativamente el tiempo libre, encuentra en sí mismo más valores para defender bajo cualquier circunstancia el derecho de vivir individualmente y grupalmente, esto contribuye a un tiempo de concientización del ser humano, que desde su desarrollo en las actividades han dañado el ecosistema y por tanto nos han obligado a retomar las actividades diarias de formas diferentes e innovadoras, en donde se involucra la familia moderna en espacios definidos cotidianos como “la casa”, evitando el sedentarismo y así mismo su salud mental , y a esto se debe el nombre del proyecto “esparcimiento para el núcleo familiar (Rubiano Suarez) enfocado en la recreación innovadora”, en donde cada espacio de la casa hace un lugar optimo al desarrollar cada actividad propuesto.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



La buena utilización del tiempo libre es la actitud positiva del individuo hacia la vida en el desarrollo de actividades para el tiempo libre que le permita trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico, psicológico y social que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida, es un factor esencial en la vida moderna es un medio para reducir la agresividad, mejorar la salud física y mental, desarrollar el carácter de los adolescentes y mejorar su equilibrio individual, el individuo que participa de un programa de esparcimiento goza de una vida plena de actividades probablemente será un adolescente saludable, respetuoso y cumplidor de sus responsabilidades cívicas, en cambio es probable que una persona privada de un desarrollo armónico e integral se comporte de una manera más negativa y desarrolle en ella conductas y costumbres no favorables a la convivencia familiar.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

2.1.1. INTERNACIONALES

- Esta investigación fue tomada de: “Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo”

La cual tiene relación con mi proyecto a desarrollar ya que cuenta con la participación de varios jóvenes, donde se implementan las actividades que den buen uso al tiempo libre y que sean motivantes.

A través del deporte comunitario se pretende promover la práctica de la actividad física, la recreación y las actividades deportivas para acercar a un mayor número de habitantes a los servicios y programas que se ofrecen, y la orientación y asesoría permanente que permiten optimizar el desarrollo de programas deportivos. El presente artículo tiene el objetivo de elaborar un plan de actividades físico recreativo que contribuya a la ocupación del tiempo libre en los jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo del Consejo Popular "Hermanos Barcón" del municipio Pinar del Río. Se realizaron las entrevistas a los líderes de la comunidad y se encuestaron a jóvenes que no estudian, ni trabajan para comprobar sus preferencias en cuanto a las actividades físico recreativo y el tiempo libre que



poseen. Se desarrolló a partir de estas motivaciones un plan de actividades deportivo recreativas que haga posible que los jóvenes de esta comunidad se motiven hacia actividades socialmente útiles y no dediquen ese tiempo a conductas socialmente inadecuadas, el hábito de fumar o la ingesta de bebidas alcohólicas, siendo esta una contribución más al desarrollo de mejores estilos de vida. (Plan de actividades físico-recreativas para favorecer el empleo del tiempo libre en los adolescentes en edades de 12-13 años de la comunidad Diego de Losada de Santa Teresa del Tuy, Estado Miranda, Venezuela, 2020)

- Tome esta investigación de:” Programa actividades físicas recreativas para niños y niñas de 11-12 años de Coloncito”.

Este proyecto tiene gran relación ya que se trabaja con niños y niñas que con ayuda de las actividades físicas y mentales, ayudan a su buen desarrollo como familia.

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los niños y niñas, a un desarrollo físico y mental, además de gozar de una mejor salud se relacionan de manera más independiente. El trabajo tiene como objetivo general elaborar un programa de actividades físicas recreativas para mejorar la participación de los niños y niñas entre 11-12 años en la comunidad "Bella Vista" en Coloncito. El estudio inició con la aplicación de un diagnóstico para conocer la oferta de actividades físicas recreativas existentes en la comunidad, así como los gustos y preferencias de los niños y niñas. Para ello se aplicaron diferentes métodos y técnicas investigativas como encuesta, observación; la muestra estuvo conformada por 42 niños y niñas; la investigación responde a una investigación de tipo



descriptivo, su propósito fue de carácter aplicado. El diagnóstico inicial arrojó que un alto porcentaje de niños y niñas no participan en actividades físicas recreativas, esto debido a que existe insuficiencias en la oferta y realización de las mismas dentro de la comunidad del sector Bella Vista, lo cual motivó a elaborar un programa de actividades físicas recreativas para mejorar la participación de los niños y niñas del sector Bella Vista. En el análisis e interpretación de los resultados se corroboró que la aplicación del programa contribuyó a mejorar la participación de los niños y niñas de la comunidad. (Cuberos López, 2014)

2.1.1. NACIONALES

- Esta investigación fue tomada de:” la casa del arte un espacio de alternativa cultural para los niños y sus padres en el municipio de Medellín”.

Con base a mi proyecto se relacionan desde la perspectiva de la formación artística e innovadora, que se plantean los niños en su adolescencia donde aprenden de su familia al interactuar.

La idea de la Casa del Arte, parte de la ausencia de centros de formación artística y cultural en la ciudad de Medellín, en los cuales todos los integrantes de la familia, o personas que tienen a su cargo niños, puedan interactuar, aprender y crear al mismo tiempo que los niños lo hacen, generando seguridad y tranquilidad porque sabrán dónde están los niños y que están realizando actividades para aprovechar y



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



explotar sus habilidades. Por esta razón, esta propuesta se presentará a la Alcaldía de Medellín, como un proyecto de carácter social, el cual no generará ninguna rentabilidad económica para sus dueños, pero sí social, dado que el municipio invertirá en un proyecto que generará fuentes de aprendizaje y de sano esparcimiento, al cual se podrán acercar personas de los estratos menos favorecidos, quienes no tienen en la mayoría de los casos una oportunidad de integrarse a los cursos de música, pintura, bailes, entre otros posibles. (AGUDELO FERNÁNDEZ, 2020)

- Tome esta investigación de:” la Recreación, como eje de formación a niños, niñas y adolescentes para la implementación del servicio social en articulación con la institución educativa Mariano Santamaría y el instituto municipal de recreación y deporte de san Antonio del Tequendama primer periodo del 2012”.

La relación que existe con mi proyecto es que el deporte propicia varias alternativas de estimulación tanto motoras como de su tiempo de ocio y del buen aprovechamiento de su tiempo.

Nace a partir de las experiencias de la práctica educativa del 2012 en la institución educativa Mariano Santamaría, en donde se desarrolló una efectiva llamada el buen uso del tiempo libre allí se muestran los resultados y se hace estudio para implementar recomendaciones a través de PEI, para promover el programa de recreación. Debido a que se obtuvo una muy buena participación y muchos de sus



integrantes solicitaron su continuidad ojalá inmersa en los programas propuestos del servicio social. (VALERO CASTILLO, 2013)

2.1.3. LOCAL

- Esta investigación fue tomada de:” El juego como estrategia didáctica para el fomento de la actividad física en los estudiantes del grado 3ro de la institución educativa san Agustín de Barbosa Santander”.

En relación con mi investigación tiene el juego como elemento dinamizador de clase y que es la base fundamental para que el infante se descubra y se integre mejor a la sociedad.

Desde una perspectiva institucional, la investigación responde a la necesidad sentida de los estudiantes, que, al carecer de espacio adecuado para el desarrollo de actividades lúdico-recreativas, comienzan a experimentar un alto grado de desgane u ostracismo que puede derivar en un bajo rendimiento escolar, afectaciones a los procesos de relacionamiento social y construcción comunitaria de la personalidad. (RODRIGUEZ GONZALEZ, 2019)



2.2. MARCO DE REFERENCIA

2.2.1. MARCO TEORICO

Vera (1992), argumenta que "la recreación es toda experiencia o actividad la cual proporciona al hombre satisfacción en libertad, favoreciendo el uso positivo del tiempo libre, permitiendo al hombre el reencuentro consigo mismo como ser humano sin presiones ajenas o externas". Asimismo el autor expone que, "la recreación es un aspecto fundamental en el desarrollo integral del hombre, ya que comprende los aspectos físicos, emocionales, sociales, espirituales e intelectuales." (Cuberos López, 2014)

Por otra parte, la actividad física y la práctica deportiva, han sido vistas como un acontecimiento importante en la vida de los pueblos, con períodos de actividad y pasividad por parte de la comunidad. Esto se debe a que no existe en las personas la cultura de realizar prácticas deportivas o actividades físicas rutinariamente, muchas veces se inician en la actividad por cuidar su salud.

Sobre la actividad física Dr. Aldo Pérez Sánchez (2003) acota en relación al concepto actividad física es definida como: "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos.

Por otra parte, se habla de comunidad a partir del espacio que ocupa, del volumen de la población que la componen, de la actividad económica que caracteriza la localidad, del nivel del desarrollo que posee un territorio dado; de las



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



tradiciones, hábitos y costumbres existentes; de la psicología de sus pobladores y sus leyes, en ocasiones, se toman varios aspectos o se absolutizan otros.

Así, desde la perspectiva en que se refleja lo comunitario, la participación y la cooperación constituyen variables esenciales. Aquí la participación es entendida como la implicación sentida de los actores comunitarios en la identificación de contradicciones; mientras la cooperación se asume como forma de la actividad coordinada de dichos actores con arreglo a un plan.

Así mismo todo el mundo puede participar sin que sexo, edad, capacidades físicas o técnicas sean factores limitantes, donde participar con los demás es más importante que contra los demás. Los niños y niñas deberían poder participar gratuitamente en los programas de actividades recreativas.

2.2.2. MARCO LEGAL

Constitución Política De Colombia De 1991

Algunos artículos de la Constitución que abordan la recreación como aspecto fundamental en la sociedad son:

Artículo 52: El Estado fomentara las actividades de recreación, práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre. Del mismo modo se reconoce como un derecho fundamental de los niños, individual inalienable, social y general



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



de la población. La cual debe propiciar el desarrollo de las capacidades creativas y potencialidades del hombre, de modo que la vivencia en sí misma, le permita descubrir nuevas posibilidades y sentidos a la vida y a su cotidianidad.

Artículo 64: Es deber del Estado promover el acceso de los trabajadores a los servicios de educación y la recreación.

Artículo 67: La educación formará al colombiano en la práctica del trabajo y la recreación.

ARTICULO 24 DE LOS DERECHOS HUMANOS UNIVERSALES

Artículo 24: Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

LEY GENERAL DE EDUCACIÓN 115 DE 1994 ARTICULO 1

. Objeto de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes. La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público.



Principios fundamentales

Artículo 4°. Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios: Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre. Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre. Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.

RESOLUCION N° 10 DE 2020 (06 DE MAYO DE 2020) POR MEDIO DE LA CUAL SE ESTABLECE REALIZAR SESIONES PRESENCIALES EN UN RECINTO DIFERENTE AL DE LA CORPORACIÓN EN CUMPLIMIENTO DE LOS PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD PARA EL MANEJO DEL COVID – 19 DEL CONCEJO MUNICIPAL DE CERRITO - SANTANDER

El Honorable Concejo Municipal de Cerrito - Santander En uso de sus atribuciones legales y en especial, las conferidas en la Ley 136 de 1994, Decreto 2255 de 2002, Ley 1551 de 2012, Decreto 491 de 2020 Art. 12 y CONSIDERANDO:



2.2.3. MARCO CONTEXTUAL

Cerrito es un municipio colombiano del departamento de Santander ubicado en la provincia de García Rovira. Es destacado por su belleza natural y por contar con lugares emblemáticos del departamento como la capilla de Jesús Nazareno y las ruinas de un seminario español en el corregimiento de Servita. En 1772 la población de Servita fue vinculada a la parroquia de Concepción. Los habitantes del sitio "Aposentos del Cerrito", se vieron en dificultades para acceder a la administración espiritual debido a que quedaba muy lejana la iglesia de la nueva parroquia a la que habían sido adheridos, por lo cual la fundación del municipio fue aprobada en 1775 por el virrey Manuel Guirior, en respuesta a una petición comunitaria de los habitantes de la zona.

Los habitantes, liderados por Vicente Calderón, habían enviado al arzobispo de Santafé de Bogotá una petición para fundar una parroquia propia, debido a que los caminos de la región eran peligrosos e intransitables, lo que dificultaba las personas la asistencia a los oficios religiosos.

Después de la separación con España, los cerritanos tomaron parte en varias guerras civiles, por lo cual el concejo municipal aprobó, el 29 de junio de 1889, la resolución por medio de la cual se consagraban al Sagrado Corazón de Jesús al concejo, a los empleados y a todos los habitantes del Municipio de Cerrito.



RECREACION

La recreación es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales (Dumazedier).

La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura. (Overstrut, Harry).

LUDICA

La lúdica es una dimensión del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, es decir encierra una gama de actividades donde se cruza el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento. Según Jiménez (2002)

OCIO

El ocio según Dumazedier: “es el conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora cuando se ha librado de sus ocupaciones.



Por esparcimiento se entienden experiencias en que las personas viven significados (dimensiones) valorados que las hacen ser, crecer, trascender, expandirse, extenderse o esparcirse y por lo tanto gozar. Estos significados se construyen y se viven en procesos interactivos simbólicos. Consecuentemente, la teoría sociológica denominada Interacción Simbólica y entendida como experiencias de interacción humana mediada por el lenguaje y otros símbolos, es útil para entender como emergen los significados en las experiencias de esparcimiento.

De acuerdo con Blúmer (en Rossman and Elwood, 2003) se puede distinguir tres premisas básicas alrededor de la teoría de la interacción simbólica. La primera es que es que el ser actúa hacia las cosas sobre la base de los significados derivados de los objetos. Tal cosa incluye todo lo que los seres puedan notar en sus mundos, objetos, personas, instituciones, ideales (como los es la noción de independencia o la honestidad), la actividad de los “otros” o cualquier otro tipo de situación similar que las personas encuentran en su vida diaria. La segunda premisa es que los significados de las cosas emergen de la interacción social que uno tiene con los que le rodean. La tercera es que los significados se manejan y se modifican a través de procesos interpretativos utilizados por las personas para relacionarse con las cosas que le rodean.

COMUNIDAD

El término “comunidad” es uno de los conceptos más utilizados en las ciencias sociales. Pero, como ocurre con otras palabras que tienen amplio uso dentro de



estas disciplinas, se trata de un vocablo dotado de extensa polisemia, es decir, hace referencia a realidades muy diversas. Esta multiplicidad de significados no se da sólo en el lenguaje científico, sino también en el lenguaje corriente.

En su acepción originaria, el término “comunidad” hace referencia a un ámbito espacial de dimensiones relativamente reducidas, en el que existía una compenetración y relación particular entre territorio y colectividad. En un sentido lato, la palabra denota la cualidad de “común”, o bien la posesión de alguna cosa en común. Alude, pues, a lo que no es privativo de uno solo, sino que pertenece o se extiende a varios.

A veces, el término se utiliza para designar un pequeño grupo de personas que viven juntas con algún propósito común; también se puede hablar de comunidad aludiendo a un barrio, pueblo, aldea, o municipio. En otras ocasiones se aplica a un área más amplia: comarca, provincia, región, nación, continente..., hasta llegar al conjunto de la humanidad. La palabra sirve para designar algún aspecto de esas realidades, que son muy diferentes en cuanto a la amplitud espacial de “aquello” que designan. Sin embargo, hay que suponer que en todas esas realidades deben existir algunos rasgos o características, por las que se las puede denominar con este vocablo. (Ander-Egg, 2005).

INNOVACION

El concepto innovación ha sido definido por varios autores: para Schumpeter (1934), la innovación se entiende como un proceso de destrucción creativa, que permite que la economía y los agentes económicos evolucionen; asimismo, es la



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



forma en que la empresa administra sus recursos a través del tiempo y desarrolla competencias que influyen en su competitividad. Por su parte, la Unesco (1977) indica que la innovación involucra el empleo de los resultados de la investigación fundamental y aplicada en la introducción de nuevas aplicaciones o en la mejora de aplicaciones ya existentes. Finalmente, basado en la definición de innovación de Schumpeter, el Manual de Oslo (2005) establece que una innovación es la introducción de un nuevo, o significativamente mejorado producto (bien o servicio), de un proceso, de un nuevo método de comercialización o de un nuevo método organizativo al mercado y la sociedad. La innovación es definida también como el proceso que permite conjugar habilidades y técnicas en función de dar soluciones novedosas a problemas particulares (Fagerberg et al., 2005).

CALIDAD DE VIDA

Calidad de vida general definida como el bienestar personal derivado de la satisfacción o insatisfacción con áreas que son importantes para él o ella. Ferrans (1990)

Define en términos de satisfacción de necesidades en las esferas física, psicológica, social, de actividades, material y estructural. Hornquist (1982)

FAMILIA

La familia es la célula funcional de la sociedad, es considerada una unidad biopsicosocial y dentro de sus funciones podemos destacar el contribuir a la salud de sus integrantes a partir de la trasmisión de creencias, valores y apoyo brindado, fundamentando el desarrollo emocional y social de cada uno de los individuos,



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



generando principalmente estas interacciones entre padres e hijos. (Forero Ariza, Avedaño Durán, Duarte Cubillos, y Campo-Arias, 2006).

Las familias tienen funciones básicas y roles para aquellos que la componen, y de acuerdo al grado en el cual cada integrante cumpla o deje de cumplir dichas funciones se hablará de funcionalidad o disfuncionalidad familiar (Nuño y Flores, 2004; Soriano, De la Torre, y Soriano Fuentes, 2003). Minuchin (1985), menciona que la funcionalidad familiar es trascendental para el desarrollo psicosocial de cada uno de los miembros que integran a la familia y que esta, va a depender de la flexibilidad permitida para cada una de las conductas de sus miembros, las cuales tendrán que ser establecidas de manera previa y por común acuerdo.

En el año 2005 la Asociación Latinoamericana de Profesores de Medicina Familiar A.C., indicó que las funciones de la familia son “las tareas que les corresponde realizar a los integrantes de la familia como un todo” y se integran en socialización, afecto, cuidado, estatus, reproducción y desarrollo. La disfunción familiar en el adolescente se asocia con el riesgo de perder su salud, facilitando embarazos no deseados, consumo de sustancias que generan adicción, modificación de la conducta hacia actos violentos, enfermedades de transmisión sexual y trastornos depresivos, (Forero et al., 2006; Pérez et al., 2007).



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CORONAVIRUS (COVID -19)

Se conoce que cualquier persona puede infectarse, independientemente de su edad, pero hasta el momento se han registrado relativamente pocos casos de COVID-19 en niños. La enfermedad es mortal en raras ocasiones, y hasta ahora las víctimas mortales han sido personas de edad avanzada que ya padecían una enfermedad crónica como diabetes, asma o hipertensión.

El nuevo Coronavirus causa una Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir una gripa, que puede ser leve, moderada o severa. Puede producir fiebre, tos, secreciones nasales (mocos) y malestar general. Algunos pacientes pueden presentar dificultad para respirar.

La medida más efectiva para prevenir el COVID-19 es lavarse las manos correctamente, con agua y jabón. Hacerlo frecuentemente reduce hasta en 50% el riesgo de contraer coronavirus. De igual manera, se recomiendan otras medidas preventivas cotidianas para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias, como:

- Evita el contacto cercano con personas enfermas
- Al estornudar, cúbrete con la parte interna del codo
- Si tienes síntomas de resfriado, quédate en casa y usa tapabocas
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente
- Ventilar la casa



2.3. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

Para la presente investigación se desarrolló un estudio de tipo cualitativo como La observación constante, el análisis de cada situación relacionada con el comportamiento entre los niños y adolescentes familiares, objeto de estudio. Nuestra conducta radica en la relación con nuestro entorno, experiencias, conocimientos y contextos que muchas veces se nos escapan de nuestro control, lo que hace necesaria nuestra intervención en Recreación, para mitigar la claustrofobia

Por eso, vimos necesaria la aplicación de un método de investigación cualitativa que recoja todas las consecuencias de comportamientos del ser humano en relación con culturas e ideologías. Este podría ser el principal objetivo del método cualitativo” (Sigmund Freud 1896). También consta de un enfoque etnográfico crítico social donde se ven perspectivas internas y externas en la que se destacan las estructuras sociales, las interacciones, las conductas y las actitudes de los niños y jóvenes, con una metodología de observación participante diaria con unas fechas estipuladas, utilizando técnicas descriptivas expresivas con una encuesta la cual nos dará un balance apropiado de si se ven o no afectados dicha población con el cambio que tuvo su vida con la pandemia en busca de la transformación en la práctica en favor de mejor aprovechamiento del tiempo libre de los niños y adolescentes.



2.3.1. TIPO DE INVESTIGACION

Para el desarrollo de la investigación se tomaron como base los siguientes métodos:

El método de la investigación-acción participación (IAP) combina dos procesos, el de conocer y el de actuar, implicando en ambos a la población cuya realidad se aborda.

Método de Observación: es un proceso de conocimiento por el cual se perciben deliberadamente ciertos rasgos existentes en el objeto de conocimiento.

2.4. POBLACION Y MUESTRA

POBLACION

Niños y adolescentes de agrupación Multifamiliar en edades de 12 a 17 años de, del municipio del Cerrito-Santander.



La muestra seleccionada fue de 5 adolescentes; entre 2 hombres de 16 y 13 años y 3 mujeres de 15, 16, 17 años, para un total de 5 personas del núcleo Multifamiliar Rubiano y Suarez, respectivamente.

2.5. CRITERIOS

INCLUSION

Niños y jóvenes que quieran aportar y cooperar de buena manera en tal proyecto

Niños y jóvenes sin importar sexo u orientación

Niños y jóvenes que quieran integrarse por medios digitales a tal proyecto

EXCLUSION

Niños que no cuenten con el rango permitido para dicho proyecto

No incluir a niños con necesidades básicas especiales

Niños y jóvenes que no cuenten con escolaridad académica



2.6. INSTRUMENTOS

Los instrumentos utilizados para la recolección de datos y para realizar un acercamiento a los fenómenos que se manifiestan a la familia Rubiano Suarez fueron:

La encuesta: Es una técnica de investigación que consiste en una interrogación verbal o escrita que se le realiza a las personas con el fin de obtener determinada información necesaria para una investigación.

Observación directa: Para especificar las características más visibles del uso del tiempo libre y al desarrollo de habilidades y capacidades físicas en el comportamiento de los integrantes de la familia Rubiano Suarez.



2.7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	FECHA
Observación	18 de mayo del 2020
Aplicación de la encuesta	21 de mayo del 2020
Análisis de resultados	22 de mayo del 2020
Ping pon color	25 de mayo del 2020
Manualidad: títeres con cascaras de huevos	26 de mayo del 2020
Pececito volador	27 de mayo del 2020
Manualidad: día de las madres	28 de mayo del 2020
Tiro al blanco de pintura	29 de mayo del 2020
Manualidad: cubeta de operaciones	01 de junio del 2020
Carrera de sacos	02 de junio del 2020
Manualidad: origami	03 de junio del 2020
Tablero de adivina	04 de junio del 2020
Manualidad: día del padre	05 de junio del 2020
Cine en familia	08 de junio del 2020
Actividad culinaria	09 de junio del 2020



2.8. APLICACIÓN DE SESIONES

PLANEACIÓN DE SESIÓN		
SESIÓN	Nº PARTICIPANTES	FECHA
Nº 1	6 niñ@s	25 de mayo del 2020
TEMA: Ping pong color		
OBJETIVO: Generar un aprendizaje optimo, integrando las habilidades de una segunda lengua para los adolescentes		
	DESCRIPCION	TIEMPO
	INICIO En esta sesión se dará inicio a una actividad de mucha capacidad cognitiva y de movilidad, donde se comenzara con una dinámica sobre “los perseguidos”, generando un ambiente agradable para los contrincantes.	1 hora 30 segundos
ACTIVIDAD	DESARROLLO Principalmente daremos las pautas adecuadas para dicho juego, en donde los participantes deberán saberse los colores en ingles de las pelotas con las que jugaran, si no contestan adecuadamente el punto será invalido, además también abra unos vasos de diferente color en donde cada uno vale 3,2,1 puntos; deberán jugar con raqueta	ESPACIO Sala de la casa
	CIERRE Cada participante tiene 10 intentos para saber cuántos puntos hace, y saber quién ganará, la pelota debe rebotar primero en su lado, y después en el del contrincante.	AMBIENTE DE APRENDIZAJE Trabajo grupal
		RECURSOS Vasos Agua Raquetas Pelotas Hilo Mesa



PLANEACIÓN DE SESIÓN

SESIÓN	Nº PARTICIPANTES	FECHA
Nº 2	6 niñ@s	26 de mayo del 2020
TEMA: Manualidad: Títeres con cascaras de huevo		
OBJETIVO: Realizar manualidades en el ambiente familiar mejorando el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes		
	DESCRIPCION	TIEMPO
		1 hora 30 segundos
ACTIVIDAD	INICIO Esta actividad dará inicio con una dinámica llamada “la chiquita”, donde se armonizará los integrantes de la familia, y así comenzar con la manualidad de los huevos	ESPACIO Sala de la casa
	DESARROLLO Se creara un huevo por participante, donde primero se deberá sacar la clara y la yema, y secar el huevo debidamente, después con algodón se crearan las alas y demás materiales para el huevo creativo	AMBIENTE DE APRENDIZAJE Trabajo individual
	CIERRE Los jóvenes deberán crear un guion que será de manera libre, en donde se socializará al final de manera en cómo vaya terminando.	RECURSOS Huevo Temperas Pinceles Algodón Papel



PLANEACIÓN DE SESIÓN

SESIÓN N° 3	N° PARTICIPANTES 6 niñ@s	FECHA 27 de mayo del 2020
-----------------------	------------------------------------	-------------------------------------

TEMA: Pececito volador

OBJETIVO: Motivar a los jóvenes a dejar el sedentarismo, con actividades motoras finas y gruesas

	DESCRIPCION	TIEMPO 1 hora 30 segundos
ACTIVIDAD	<p align="center">INICIO</p> <p>Comenzaremos la jornada con una una dinámica “ vaqueros” , para despertar el interés de los jóvenes, seguidamente se dará guía de los pasos.</p>	ESPACIO Sala de la casa
	<p align="center">DESARROLLO</p> <p>Principalmente las parejas que hagan su pez de primero comenzaran la competencia de primeros, el guía dirá las instrucciones de cómo hacer el pececito volador, lo deberán recortar e impulsarlo desde un extremo a otro con un cuaderno dándole así el vuelo debido</p>	AMBIENTE DE APRENDIZAJE Trabajo por equipo
	<p align="center">CIERRE</p> <p>Para finalizar esta actividad deberán llegar los dos participantes a cada extremo primero que el otro equipo, con su pececito intacto.</p>	RECURSOS Papel Lápiz Tijeras Cuaderno



PLANEACIÓN DE SESIÓN

SESIÓN N° 4	N° PARTICIPANTES 6 niñ@s	FECHA 28 de mayo del 2020
-----------------------	------------------------------------	-------------------------------------

TEMA: Manualidad del día de la madre

OBJETIVO: comprender la importancia de un detalle echo por cada joven, donde incrementaran así su creatividad y amor

	DESCRIPCION	TIEMPO 1 hora 30 segundos
ACTIVIDAD	<p>INICIO</p> <p>Para la iniciación de dicho material cada participante deberá conseguir una foto de su mama, y un detallito puede ser un dulce</p>	ESPACIO Sala de la casa
	<p>DESARROLLO</p> <p>Con papel seda harán arrugas encima de la regleta, una vez terminado el arrugado, se separa de la regleta y se va envolviendo de manera que quede un rosa</p>	AMBIENTE DE APRENDIZAJE Trabajo individual
	<p>CIERRE</p> <p>El tallo también se hará de seda, y así se puede pegar la foto de mamá con su hermoso regalo.</p>	RECURSOS Papel seda Dulce Foto Silicona liquida Palillos



PLANEACIÓN DE SESIÓN

SESIÓN N° 5	N° PARTICIPANTES 6 niñ@s	FECHA 29 de mayo del 2020
-----------------------	------------------------------------	-------------------------------------

TEMA: Tiro al blanco de pintura

OBJETIVO: Mejorar la capacidad respiratoria e incrementar el espíritu ganador y competidor

	DESCRIPCION	TIEMPO 1 hora 30 segundos
ACTIVIDAD	<p>INICIO</p> <p>Para la motivación de los jóvenes se hará la dinámica “El fuerte, no es tan fuerte”, además para comenzar se harán unos tiros de prueba para mejorar la puntería</p>	ESPACIO Habitación
	<p>DESARROLLO</p> <p>Comenzando por se darán as pautas, los puntajes más altos derrotarán a los más bajos, los disparos serán con un pitillo y unas bolitas de algodón, deberán tener la distancia de unos 3 metros.</p>	AMBIENTE DE APRENDIZAJE Trabajo individual
	<p>CIERRE</p> <p>Los jóvenes que tengan más puntaje se enfrentarán al final y tendrán 3 tiros de cada uno.</p>	RECURSOS Pitillos Algodón



PLANEACIÓN DE SESIÓN

SESIÓN N° 6	N° PARTICIPANTES 6 niñ@s	FECHA 01 de junio del 2020
-----------------------	------------------------------------	--------------------------------------

TEMA: Manualidad cubeta de operaciones

OBJETIVO: Diseñar actividades que incrementen el aprendizaje autónomo y numérico

	DESCRIPCION	TIEMPO 1 hora 30 segundos
ACTIVIDAD	<p style="text-align: center;">INICIO</p> <p>Se dará inicio al proceso con un repaso de las tablas por medio de una canción, para ver sus pre-saberes.</p>	ESPACIO Casa de habitación
	<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p> <p>La cubeta de operaciones tiene operaciones al azar, y números, para iniciar los tiros se harán con un vaso plástico donde será una lanzadera con un cauchito, la condición para iniciar es que la pelota caiga en un número, y si al siguiente lanzamiento lo que hace de operación le queda en 0 pierde</p>	AMBIENTE DE APRENDIZAJE Trabajo individual
	<p style="text-align: center;">CIERRE</p> <p>El propósito es que desarrollen la memoria con una buena agilidad, cuando haga la operación deberá decirlo a los demás compañeros y llevar la secuencia, y así sus compañeros verificar si está bien.</p>	RECURSOS Escarcha Silicona líquida Cubeta de huevos Marcadores Vaso Pelota de icopor



PLANEACIÓN DE SESIÓN

SESIÓN N° 7	N° PARTICIPANTES 6 niñ@s	FECHA 02 de junio del 2020
-----------------------	------------------------------------	--------------------------------------

TEMA: Carrera de sacos

OBJETIVO: Armonizar el ambiente con deporte en parejas, en donde deban hacer su mejor esfuerzo por ganar .

	DESCRIPCION	TIEMPO 1 hora 30 segundos
ACTIVIDAD	<p align="center">INICIO</p> <p>Para recrear el ambiente se hará la dinámica, “este dedo está loco”, así todos comparten un tiempo alegre</p>	ESPACIO Sala de la casa
	<p align="center">DESARROLLO</p> <p>En parejas los jóvenes deberán pasar unos obstáculos, que serán los baldes donde tienen que hacerlo de forma de zic-zac</p>	AMBIENTE DE APRENDIZAJE Trabajo grupal
	<p align="center">CIERRE</p> <p>Cada pareja deberá pasar una con la otra agarrándole los pies, si se caen deberán comenzar de nuevo.</p>	RECURSOS Baldes Sacos



PLANEACIÓN DE SESIÓN

SESIÓN N° 8	N° PARTICIPANTES 6 niñ@s	FECHA 03 de junio del 2020
-----------------------	------------------------------------	--------------------------------------

TEMA: Manualidad origami

OBJETIVO: Incentivar a los jóvenes a crear una vida sana, llena de lectura para su sabiduría

	DESCRIPCION	TIEMPO 1 hora 30 segundos
ACTIVIDAD	<p style="text-align: center;">INICIO</p> <p>“El puente este quebrado” con esa dinámica, iniciaremos como motivación, deberán después ir a la mesa para comenzar</p>	ESPACIO Casa de habitación
	<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p> <p>Primeramente, se hará con una regla unos trazos de 10 cm, de manera horizontal y vertical, se repartirá de a 5 cm cada uno para que así salgan 3 cuadrados.</p> <p>Después deberán dividirse de manera vertical los dos cubos de los lados, esa parte dividida se cortará, y se hará unos dobleces por dentro y se pegan.</p>	AMBIENTE DE APRENDIZAJE Trabajo individual
	<p style="text-align: center;">CIERRE</p> <p>Así quedara el separa libros, esto ayudara a que las hojas no se le confundan donde este leyendo.</p>	RECURSOS Tijeras Papel iris Colbon Marcadores Regla



PLANEACIÓN DE SESIÓN

SESIÓN N° 9	N° PARTICIPANTES 5 niñ@s	FECHA 04 de junio del 2020
-----------------------	------------------------------------	--------------------------------------

TEMA: Tablero de adivina

OBJETIVO:

	DESCRIPCION	TIEMPO
		1 hora 30 segundos
ACTIVIDAD	<p>INICIO</p> <p>Se comenzará con la dinámica de “Stop”, y el primero que gane comenzara a hacer el reflejo del tablero.</p>	ESPACIO Sala de habitación
	<p>DESARROLLO</p> <p>Una vez comiencen las reglas serán que deberán hacer las señas dependiendo a la película que escojan, no podrán hablar porque será trampa</p>	AMBIENTE DE APRENDIZAJE Trabajo individual
	<p>CIERRE</p> <p>Para culminar el que adivine 3 películas, será el ganador y el próximo en participar.</p>	RECURSOS Hojas Lápiz



PLANEACIÓN DE SESIÓN

SESIÓN N° 10	N° PARTICIPANTES 6 niñ@s	FECHA 05 de junio del 2020
------------------------	------------------------------------	--------------------------------------

TEMA: Manualidad día del padre

OBJETIVO: Demostrar que todas las celebraciones son importantes en la vida de todo individuo

	DESCRIPCION	TIEMPO 1 hora 30 segundos
ACTIVIDAD	INICIO	ESPACIO
	Se pedirá a los jóvenes que creen un poema en donde demuestren todo su afecto para el ser que les dio la vida	Mesa de la casa
	DESARROLLO	AMBIENTE DE APRENDIZAJE
	Una vez terminada el poema, comenzaremos con la realización de la cortaba de papel con cartón paja, cada joven podrá decorarla al gusto	Trabajo individual
	CIERRE	RECURSOS
	Además deberán pegar el poema, junto a la hermosa corbata.	Cartón paja Silicona Papel Lápiz marcadores



PLANEACIÓN DE SESIÓN

SESIÓN N° 11	N° PARTICIPANTES 6 niñ@s	FECHA 08 de junio del 2020
------------------------	------------------------------------	--------------------------------------

TEMA: Cine en familia

OBJETIVO: Enseñar diferentes métodos de aprendizaje donde se integren varias propuestas

	DESCRIPCION	TIEMPO 1 hora 30 segundos
ACTIVIDAD	<p style="text-align: center;">INICIO</p> <p>Para iniciar esta actividad se comenzará con “la diana”, es un juego de esparcimiento grupal, debidamente se mostrará la película “El milagro en la celda número 7”.</p>	ESPACIO Casa de habitación
	<p style="text-align: center;">DESARROLLO</p> <p>Se compartirá un momento emotivo, y familiar donde además de esto se aprenderá de la importancia de saber cómo tratar y aprender a las personas con necesidades especiales</p>	AMBIENTE DE APRENDIZAJE Trabajo grupal
	<p style="text-align: center;">CIERRE</p> <p>Al finalizar dicha película, cada joven dirá la reflexión que le hizo hacer y haremos un debate de lo bueno y malo.</p>	RECURSOS película video ben



PLANEACIÓN DE SESIÓN

SESIÓN	Nº PARTICIPANTES	FECHA
Nº 12	6 niñ@s	09 de junio del 2020
TEMA: Actividad culinaria		
OBJETIVO: Demostrar que el trabajo grupal practico es de buena utilización para aprender nuevas técnicas para la cocina.		
	DESCRIPCION	TIEMPO
		1 hora 30 segundos
ACTIVIDAD	INICIO Se comenzará con la ronda “soy una taza”, donde todos deberán bailarla y cantarla, además prepararemos en familia un postre de queso.	ESPACIO Casa de habitación
	DESARROLLO Cada joven presente deberá lavarse las manos debidamente, luego con los ingredientes de leche con desanda, leche en polvo y leche líquida, huevos y agua, se haga el postre de queso, se deberán revolver todos los ingredientes	AMBIENTE DE APRENDIZAJE Trabajo grupal
	CIERRE Después se hace el baño de maría en un molde y se tapa la hoya, para que quede en una buena contextura dejarlo así por 15 minutos, y dejar enfriar.	RECURSOS hoyas leche condensada leche liquida huevos agua cuchara azúcar



3.1. RESULTADOS

Con esta monografía logre alcanzar acciones muy positivas tanto para la población que me acompaño, como en la parte emocional llena de experiencias enriquecedoras, viendo que dichas estrategias realizadas tiene potencial para influir positivamente en la vida y la salud de sus miembros, ya que la casa es un área de confort en donde las personas pasan una parte importante de sus vidas y pueden incidir en la formación de sus estilos de vida, llevándolos a ser personas autónomas, reflexivas, críticas, con responsabilidad frente a sí mismos y ante los demás.

además, los jóvenes y los niños lideran innovaciones y tienen un rol importante en el control de las cosas, estas estrategias fueron un centro de formación integral del individuo y por tanto, además de los programas académicos y de sus qué hacer en el hogar, se debe fomentar estilos de vida saludables, trabajos novedosos y experiencias significativas, que redunden en mejorar la calidad de vida de la comunidad .Se ha evidenciado un alto grado de desconocimiento del uso adecuado del tiempo libre en la casa por la pandemia, ya que emplean este tiempo en actividades académicas o labores de la casa o de trabajo en cultivos. También se evidenció que pocas personas tienen tendencia al uso del tiempo libre en actividades físicas, porque no creían necesario tener tiempo para esto, pero al



explicarles o concientizarlos de que consecuencias tendrán más adelante o poniendo de ejemplo alguno de nuestros familiares, ellos mismos sacaron sus propios resultados, con relación al objetivo general “Ejecutar estrategias recreativas innovadoras que generen emociones positivas en un esparcimiento del núcleo familiar Rubiano Suarez en busca de un bienestar general” todo esto va vinculado con la responsabilidad del trabajo en familia.

3.2 DISCUSIÓN

La investigación tuvo como objetivo determinar la situación estrés y su necesidad de esparcimiento que presentan los niños y jóvenes en la convivencia multifamiliar en la cual fue aplicada esta monografía en tiempos de pandemia con relación a su tiempo libre y la necesidad de recreación en situación de confinamiento en su diario vivir, del mismo modo se busca relacionar que tipo de actividades es favorables para dicha población que concuerden con sus edades y tiempo libre para así motivarlos y que se sientan más allegados a sus familiares y ayudarlos a desarrollar destrezas favorables para su vida.

La mayor limitante que hubo por ser varias familias, fue el adaptarnos al espacio ya que la mayoría de actividades se realizaron en la sala de la vivienda donde convivimos y este no es tan grande, además las actividades aplicadas requerían muchas veces de movimiento y de mucha motricidad gruesa para así mejorar en todos los aspectos, también se trató de ser lo más innovador donde cada juego o actividad de iniciación incentivara la curiosidad para que cada día fuera diferente y no caer en monotonía.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Las encuestas utilizadas fueron para retomar lo que pasaba antes y después de sus vida con la pandemia, de cómo se recreaban, donde se pudo evidenciar que los niños y jóvenes están mucho tiempo en sedentarismo, por el abuso de redes sociales y celulares los que proporciona momentos de pereza y discusión ya que al principio de las actividades mostraron apatía, pero al transcurrir las actividades, fue muy sustancioso y agradecido por sus padres ya que el estar despegados de su rutina habitual se logró la integración familiar.

Uno de los artículos más relacionados con mi trabajo de investigación fue “La realización de una actividad física adecuada ayuda a los niños y niñas, a un desarrollo físico y mental, además de gozar de una mejor salud se relacionan de manera más independiente” (carolina, 2014), este proyecto tiene gran relación ya que se trabaja con niños y niñas que con ayuda de las actividades físicas y mentales, ayudan a su buen desarrollo como familia, y a su desarrollo personal donde los ayuda a esforzarse y aprender de cada error, pero en comparación ellos presentan espacios diferentes y adaptados a sus circunstancias y nosotros por la pandemia del Covid-19, realizamos todo en un cierto espacio, además la población es muy diferente ya que no trabajan con familia si no con niños entre ciertas edades.



3.3. CONCLUSIONES

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Haber realizado mis prácticas profesionales con interacción familiar me permitió conocer e integrarme en un ámbito armonioso y amoroso de mucho respeto y reflexión. En los objetivos específicos nombramos el “recuperar habilidades motoras en el ámbito familiar mediante las practicas innovadoras. Fomentar la práctica del aprovechamiento del tiempo libre desde casa por medio de la Recreación. Por tal motivo, es oportuno reflexionar la importancia que merece la toma de conciencia en el niño, niña y jóvenes de diferentes edades sobre los beneficios de la actividad lúdico-recreativa en la salud, para la canalización del ocio en actividades formadoras. Es de hacer notar que esta etapa de la niñez es muy importante, pues en ella se definen las principales características del desarrollo del ser humano, tanto psíquica como fisiológicas, es en ella donde se realizan cambios esenciales para el futuro comportamiento personal y social. Además, en la misma es cuando más desprotegido suele estar el ser humano, y depende de los demás para alcanzar una salud física y mental adecuada, y más en tiempos donde la prevención es lo más importante ya que el cuidado de uno depende de los demás, por eso brindarnos apoyo fue incondicional y el ambientarnos con actividades podemos decir que la familia es lo más importante que tiene cada ser humano ,lo mejor que nos ha dado DIOS, y sobre todo la bondad y comprensión que encontramos en ella, fue un tiempo de compartir y de cambiar de aires ya que pensábamos que estaríamos en otro contexto. La relación existente entre la educación y la Recreación, sabiendo que los niños y jóvenes



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



preferen recrearse para aprender, esto da un aprendizaje para la vida, donde se reflexiona sobre el cambio que da el mundo.

La pedagogía del tiempo libre ofreció ayuda para lograr un mejor aprovechamiento del tiempo libre, tratando de evitar una serie de peligros que se presentan en su desarrollo. En La medida que los infantes vayan asimilando, pautas, actitudes y formas en el aprovechamiento de su tiempo libre, el peso de gravitación educativa, en sus formas pedagógicas, será cada vez menor hasta lograr la plena autonomía y una mejor forma de relacionarse entre si.



3.3. BIBLIOGRAFIA

Funcionamiento Familiar Como Predictor De La Satisfaccion Marital En Hombre Y Mujeres . 15ª ed. [ebook] yucatan: maria del pilar oteron rejon, pp.5,8. Disponible en: <<http://redalyc.org/pdf/292/29248181004.pdf>> [Consultado el 01 de junio de 2020].

2020. *Plan De Actividades Físico-Recreativas Para Favorecer El Empleo Del Tiempo Libre En Los Adolescentes En Edades De 12-13 Años De La Comunidad Diego De Losada De Santa Teresa Del Tuy, Estado Miranda, Venezuela* . 1ª ed. [ebook] Santa Teresa del Tuy: Desiree Laura Salinas Galviz, p.2. Disponible en: <<https://www.efdeportes.com/efd173/empleo-del-tiempo-libre-en-adolescentes.htm>> [Consultado el 01 de junio de 2020].

Cuberos López, L., 2014. *Programa Actividades Físicas Recreativas Para Niños Y Niñas De 11-12 Años De Coloncito* . 1ª ed. [ebook] Coloncito: <https://www.monografias.com>, p.2. Disponible en: <<https://www.monografias.com/trabajos101/programa-actividades-fisicas-recreativas-ninos-y-ninas-11-12-anos-coloncito/programa-actividades-fisicas-recreativas-ninos-y-ninas-11-12-anos-coloncito.shtml>> [Consultado el 1 de junio de 2020].

AGUDELO FERNÁNDEZ, B., 2020. *LA CASA DEL ARTE UN ESPACIO DE ALTERNATIVA CULTURAL PARA LOS NIÑOS Y SUS PADRES EN*



BERNARDO ALEXIS AGUDELO FERNÁNDEZ, p.1. Disponible en:
<http://repositorio.esumer.edu.co/bitstream/esumer/1004/2/Esumer_arte.pdf
> [Consultado el 01 junio de 2020].

VALERO CASTILLO, E., 2013. *LA RECREACIÓN, COMO EJE DE FORMACIÓN A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL SERVICIO SOCIAL EN ARTICULACIÓN CON LA INSTITUCION EDUCATIVA MARIANO SANTAMARIA Y EL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE SAN ANTON TEQUENDAMA PRIMER PERIÓDO DEL 2012* . 1ª ed. [ebook]

BOGOTA DC: EDIXON VALERO CASTILLO, p.2. Disponible en:
<<http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/3011/TE-15833.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> [Consultado el 1 de junio de 2020].

RODRIGUEZ GONZALEZ, Y., 2019. *EL JUEGO COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA EL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO TERCERO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN AGUSTÍN DE BARBOSA SANTANDER* . 1ª ed. [ebook]

BARBOSA: YESID ERNESTO RODRIGUEZ GONZALEZ, p.2. Disponible en:
<<http://repositorio.uco.edu.co/bitstream/handle/123456789/306/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> [Consultado el 1 de junio de 2020].



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Cuberos López, L. (2014). *Programa de actividades físicas recreativas para niños y niñas de 11-12 años de Coloncito* [Ebook] (1ª ed., P.

2). Coloncito: <https://www.monografias.com>. Recuperado de

<https://www.monografias.com/trabajos101/programa-actividades-fisicas-recreativas-ninos-y-ninas-11-12-anos-coloncito/programa-actividades-fisicas-recreativas-ninos-y-ninas-11-12-anos-coloncito.shtml>

carolina, l. (2014). Programa actividades físicas recreativas para niños y niñas de 11-12 años de Coloncito [Blog]. Retrieved from <https://www.monografias.com/trabajos101/programa-actividades-fisicas-recreativas-ninos>



3.4. ANEXOS

Sesión 1



Sesión 2



Sesión 3



Sesión 4



Sesión 5



Sesión 6





Sesión 9



Sesión 10



Sesión 11



Sesión 12





ACTA N°1

FECHA: 18 DE MAYO DEL 2020 HORA: 1PM

DESARROLLO DE LA REUNION

Siendo las 1:00 de la tarde del día 18 de mayo del 2020, se reunieron en la casa de familia “Rubiano y Suarez”, se inicia la reunión con el saludo de bienvenida de parte del docente y encargado del programa Edinsson Méndez, seguido a ello se organizó la presentación con una dinámica para hacer más agradable el encuentro.

Después de esto, el docente expuso todos los detalles relacionados con el plan recreativo de aplicación al hogar. Se concretan los días y horas de los encuentros creando de esta manera.

Desarrollo de actividades programadas para la semana: lunes a viernes en horarios adecuados dependiendo a las necesidades de cada joven. De la misma manera se concretaron los acuerdos y compromisos que se tendrá en cuenta durante el desarrollo del programa. Se envió la ficha de inscripción de cada niño y documento del consentimiento informado a los correos para posterior direccionamiento.

Finalmente, los padres agradecieron por haberlos tenido en cuenta para este tipo de actividades que le ayudan a su incomodo confinamiento obligatorio y sobre todo porque los niños se sientan entusiasmados con el inicio del programa.

Siendo las 2:00 pm, se da por terminada la reunión, agradeciendo por la participación y aceptación de la misma.



ENCUESTA SOBRE EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

SEXO F __ M

Nombre: Sebastian Moises Merdy Martinez

Edad: 13

Dirigido a todos los jóvenes de la familia "Rubiano Suarez", del municipio del Cerrito Santander.

1. ¿Para usted que es tiempo libre?

Es para jugar para divertirse y jugar

2. ¿Qué actividades de tiempo libre practica?

futbol

3. ¿Cuántas horas diarias usas en internet?

3 hrs 5 __ hrs 6 __ hrs todo el día __

4. ¿Qué actividades o juegos te motivan?

El futbol y trotar

5. ¿Qué es lo que más realizas en casa, en estos tiempos de pandemia?

Estudiar hacer los trabajos y ya