



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## PROPUESTA DE MONOGRAFÍA ESPECIALIZACIÓN

### Título:

PROGRAMA RECREATIVO EN CASA, COMO ESTRATEGIA PARA CANALIZAR LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN LOS NIÑOS, PRODUCTO DEL CONFINAMIENTO OBLIGATORIO POR EL COVID-19.

### Autor

GLADYS EDILMA JAIMES DELGADO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA

ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA

PAMPLONA

2020



*"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

SC-CER96940



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



PROGRAMA RECREATIVO EN CASA, COMO ESTRATEGIA PARA CANALIZAR LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN NIÑOS, PRODUCTO DEL CONFINAMIENTO OBLIGATORIO POR LA COVID-19.

Autor

GLADYS EDILMA JAIMES DELGADO

Asesor

Esp. Darwin Humberto Pérez Rojas

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA

ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA

PAMPLONA

2020



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



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Aceptación

---

---

---

---

**Presidente del jurado**

---

**Jurado**

---

**Jurado**

Pamplona, 2020



*"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

SC-CER96940



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



*Una meta más a punto de cumplir,  
quiero expresar mi gratitud a,  
Dios por bendecirme la vida y  
ser mi guía en todo momento,  
A mi gran inspiración mi hija Mariana  
que siempre impulso mis sueños,  
A mi madre Rosita  
mi ejemplo de lucha y perseverancia,  
Y finalmente  
a mi compañero de vida  
por su apoyo incondicional.*



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

CAPÍTULO I.....	12
INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.1. Planteamiento del Problema .....	12
1.2. Formulación del Problema.....	13
1.3. Objetivos.....	13
1.3.1. <i>Objetivo General.</i> .....	13
1.3.2. <i>Objetivos Específicos.</i> .....	14
1.4. Hipótesis .....	14
1.5. Justificación e Importancia .....	15
1.6. Variables de La Investigación .....	16
1.7. Delimitación del Problema .....	16
1.7.1. <i>Delimitación del Área de Atención y Espacio</i> .....	16
1.7.2. <i>Delimitación Temporal</i> .....	17
CAPITULO II.....	18
2. ANTECEDENTES.....	18
2.1 Antecedentes Nacionales .....	18
2.2. Antecedentes internacionales .....	21
CAPÍTULO III .....	25
3. MARCO TEÓRICO .....	25
3.1. Programa Recreativo.....	25
3.2. La Recreación .....	26
3.3. El juego.....	28
3.4. La Ansiedad. ....	30
CAPITULO IV .....	32
4. METODOLOGIA.....	32
4.1. Tipo de Investigación.....	32
4.1.1. <i>Diseño de la investigación</i> .....	32
4.2. Población y Muestra .....	32
4.2.1. <i>Población</i> .....	32
4.2.2 <i>Muestra</i> .....	33



4.3. Métodos Técnicas e Instrumentos de Investigación .....	33
4.4. Recursos .....	36
4.4.1. Humanos.....	36
4.4.2. Físicos.....	36
4.4.3. Materiales y Equipos .....	36
4.5. Procedimiento .....	37
4.6. Cronograma .....	39
CAPITULO V.....	40
5. ANÁLISIS DE RESULTADOS .....	40
5.1. Análisis de Resultados del Pre- test.....	40
5.2. Análisis de Resultados del Post- Test .....	43
BIBLIOGRAFÍA .....	49
PROGRAMA RECREATIVO EN CASA.....	52
ANEXOS .....	77
ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	77
ANEXO 2. ACTA DE REUNIÓN DE PADRES (ACUERDOS Y COMPROMISOS) .....	78
ANEXO 3. ENTREVISTA APLICADA A LOS PADRES (PRE-TEST).....	80
ANEXO 4. ENTREVISTA APLICADA A LOS PADRES (POST-TEST).....	82



## TABLA DE FIGURAS Y TABLAS

Figura 1. Gráfica de Análisis del Pre-Test .....	42
Figura 2. Gráfica de Análisis del Pos-Test.....	44
Tabla 1. Respuestas de los Participantes Pre-Test.....	41
Tabla 2 Tabla 2. Sumatoria de Respuestas Pre-Test.....	41
Tabla 3. Respuestas de los Participantes Pos-Test .....	43
Tabla 4. Sumatoria de Respuestas Pos-Test.....	43





## RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo el diseño e implementación de un programa recreativo aplicable en el hogar, con el propósito de disminuir los niveles de ansiedad de los niños, causado por el confinamiento obligatorio por la pandemia del COVID-19. La parte esencial del estudio radica en buscar mecanismos para contribuir de alguna manera a mejorar la estadía en casa de los niños, mediante juegos, ejercicios físicos, espacios de relajación, actividades manuales, encuentros virtuales con amigos, de igual forma se pretende orientarlos en el buen uso de su tiempo libre, a mejorar las relaciones familiares, a superar preocupaciones producto del encierro prolongado en casa.

En este estudio participaron seis niños, todos residentes en el casco urbano del municipio de Pamplona (Colombia), según la entrevista y el test aplicado en la etapa diagnóstica se logra evidenciar que debido a la medida de aislamiento preventivo, estos niños están pasando por una etapa difícil de sobrellevar, con episodios de miedo, angustia, estrés, por no entender con exactitud lo que pasa, generando en ellos secuelas emocionales.

Esta investigación es de tipo descriptiva, porque reseña y estudia el comportamiento de fenómenos sociales, para este caso se analizó la conducta de ansiedad de los niños por el fenómeno de confinamiento en sus hogares a causa del problema de salubridad por el que atraviesa el país.

Los resultados arrojaron la evidencia clara de cómo a través de las actividades recreativas como juegos, actividad física, música, manualidades y el compartir en familia se puede mejorar las conductas de los niños y cambiar su estado de ánimo.

**Palabras claves:** programa recreativo, juego, niños, ansiedad, confinamiento.



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



## SUMMARY

The objective of this work is to design and implement a recreational program applicable in the home, with the purpose of reducing children's anxiety levels, caused by the mandatory confinement of the COVID-19 pandemic. The essential part of the study lies in looking for mechanisms to contribute in some way to improving the stay at the children's home, through games, physical exercises, relaxation spaces, manual activities, virtual meetings with friends, in the same way it is intended to guide them in the good use of their free time, to improve family relationships, to overcome worries caused by prolonged confinement at home.

Six children participated in this study, all residents in the urban area of the municipality of Pamplona (Colombia), according to the interview and the test applied in the diagnostic stage, it is evident that due to the preventive isolation measure, these children are going through a difficult stage to endure, with episodes of fear, anguish, stress, for not understanding exactly what is happening, generating in them emotional consequences.

This research is descriptive, because it reviews and studies the behavior of social phenomena, for this case the anxiety behavior of children due to the phenomenon of confinement in their homes due to the health problem that the country is going through.

Results yielded clear evidence of how through recreational activities such as games, physical activity, music, crafts and family sharing, children's behaviors can be improved and their mood can be changed.

**Key words:** recreational program, game, children, anxiety, confinement.



## INTRODUCCIÓN

En estos momentos que gran parte de la población mundial se encuentra en aislamiento social, los días pasan y el encierro en casa se prolonga, si para nosotros los adultos es tedioso, imagínense para los niños, para ellos es más complicado de digerir y sobrellevar, la irritabilidad, los enfados, problemas de insomnio, pueden aparecer como un síntoma más de la ansiedad y angustia de no poder salir de casa, ni continuar con sus rutina de actividades diarias, como lo eran: asistir al colegio, compartir con amigos, practicar un deporte entre otras.

Las rutinas cotidianas cambiaron para todos. Ahora estamos sometidos a un aislamiento prolongado como una manera de salvaguardar nuestra vida y la de nuestra familia, pero ¿qué pasa con la salud mental y emocional de los más pequeñitos de la casa? A largo plazo, esta acción podría afectar su desarrollo social y psicológico, esto dicho por los expertos.

La subdirectora de enfermedades no transmisibles del Ministerio de Salud Colombiano, Dra. Nubia Bautista, reconoce que "ante la situación de emergencia sanitaria actual, es posible que se presenten reacciones emocionales que incluyen temor a enfermarse o morir, sensación de impotencia por no poder proteger a los seres queridos, temor a acercarse a servicios de salud por riesgo a enfermarse, desesperanza, aburrimiento, soledad, insomnio, aumento de la ansiedad generada por la incertidumbre, reducción en la percepción de seguridad e irritabilidad" Bogotá D.C., 28 de marzo de 2020.



La Pandemia mundial del COVID-19 generó un corte drástico de en la vida social. Por ello es importante iniciar desde el hogar a crear, momentos lúdicos de esparcimiento, que intente alejar un poco a los niños de esa incertidumbre constante que les genera el encierro. Realizar juegos, actividades en familia durante el transcurso del día, favorecerá un ambiente más agradable para los pequeños, esta propuesta monográfica se fundamenta en brindar a los niños herramientas recreativas, basadas en juegos, actividades lúdicas, que les ayude a contrarrestar los problemas de ansiedad que suelen aparecer debido al confinamiento en casa.

Permanecer todo el día en casa puede producir un impacto emocional en los niños, “Aunque no hay evidencia científica de cómo puede afectarles el confinamiento, porque es una situación nueva, se dan factores que sabemos pueden aumentar el riesgo de estrés y ansiedad”, señala María Elías, psicóloga clínica de la Unidad de Atención Precoz y Unidad de Autismo del Hospital Sant Joan de Déu Barcelona.

La ansiedad forma parte de nuestras emociones, se trata de un sentimiento puntual y pasajero, y generalmente asociado a una situación estresante, es natural sentirla ante determinadas situaciones, en estos momentos por ejemplo con el episodio de aislamiento domiciliario que se vive en casi todo el mundo, la ansiedad ha sido uno de los factores que más aqueja la salud emocional de los niños y adolescentes. Como dice Ruiz y Lago, (2005), los sentimientos de miedo, temor, ansiedad, tristeza, etc. ocurren en las personas de forma normal y en cualquier momento del desarrollo desde la infancia en adelante, esto puede ocurrir por varias causas, motivos, consecuencias y con diversas manifestaciones y funciones adaptativas, esto cambia conforme el niño crece y pasa de la infancia a la adolescencia.



## CAPÍTULO I

### INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1. Planteamiento del Problema

El confinamiento obligatorio en los hogares por causa de la pandemia de COVID-19, ha interrumpido todas las actividades rutinarias de las familias, hemos pasado de disfrutar de nuestra libertad a estar encerrados en nuestras casas, Por esta razón, los niveles de ansiedad y depresión se han incrementado. Según la Organización Mundial de la Salud OMS, más de 300 millones de personas en el mundo sufren depresión y unas 260 millones tienen trastornos de ansiedad. Esta sensación es especialmente visible en los niños, debido al encierro prolongado, esta situación trae repercusiones en su actuar diario, se muestran desafiantes o se comportan de manera nerviosa, suelen estar de mal genio y algunas veces irrumpir en llanto para llamar la atención, en realidad ellos pueden sentirse ansiosos y agobiados por el confinamiento.

Los padres de familia sienten la necesidad de mantener los niños ocupados y saludables, ellos expresan su preocupación puesto que los niños la mayor parte de su tiempo libre lo dedican al uso excesivo de pantallas (televisión, Tablet, móviles) y se encuentran alejados de todo tipo de actividades físicas y recreativas, lo que trae consigo problemas en su salud física y emocional.

A medida que la crisis del coronavirus continúa, se hace necesario buscar mecanismos inmediatos para sobrellevar esta situación, el aislamiento no es una excusa para dejar de movernos, de aprender, de compartir con amigos y dejar de cuidarnos por dentro y por fuera, por lo que surge la idea de fomentar la recreación desde casa, donde la actividad física, los juegos, los





espacios de relajación, las actividades manuales, la música, los encuentros virtuales con amigos estén presentes y así mejorar la salud física y emocional de los niños, al mismo tiempo hacer del confinamiento algo divertido, al cual le podamos sacar provecho.

## 1.2. Formulación del Problema

¿El diseño e implementación de un programa recreativo aplicable en casa, puede reducir los niveles de ansiedad presentes en los niños durante el confinamiento obligatorio a causa de la pandemia del COVID-19, mediante el juego, la actividad física, los espacios de relajación y actividades artísticas - manuales?

## 1.3. Objetivos

### 1.3.1. Objetivo General.

Diseñar e implementar un programa recreativo aplicable en casa, que incluya juegos, actividad física, espacios de relajación, actividades artísticas y manuales, con el propósito de reducir los niveles de ansiedad, que manejan los niños producto del confinamiento obligatorio a causa de la pandemia del COVID-19.



### 1.3.2. *Objetivos Específicos.*

Fundamentar teóricamente la investigación a partir de la revisión bibliográfica de la literatura científica relacionada con la recreación y su efecto favorecedor en los trastornos emocionales los niños.

Diagnosticar los elementos que caracterizan la participación de los niños y sus familias en actividades recreativas desde casa teniendo en cuenta el confinamiento obligatorio debido a los problemas de salud pública por el que atraviesa el país.

Elaborar un programa recreativo aplicable en el hogar, encaminado a reducir los niveles de ansiedad de los niños, donde puedan hacer buen uso de su tiempo libre y aprendan a sobrellevar el encierro en casa.

Orientar mediante el uso de la plataforma virtual zoom, la correcta aplicación de las actividades físico recreativas en casa.

Tabular y analizar los resultados alcanzados con la puesta en marcha del programa recreativo propuesto.

### 1.4. Hipótesis

$H^0$  El programa recreativo en casa, reduciría los niveles de ansiedad en los niños

$H_a$  El confinamiento obligatorio en los hogares por la pandemia del COVID-19 puede generar ansiedad en los menores de edad



## 1.5. Justificación e Importancia

Entre uno de los determinantes personales y favorables para una condición de vida saludable está la recreación. Define Murillo citado Árraga y Sánchez, la recreación es el conjunto de actividades inherentes a la trayectoria de vida de los seres humanos, que tienen como propósito la diversión, el entretenimiento, el desarrollo de potencialidades y aptitudes en comunión con otras personas, el olvido de preocupaciones, así como atenuar angustias y temores.

Estas investigaciones y muchas otras han reportado que gracias a las actividades recreativas las personas mejoran su estado físico, mental y psicológico, su satisfacción por la vida, se deprimen menos o se recuperan más rápidamente de la depresión, la autoestima se eleva y el deseo socializar es evidente, mejoran la capacidad de atención, la concentración y los procesos de pensamiento, encuentran paz y tranquilidad, experimentan autorrealización y bienestar espiritual, mejoran o mantienen su condición física, entre muchos otros beneficios.

Ante las circunstancias actuales en torno al coronavirus y al encontrarnos reclusos en nuestros hogares, es una situación difícil de llevar, especialmente para los niños, ellos se ven privados de su libertad, al no poder ir al colegio, al no tener contacto físico con sus amigos, al no poder salir a jugar. En ellos crece la incertidumbre, surgen los miedos, temores y ansiedad por no saber que viene o que puede pasar, estas ciertas situaciones dejan una fuerte huella emocional en los pequeños, por eso es importante que desde el hogar se creen o descubran actividades recreativas que se puedan desarrollar en espacios cerrados, con materiales que se tengan al



alcance y que su único objetivo sea hacer más llevadero el encierro en casa, donde la diversión, el juego, el compartir en familia estén presentes.

La recreación tiene una influencia positiva en el bienestar emocional de los pequeños, generando beneficios que se traducen en nutrir su bienestar físico y emocional, por eso la correcta utilización del tiempo libre en actividades físicas, recreativas y artísticas desde la lúdica fomentan en ellos un estilo de vida saludable.

## 1.6. Variables de La Investigación

<b>Variable dependiente</b>	<b>VD</b>	Ansiedad que manejan los niños.
<b>Variable independiente</b>	<b>VI</b>	Programa recreativo aplicable en casa

## 1.7. Delimitación del Problema

### 1.7.1. Delimitación del Área de Atención y Espacio

Para la ejecución de este programa, se trabajó con seis niños en edades comprendidas entre los 9 a 10 años, todos ellos cuentan con el permiso respectivo de sus padres por medio de un consentimiento informado.

Las familias de estos niños residen en el casco urbano, zona céntrica del municipio de Pamplona (Norte de Santander) y en la actualidad cuentan con un sistema de cómputo o celular



con conexión a internet para la comunicación y la orientación de las actividades recreativas puesto que por el aislamiento preventivo los encuentros virtuales son el medio de comunicación más efectivo.

### ***1.7.2. Delimitación Temporal***

El estudio se inicia el inicio la segunda semana del mes de abril del 2020 y finaliza el 12 de junio del mismo año.



## CAPITULO II

### 2. ANTECEDENTES

#### 2.1 Antecedentes Nacionales

***TRASTORNOS DE ANSIEDAD EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA.*** Paula Tayeh, Patricia María Agámez González, Roberto Chaskel. Universidad del Bosque. Bogotá.

Los trastornos de ansiedad son condiciones comunes en la infancia y adolescencia, con una prevalencia mundial que oscila en la literatura médica entre el 4% y 32%. Impactan negativamente la autoestima, las relaciones sociales, el rendimiento académico, la vida familiar y los futuros logros ocupacionales. Coexisten con otros trastornos del estado de ánimo o conductuales, y suelen ser fuertes predictores de trastornos de ansiedad en la vida adulta y de otras psicopatologías.

A pesar del gran impacto que generan en la salud pública, y en la vida de los pacientes y sus familias, estos trastornos suelen no ser diagnosticados y, por lo tanto, no ser tratados en los pacientes pediátricos. Por lo general la búsqueda de ayuda médica se da tardíamente, por parte de los padres, cuando los síntomas ansiosos ya llevan meses o, incluso, años instaurados, y empiezan a generar disfunción en la vida del niño, o aumentan de severidad hasta hacerse intolerables.

El tratamiento se debe iniciar lo más pronto posible una vez se ha establecido el diagnóstico, para prevenir el desarrollo de problemas secundarios y alteraciones de la funcionalidad. De



acuerdo con la evidencia, se recomienda un enfoque de tratamiento multimodal, que incluya la psicoeducación de los padres y el niño sobre el trastorno de ansiedad y su tratamiento, los controles frecuentes con psiquiatría, las intervenciones psicoterapéuticas, dentro de las cuales la más fuerte evidencia incluye la terapia cognitivo-conductual (TCC), la terapia familiar y, cuando sea necesaria, la farmacoterapia.

**Terapia cognitivo-conductual** La TCC es una intervención psicoterapéutica en la que el clínico le enseña al niño habilidades de afrontamiento adaptativo que le permitan desarrollar un sentido de control sobre sus síntomas ansiosos. La TCC es considerada por la Academia Americana de Psiquiatría del Niño y Adolescente como la primera línea de tratamiento para los trastornos leves.

La evidencia y la experiencia clínica también soportan la importancia de la educación y orientación familiar que ayude a los padres a entender y guiar adecuadamente a su hijo, enfocándose en el reconocimiento de patrones que a menudo desempeñan un papel importante en el desarrollo y mantenimiento de la ansiedad del niño. De esta manera, la educación a padres debe incluir intervenciones que mejoren las relaciones entre padres e hijos, fortalezcan la resolución de problemas de la familia, reduzcan la ansiedad de los padres y fomenten las pautas de crianza.

***EL PROYECTO DE ALDEAS INFANTILES EN COLOMBIA***, el cual promueve programas para niños y niñas del territorio nacional víctimas de la violencia, abuso sexual explotación infantil entre otros, la información suministrada está basada en la labor de reporteros ciudadanos y las directivas de Aldeas Infantiles.



SC-CER96940





De acuerdo con Lilia Orbes, directora de Aldeas Infantiles SOS en Ipiales, Nariño, a quien entrevistamos, “el juego es importante en la niñez porque desarrolla su capacidad. A través del juego exploran, aprenden a ser sociables, por esta razón es importante que los niños y niñas en los espacios en los que interactúan tengan momentos para jugar, para recrearse, para participar y para aprender del otro”.

El juego, como un derecho fundamental, permite también que las personas se conozcan e integren como miembros de una familia. A través de espacios lúdicos, es decir, aquellos lugares destinados para que juguemos, los padres pueden enseñarnos valores, principios, habilidades, incluso asuntos como la capacidad de ganar o perder, además podemos aprender a sobreponernos ante cualquier circunstancia.

“Los papás deben aprovechar el interés que tienen los niños en el juego para aprender a compartir con ellos, a conocer qué les gusta y a saber los miedos y las preocupaciones que pueden llegar a tener. A veces los padres por cansancio o por falta de tiempo no participan de estas actividades. Es necesario que juguemos con ellos y que nos dejemos enseñar”, asegura Ángela Rosales directora de Aldeas Infantiles SOS.

A su vez, Ximena Norato, directora de la Agencia Pandi, considera que “una estrategia que pueden hacer las familias para empezar a generar hábitos de recreación en los hogares, es recordar y practicar los juegos que los padres creaban, o inventaban cuando eran pequeños. Por ejemplo, jugar a las orquestas con las baterías de cocina, al doctor, las muñecas, canicas, a la escuela, entre otras. Esto sin duda permitirá afianzar los vínculos familiares, e incluso develará como perciben los niños a sus maestros y a los mismos padres durante la imitación lúdica”. El





Estado, la sociedad y la familia deben apoyar y promover que el derecho a la recreación no se nos sea vulnerado, generando campañas de ayuda y consciencia en el país.

De acuerdo con el Código de la Infancia y la Adolescencia: Artículo 17. Derecho a la vida y a la calidad de vida y a un ambiente sano. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a la vida, a una buena calidad de vida y a un ambiente sano en condiciones de dignidad y al goce de todos sus derechos de forma prevalente.

Artículo 30. Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, al esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes.

Artículo 39. Inciso 13. Obligaciones de la familia. Brindarles las condiciones necesarias para la recreación y la participación en actividades deportivas y culturales de su interés.

## 2.2. Antecedentes internacionales

La publicación por la Revista Ciencias de la Actividad Física UCM, de la autora Cecilia Edith Romero Barquero y que lleva por título: ***LA RECREACIÓN EN EL FOMENTO DE LA RESILIENCIA, NOS PERMITE LA SIGUIENTE INFORMACIÓN CONCERNIENTE AL TEMA DE INVESTIGACIÓN:***

El artículo revisa la información existente que relaciona la recreación con la resiliencia, por lo que se plantean dos objetivos: (1) identificar los tipos de actividades recreativas y las



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



características de los programas recreativos, que han sido utilizados en el fomento de la resiliencia y, (2) explicar, con fundamento teórico, el papel de la recreación en la promoción de la resiliencia y sus dimensiones. Se concluye que las actividades recreativas más utilizadas para fomentar resiliencia según la literatura analizada, son las actividades al aire libre, seguidas por las de recreación física y en tercer lugar las artísticas, educativas y voluntariado. Además, se encuentra evidencia que respalda el uso de la recreación como un medio útil para la promoción de la resiliencia global y sus dimensiones.

Obteniendo así como conclusiones, que de acuerdo con los objetivos de esta revisión, se concluye con respecto al primer objetivo, que los tipos de AR más utilizados para fomentar resiliencia según la literatura analizada, son las AR al aire libre, seguidas por las de recreación física (actividades físicas, juegos y deportes) y en menor medida se hallaron programas con AR artísticas, educativas y de voluntariado. No se encontró literatura que evidenciara que las AR de tipo social, turística, espiritual, intelectual o pasatiempos hayan sido usadas para fomentar resiliencia.

En cuanto al segundo objetivo, que pretendía explicar el papel que tiene la recreación en el fomento de la resiliencia, se concluye que existe evidencia que respalda el uso de la recreación como un medio útil para la promoción de la Resiliencia y sus dimensiones. Esto gracias a la relación hallada entre las cualidades de la recreación y las dimensiones de la resiliencia. Así como, por las características propias de cada AR y de los PR. Por ejemplo, se comprueba que las características de la recreación física como ser activa, interactiva, altamente emocional, o en el caso de las AR al aire libre que promueven vencer desafíos con apoyo social, o sentir el apoyo y guía de una persona facilitadora en el caso de las AR artísticas, son cualidades de la recreación



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



que permiten que la resiliencia se desarrolle. También, se plantea la importancia que los PR usen teorías de aprendizaje social, enseñen el uso adecuado del tiempo libre, posean un modelo de programación basada en los beneficios, contemplen características de la recreación terapéutica y promuevan los factores de protección.

Publicación de la revista electrónica “Actualidades investigativas en educación, de la universidad de Costa Rica, por Salazar Salas, Carmen Grace (2010), que lleva por título:

***ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SUS BENEFICIOS PARA PERSONAS NICARAGÜENSES RESIDENTES EN COSTA RICA.***

Costa Rica se ha convertido en un país multicultural. Muchas personas han migrado a él en busca de mejores condiciones de vida. La mayoría de estas personas son nicaragüenses, quienes conforman alrededor de tres cuartas partes del grupo total inmigrante en el país. En el año 2007, se realizó un proyecto de investigación en la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica que tuvo la finalidad de estudiar cómo se recreaba esta población antes y, especialmente, después de la inmigración a Costa Rica. La investigación fue cualitativa, fenomenológica, e incluyó 13 personas nicaragüenses residentes en el Área Metropolitana.

La información que se presenta en este artículo fue recolectada mediante entrevistas y observaciones de la participación en una actividad recreativa. Los datos fueron analizados en forma individual y se triangularon. Los resultados generales indican que: (1) la población investigada realizaba once tipos de actividades recreativas en Nicaragua, entre semana y fines de semana, antes de venir a Costa Rica; (2) esa misma población participaba en diez categorías de



actividades recreativas en Costa Rica, entre semana y fines de semana, y (3) ese grupo percibió siete beneficios que le ofrecía la recreación.

Al finalizar la investigación, se concluyó que:

Las personas inmigrantes nicaragüenses que fueron parte de este estudio participaron en once categorías de actividades recreativas en su país, entre semana y fines de semana, antes de migrar a Costa Rica. Esas actividades fueron actividades sociales, pasatiempos, deporte, actividades al aire libre, descansar, actividad cognoscitiva, actividad espiritual, ir de compras, juegos de mesa y tradicionales, baile y arte culinario.

Las personas inmigrantes nicaragüenses mayores de edad participantes en este estudio habían realizado diez categorías de actividades recreativas en Costa Rica, entre semana y fines de semana. Las actividades en las que habían participado eran pasatiempos, actividades sociales, paseos, actividad cognoscitiva, descansar, ir de compras, actividad espiritual, juegos, deporte y baile.

Las personas nicaragüenses que participaron en este estudio percibieron la obtención de siete tipos de beneficios por participar en actividades recreativas. Esos beneficios fueron psicológicos, cognoscitivos, sociales, físicos, espirituales, familiares y grupales. Los beneficios más identificados fueron los psicológicos.



## CAPÍTULO III

### 3. MARCO TEÓRICO

#### 3.1. Programa Recreativo

Se define como un conjunto de acciones o actividades planificada, organizadas y orientadas al entretenimiento para conseguir mejorar la calidad de vida de las personas. De este modo se asume la definición planteada por Sosa (2000), quien considera el programa recreativo: como la acción mediante la cual utilizando diferentes métodos y procedimientos logramos una ejecución de las actividades recreativas más racional y organizada concebida de antemano donde juega un papel importante: el enfoque sistémico, los indicadores recreativos, la calidad de los procesos formativos y educativos de los recreandos, el nivel de preparación profesional y el recurso material existente.

Las actividades recreativas a través de los años van adquiriendo mayor importancia en la sociedad, porque además de ser una actividad placentera, también sirve de medio para desarrollar conocimientos, habilidades, hábitos, cualidades y provocar emociones, mediante una participación activa y afectiva de las personas. Muchos son los autores que han resumido las principales características de las actividades recreativas, a continuación se muestran algunas de las características de la actividad recreativa según M. Vigo citado por A. Pérez (2003) asumidas por el presente autor.

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es de participación gozosa, de felicidad.



- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

### 3.2. La Recreación

Se plantea a continuación distintas nociones que nos llevan a una aproximación más real del concepto de recreación y sus características. Según la definición de la Real Academia Española, significa divertir, alegrar o deleitar, vemos como la academia centra su percepción basándose en la diversión, el deleite y alegría. Pero si la miramos desde su origen etimológico, esta proviene del latín “recreatio,- ónis” que significa “aquello que refresca o restaura”, aun así partiendo de sus orígenes no es posible llegar a un consenso global de una sola definición, pues a



medida que transcurre el tiempo surgen nuevos estudios y percepciones científicas acerca de esta palabra.

Cuando se menciona la palabra recreación, las personas y especialmente los niños lo asocian con juegos, alegría, diversión, entretenimiento, siendo esto muy válido dentro de su contexto, pero para nosotros los docentes implica una serie de actividades lúdicas enfocadas a la enseñanza, al enfoque pedagógico del enseñar jugando, al diseño de actividades que impliquen hacer buen uso del tiempo libre.

Veamos entonces algunos enfoques científicos sobre la recreación, para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés, 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 ". Para el autor el descanso, la diversión y desarrollo son tres de las actividades más importantes que se llevan a cabo durante la recreación y el tiempo libre.

Al definir una conceptualización social de la recreación se puede encontrar que por su parte Butler (1976), cita que "la recreación es cualquier forma de experiencias o actividades a que se dedica un ser social para el goce personal y la satisfacción que le produce directamente". (p. 34). El autor alude "el goce personal" haciendo referencia a la recreación como una acción voluntaria no forzada, que proporciona satisfacción a la persona que la realiza.

Ahora bien si hablamos de recreación debemos asociarla al tiempo libre y al ocio, Pastor en 1979 señala "la recreación es todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo



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

libre, no sujetas a normas o intereses laborales, con carácter voluntario y amateur y capaces de desarrollar la personalidad y de ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y momentos de su existencia”. Vemos entonces como la recreación deja de ser solo entretenimiento y diversión, esta se plantea un objetivo mucho más grande, ser coequipera en el desarrollo de la personalidad y la formación integral del ser humano.

### 3.3. El juego

Basado en el estudio realizado en 1933, el doctor Zorrilla era médico de la Casa Nacional del Niño, ex Casa de Huérfanos, donde hizo parte prolongada e importante de su carrera profesional, en este apartado encontramos teorías de la importancia del juego en los niños que abarcan el campo de la biológica, psicología, pediatría entre otros. En palabras del autor, tenemos el verdadero interés, tanto desde el punto de vista psicológico como biológico puro, es el que se relaciona con el juego infantil, o, como se denomina en psicología, actividad lúdica. No lo pueden negar los pediatras, sobre todo, los que trabajan en asilos. Aquí es donde se llega a intimar profundamente con el niño, debido al largo período de vida, muchas veces la infancia entera, que permanece a nuestro lado. Y anotamos como un progreso evidente en el desarrollo, el que comience a jugar; como asimismo, estimamos de buen augurio cuando un niño postrado por una larga enfermedad, intenta de nuevo jugar.

Hasta los comienzos de este siglo, la casi totalidad de las teorías que pretendían explicar el juego en los niños eran de carácter psicológico puro, y el problema era del resorte exclusivo de los filósofos. A medida que la biología adquiría preponderancia e iba invadiendo terrenos que

antes no le pertenecían –como son los de la Pedagogía, la psicología misma, al hacerse experimental– se ven aparecer concepciones tenidas de cierto carácter biológico, hasta llegar al concepto biológico puro, cual es el del maestro Catalán que antes mencionamos.

Entre las más importantes concepciones en orden cronológico, comenzaremos por citar la teoría de Locke. Este filósofo formuló que el niño jugaba respondiendo a la necesidad de recrearse, de reintegrar fuerzas perdidas. Sería algo comparable al alimento o al sueño. Partió del concepto vulgar del adulto, que juega por descansar.

Otra teoría vulgar, aceptada por una serie de filósofos, formulada primeramente por Beneke y perfeccionada por H. Spencer, es aquella de que el niño juega para librar a su organismo de un exceso de energía. Entre otros argumentos, aducen el que el niño posee un grueso panículo adiposo, significando acumulo de energía.

Spencer agregó que este excedente de energía era gastado en la imitación de actividades serias y útiles, hecha en forma desinteresada (actividad seria y útil, pero interesada, sería el trabajo, el otro polo del juego).

Debemos entender el juego como una actividad lúdica, placentera, divertida y alegre: El juego es una actividad destinada a producir placer y satisfacción a quién lo realiza, es una actividad agradable que produce bienestar, alegría y diversión y, por lo general este satisface los deseos de forma inmediata. Antón (2007) explica que: “Los niños encuentran placer en el juego: porque mientras juegan satisfacen su curiosidad sobre el mundo que les rodea; porque se sienten activos, capaces y protagonistas, al ser ellos quienes deciden jugar o no y a qué jugar; porque



experimentan y ponen en práctica su fuerza, sus habilidades, su imaginación, su inteligencia, sus emociones y sus afectos”.

### 3.4. La Ansiedad.

La ansiedad es una parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa. Según el Diccionario de la Real Academia Española (vigésima primera edición), el término ansiedad proviene del latín *anexasitas*, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático (Ayuso, 1988; Bulbena, 1986).

En general, el término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico. Si bien la ansiedad se destaca por su cercanía al miedo, se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles (Marks, 1986).

Tanto la ansiedad como el miedo tienen manifestaciones parecidas, en ambos casos se aprecian pensamientos de peligro, sensaciones de aprensión, reacciones fisiológicas y respuestas motoras; por eso, algunos autores utilizan indistintamente un término u otro (Cambell, 1986; Thyer, 1987). La característica más llamativa de la ansiedad es su carácter anticipatorio, es decir,



SC-CER96940





posee la capacidad de prever o señalar el peligro o amenaza para el propio individuo, confiriéndole un valor funcional importante (Sandín y Chorot, 1995); además, tiene una función activadora y facilitadora de la capacidad de respuesta del individuo, concibiéndose como un mecanismo biológico adaptativo de protección y preservación ante posibles daños presentes en el individuo desde su infancia (Miguel-Tobal, 1996).

En resumen, la ansiedad alude a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente, es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro, por lo que el fenómeno es percibido con total nitidez.



## CAPITULO IV

### 4. METODOLOGIA

#### 4.1. Tipo de Investigación

**Modelo Mixto**, ya que centra su estudio en características de una variable que no es medible (la ansiedad) pero se asignan valores porcentuales para determinar resultados.

##### 4.1.1. Diseño de la investigación

El tipo de investigación que se aplicara es la **descriptiva**, porque reseña y estudia el comportamiento de fenómenos sociales, para este caso se analizara la conducta de ansiedad de los niños frente al problema de confinamiento obligatorio producto de la pandemia del COVID-19.

#### 4.2. Población y Muestra

##### 4.2.1. Población

Niños escolares en edades promedio entre los 9 y 10 años residentes en la zona céntrica del casco urbano del municipio de Pamplona.

#### 4.2.2 Muestra

Se determinó como muestra 3 niños y 3 niñas de 9 y 10 años de edad, que contaron con el apoyo total de sus padres para ser partícipes del programa, además podían tener acceso a un equipo de cómputo o celular con conexión a internet a diario, se hacía necesario contar con estas herramientas para la comunicación y orientación respectiva debido al problema de salubridad es el medio de comunicación con el que se cuenta por el momento.

#### 4.3. Métodos Técnicas e Instrumentos de Investigación

<b>Método:</b> Visual	<b>Técnica:</b> observación	<b>Instrumento:</b> ficha de observación
Se constituye por todo lo que se puede percibir de manera visual para registro, validando a través de la información obtenida con la elaboración de una serie de preguntas aplicables a los padres de familia de los niños, para demostrar la existencia del problema.		

<b>Método:</b> de registro	<b>Técnica:</b> Encuesta	<b>Instrumento:</b> Pre-test Pos - test
Esta técnica nos permitió identificar los niveles de ansiedad que manejan los niños por el encierro en casa.		
En esta ocasión a los niños se les aplicó el test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAIC), creado por Spielberg y cols. (1973, 1982) en California, es antecedido por el test STAI, del mismo autor. Es considerado como una prueba diagnóstica adecuada para evaluar el estado de ansiedad de los niños y jóvenes.		



<b>Método:</b> de registro	<b>Técnica:</b> entrevista	<b>Instrumento:</b> Pre –test Pos -test
<p>A través de un test de preguntas abiertas aplicadas a los padres de familia de los niños participantes del estudio, ellos nos expusieron sus apreciaciones acerca del comportamiento de sus hijos durante los meses de confinamiento en casa y sus cambios conductuales. Se diseñó un tipo de pregunta abierta, donde se tuvo una conversación directa con los padres de los niños y se les interrogó acerca del comportamiento y las rutinas diarias de sus hijos durante el confinamiento obligatorio en casa.</p>		



SC-CER96940





## TEST DE INVENTARIO DE ANSIEDAD- RASGO (STAIC) (adaptación Colombia)

Nombre y apellido \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

### HOJA ÚNICA

1= casi nunca      2= algunas veces      3= siempre

1	Me siento angustiado	1	2	3
2	Me encuentro confuso	1	2	3
3	Me siento molesto	1	2	3
4	Tengo miedo	1	2	3
5	Me encuentro descansado	1	2	3
6	Estoy relajado	1	2	3
7	Me siento calmado	1	2	3
8	Me preocupan las cosas del colegio	1	2	3
9	Me preocupan cosas que puedan ocurrir	1	2	3
10	Me preocupo demasiado	1	2	3
11	Me cuesta decidirme en lo que tengo que hacer	1	2	3
12	Me cuesta enfrentarme a mis problemas	1	2	3
13	Me cuesta tomar una decisión	1	2	3
14	Noto que mi corazón late más rápido	1	2	3
15	Tengo sensaciones extrañas en el estómago	1	2	3
16	Me cuesta quedarme dormido por las noches	1	2	3
17	Me encuentro molesto	1	2	3
18	Siento ganas de llorar	1	2	3



## 4.4. Recursos

### 4.4.1. Humanos

- Docente investigador.
- Tutor del estudio monográfico.
- Niños objeto de estudios.
- Padres de familia de los niños.

### 4.4.2. Físicos

- Espacios y lugares de cada hogar.
- Plataformas digitales (zoom, WhatsApp, correo electrónicos).

### 4.4.3. Materiales y Equipos

Equipos de cómputo, impresora, celulares, conexiones a internet, parlantes, auriculares, materiales escolares, materiales reciclables y todos los objetos con que se cuenten en casa.

#### 4.5. Procedimiento

El trabajo se muestra dividido en cuatro etapas y diez sesiones.

**Etapas 1:** el estudio inicia con la primera sesión donde se elaboró el diagnóstico, debido a la situación actual de confinamiento obligatorio, los contactos con las familias de los posibles niños participantes del proyecto fueron realizadas vía telefónica, redes sociales y correos electrónicos. Se logra evidenciar que los niños estaban siendo afectados por el aislamiento en casa, el tiempo libre se les incrementó debido a la inasistencia al colegio y entre sus actividades diarias estaban ver televisión, jugar videojuegos y dormir.

**Etapas 2:** Durante la segunda sesión, se realizó la primera reunión vía zoom con todos los niños participantes y sus familias, allí se dio la posibilidad a los niños de expresar sus gustos por las actividades recreativas y físicas, al igual conocer los espacios y materiales con que cuenta cada hogar para la ejecución de los juegos y actividades. Finalmente se define los días y la hora de los encuentros, al igual que el medio virtual de comunicación.

**Etapas 3:** En la tercera sesión se realizó el pre test o lista de chequeo donde a cada padre de familia por medio de una encuesta, se le interrogó acerca de la actual situación por la que atraviesan los niños, como ha sido su comportamiento, sus cambios de actitudes, los miedos o preocupaciones que expresan, sus rutinas diarias y su estado de ánimo. De igual manera cada uno de los niños realizó la encuesta o test de en forma virtual para conocer su estado



**Etapa 4:** Iniciando con la cuarta hasta la décima sesión se realiza la intervención, con el trabajo metodológico para el fortalecimiento de la salud física y emocional del niño, por medio de juegos recreativos que se priorizaron en retos diarios, actividades en familia, encuentros virtuales con amigos tres veces por semana, espacios de relajación y actividades manuales.

**Etapa 5:** para nuestra penúltima última sesión, se aplica el pos test con los mismos indicadores de chequeo dando una relación de mejoras, o posibles no evoluciones. Y finalmente en nuestra última sesión, se hace nuevamente un encuentro con los padres donde se les informa sobre los resultados del estudio.

#### 4.6. Cronograma

ACTIVIDADES/FECHA	ABRIL			MAYO					JUNIO	
	S 3	S 4	S 5	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 1	S 2
1. Diagnóstico Poblacional y convocatoria.	X									
2. Inscripciones, reunión con padres (vía zoom) y firma de acuerdos.		X								
3. Aplicar entrevista a niños y padres ( pos-test)		X								
4. Campaña de auto cuidado (charlas. Lecturas, videos y juegos)			X							
5. Diseño y decoración de mascarillas personalizadas.			X							
6. Semana de la actividad física.				X						
7. Encuentros virtuales con amigos.			X	X	X	X	X	X	X	
8. Cocina recreativa.					X			X		
9. Actividades recreativas manuales.						X				
10. Celebraciones en familia.								X		
11. Actividades de relajación (yoga).					X		X		X	
12. Diferentes Actividades recreativas en familia.										X
13. Aplicación de pos.test y análisis de resultados.										X



## CAPITULO V

### 5. ANÁLISIS DE RESULTADOS

#### 5.1. Análisis de Resultados del Pre- test

Los niños no siempre saben expresarse con palabras cuando están preocupados, los padres son los únicos que pueden darse cuenta de ello por algunas señales. La necesidad del acompañamiento de los padres para lograr un estudio confiable fue clave en estos dos meses de proceso, entre sus apreciaciones iniciales los cambios de conductas e irritabilidad en sus hijos fueron muy visibles.

En el diagnóstico inicial analizando las respuestas a la entrevista realizada a los padres de familia, se evidenció la preocupación generalizada de los padres por el bienestar y la seguridad de sus hijos, la pandemia los tomó por sorpresa y de un momento a otro todas las actividades diarias cambiaron, ahora sus hijos están confinados en casa, sintiendo una serie de sentimientos incómodos (ansiedad, miedo, temor, angustia) así como la incertidumbre sobre qué hacer y cuándo volverá su vida normal. Las actividades en casa cambiaron, los niños pasan parte de su tiempo en contacto con pantallas electrónicas (televisor, computador, video juegos y celular) el sedentarismo comienza aparecer, debido a que los niños permanecen mucho tiempo sentados o acostados sin realizar ningún tipo de actividad física, esto también está afectando su ciclo de sueño diario.

Según la revisión de los factores del test aplicado a los niños al inicio del programa, se deduce en primera instancia que el factor predominante es el miedo y la preocupación por las



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

cosas que puedan ocurrir, el confinamiento obligatorio les tomó por sorpresa y a pesar de que están seguros en casa temen por lo que pueda pasar con sus familiares lejanos especialmente a sus abuelitos, puesto que con tanta información noticiosa sobre la pandemia, los abrume y los lleva a sentir miedo.

**Tabla 1. Respuestas de los Participantes Pre-Test**

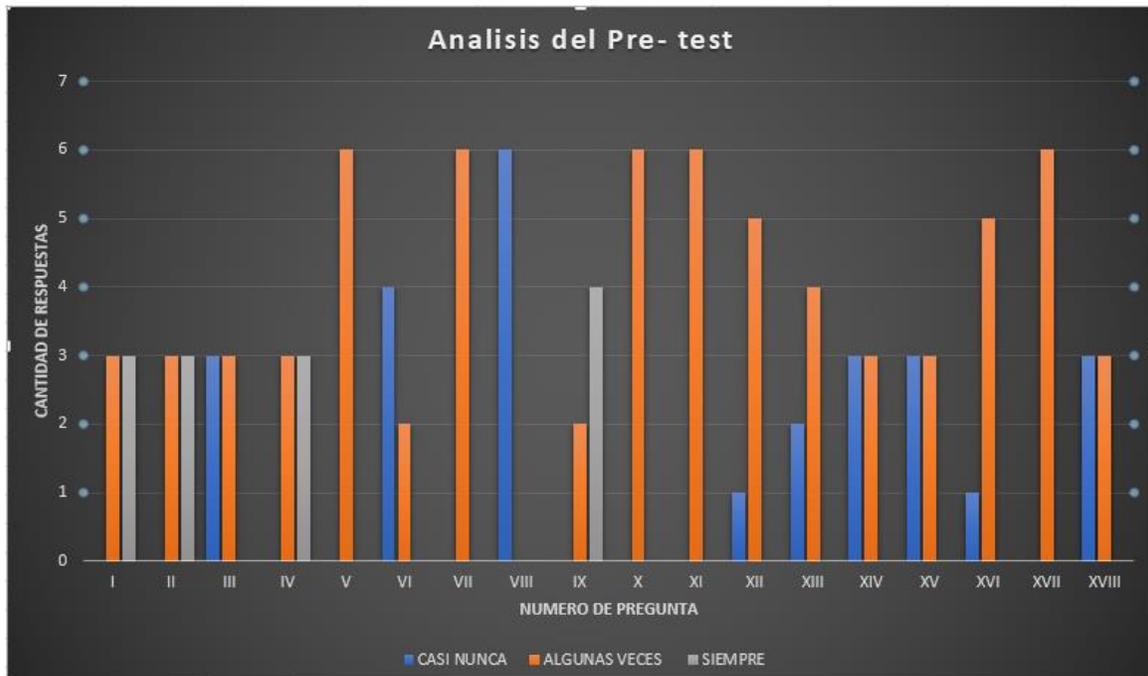
PARTICIPANTES	PREGUNTAS																	
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI	XVII	XVIII
Sara	2	2	2	3	2	1	2	1	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2
Valeria	3	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1
Mariana	3	2	2	3	2	1	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2
Matias	3	3	1	3	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2
Oscar	3	3	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1
Javier	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2

**Respuestas:** 1= Nunca, 2= Algunas veces, 3= Siempre.

**Tabla 2 Tabla 2. Sumatoria de Respuestas Pre-Test**

RESPUESTAS	SUMATORIA DE RESPUESTAS																	
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI	XVII	XVIII
CASI NUNCA	0	0	3	0	0	4	0	6	0	0	0	1	2	3	3	1	0	3
ALGUNAS VECES	3	3	3	3	6	2	6	0	2	6	6	5	4	3	3	5	6	3
SIEMPRE	3	3	0	3	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Figura 1. Gráfica de Análisis del Pre-Test



### Análisis de resultados PRE- TEST APLICADO A LOS NIÑOS

A las preguntas **I, II, IV** el 50% de los niños respondieron siempre y el otro 50% respondieron algunas veces, por lo cual se deduce que al iniciar el programa un factor predominante en ellos fue **el miedo, la angustia y la confusión** de no saber con claridad lo que estaba aconteciendo a raíz de la pandemia del COVID-19.

La pregunta **IX** relacionada con la **preocupación** que tienen los niños por lo que vaya a ocurrir, se nota lo ansiosos y preocupados que están, puesto que esta obtuvo casi un 70% de la respuesta siempre.

## 5.2. Análisis de Resultados del Post- Test

**Tabla 3. Respuestas de los Participantes Pos-Test**

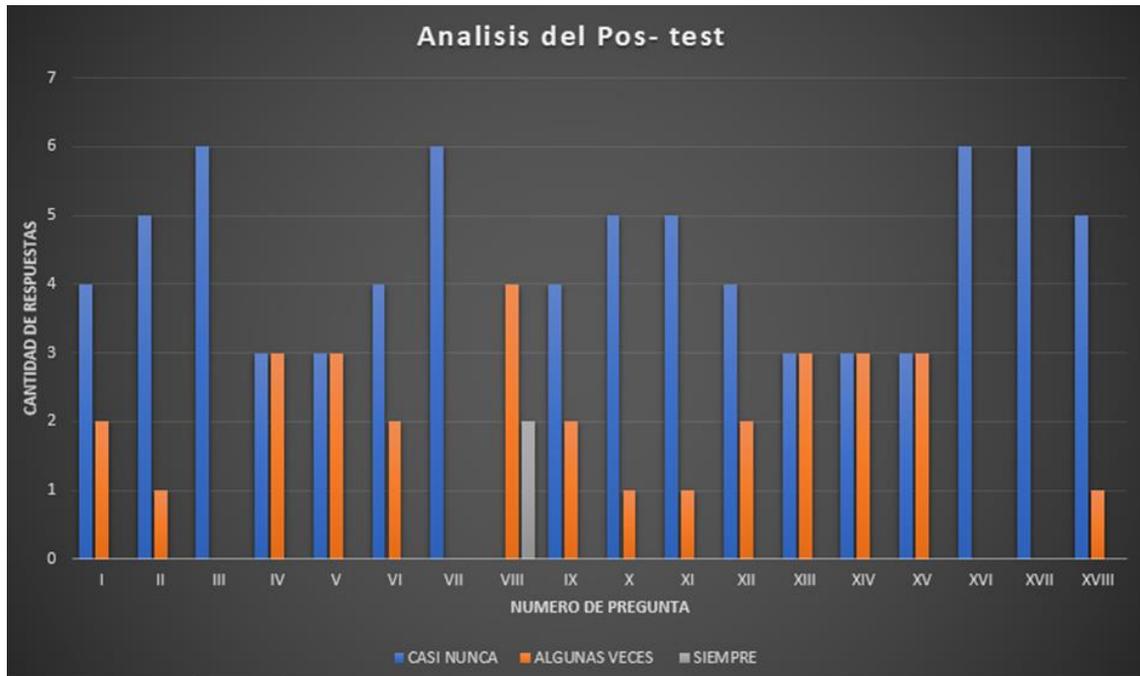
PARTICIPANTES	PREGUNTAS																	
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI	XVII	XVIII
Sara	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2
Valeria	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1
Mariana	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1
Matias	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1
Oscar	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1
Javier	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1

**Respuestas:** 1= Nunca, 2= Algunas veces, 3= Siempre.

**Tabla 4. Sumatoria de Respuestas Pos-Test**

RESPUESTAS	SUMATORIA DE RESPUESTAS																	
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI	XVII	XVIII
CASI NUNCA	4	5	6	3	3	4	6	0	4	5	5	4	3	3	3	6	6	5
ALGUNAS VECES	2	1	0	3	3	2	0	4	2	1	1	2	3	3	3	0	0	1
SIEMPRE	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Figura 2. Gráfica de Análisis del Pos-Test



En el transcurso de aproximadamente dos meses que se trabajó el programa recreativo con los niños desde casa se nota que los temores, miedos y angustias pasan de estar como factor predominante a sentirse casi nunca o de vez en cuando.

La grafica nos muestra solo una barra gris (siempre) equivalente al 33% de los niños en la pregunta VIII, la cual hace relación a la preocupación por las cosas del colegio, para este momento ya los niños están más entregados a las labores escolares y por eso su preocupación a que todas las cosas académicas salgan bien, pero ya no les agobia la incertidumbre del encierro, pues se sienten más seguros, conocen de la realidad y están tomando con calma la situación.



Después de dos meses de aplicación del programa en cada hogar, se evidencia que a pesar de seguimos confinados debido a la pandemia del COVID-19, esta situación de crisis se convirtió en una oportunidad para que las familias pasen mucho más tiempo juntas y fortalezcan los vínculos entre padres e hijos.

Con la puesta en marcha de las actividades recreativas durante este tiempo, los niños lograron canalizar sus niveles de ansiedad, como lo muestra la última gráfica, el miedo, la angustia y las preocupación bajaron sus índices, podríamos concluir que vamos por buen camino, aunque el tiempo del programa fue corto los resultados se ven y los padres de los niños lo corroboran con sus respuestas a la entrevista del post test.

Hoy confirmo que la estrategia de juegos y recreación en casa está causando los efectos que esperaba, a los niños se les nota más activos físicamente, emocionalmente están más tranquilos y concentrados en sus labores escolares, su diversión ya no depende de una pantalla electrónica y están creando espacios en sus hogares para el juego, la actividad física, las actividades manuales y otras cuantas actividades que les generan diversión.



Finalmente, vale la pena traer a colación la comparación entre la investigación entre la recreación en el fomento de la resiliencia y el programa recreativo en casa, como estrategia para canalizar los niveles de ansiedad en los niños, producto del confinamiento obligatorio por el COVID-19.

Se identificó que las actividades recreativas más utilizadas para fomentar resiliencia según la literatura analizada, son las actividades al aire libre, seguidas por las de recreación física y en tercer lugar las artísticas, educativas y voluntariado. Además, se encuentra evidencia que respalda el uso de la recreación como un medio útil para la promoción de la resiliencia global y sus dimensiones; en comparación al proyecto de investigación relacionado al aislamiento COVID-19 las actividades se desarrollaron al interior de las viviendas debido al confinamiento obligatorio por la emergencia sanitaria mundial; sin embargo incluían actividad física, manualidades, recreativas de igual forma a la investigación de apoyo.

Por ende vale decir que las investigaciones se relacionan o complementan, por una parte la recreación como canalizador de la ansiedad en los niños a causa del confinamiento obligatorio y por otra parte como herramienta que promueve la resiliencia, es decir, tanto el desarrollo social como el familiar (entorno cercano) están estrechamente relacionadas al beneficio que produce practicar actividades recreativas, lúdicas, deportivas y manuales sin que el contexto donde se desarrolle sea un obstáculo, ya que manifiestan características de carácter terapéutico.

Las actividades recreativas pueden manifestarse como una estrategia para proteger el desarrollo integral del ser humano (niños, jóvenes, adultos) sin limitantes socio - culturales o económicas, sencillamente implícitas en el desarrollo del ser.



SC-CER96940





## CONCLUSIONES

Se Diseñó e implementó un programa recreativo aplicado en casa, dicho programa contenía juegos, actividad física, espacios de relajación, actividades artísticas y manuales, con el fin de reducir los niveles de ansiedad, que manejan los niños producto del confinamiento obligatorio a causa de la pandemia del COVID-19 de forma exitosa, con vinculación y supervisión de los padres de familia.

Esta investigación contiene un aparte teórico, que fundamentó el proyecto en los pilares de la recreación y como ésta afecta positivamente el entorno de quienes la practican como una estrategia de evitar o contrarrestar los trastornos emocionales que el aislamiento obligatorio puede producir en los niños.

Los elementos que caracterizaron la participación de los niños y sus núcleos familiares en las actividades recreativas programadas están basadas en la resiliencia, el aprovechamiento del tiempo libre, la activación física y mental como un estrategia de convivir con el confinamiento obligatorio, orientando a los participantes a realizar actividades deportivas, lúdicas, recreativas, artísticas y manuales como disfrute del tiempo de confinamiento en sus hogares.

Según la información suministrada por los padres de los niños que participaron del programa, las actividades por ser diversas, diarias, divertidas y guiadas virtualmente les permitió reducir la ansiedad que el confinamiento provoca en los niños y niñas, puesto que el tiempo libre se usaba en la Elaborar estas actividades en compañías del núcleo familiar, como una estrategia de fortalecer los lazos afectivos.





Por otra parte este proyecto permitió orientar a los niños y padres en el adecuado uso de las redes sociales y plataformas virtuales, ya que la exposición a pantallas por tiempos prolongados puede repercutir en enfermedades en el mediano y largo plazo; de esta forma se orientó como los medios tecnológicos como celulares y computadores pueden ser un medio para realizar actividades productivas.

Finalmente se valoró en los resultados la importancia de este programa, y como puede ser utilizado en futuras eventualidades similares o que conlleven a que los miembros del hogar no estén en su ambiente de desarrollo social habitual (lugar de trabajo, colegios), donde los conocimientos adquiridos como profesionales de la educación física, recreación y deportes pueden ser aplicados para beneficiar miembros de la sociedad en diversas edades y condiciones socio económicas.



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



## BIBLIOGRAFÍA

Acosta Bautista, L. (2004) "La recreación: una estrategia para el aprendizaje". Editorial Kinesis.

Aldeas infantiles SOS Colombia. (2017)

<https://www.aldeasinfantiles.org.co/noticias/2014/la-recreacion-como-derecho-fundamental>

Árraga, M. y Sánchez, M. Recreación y calidad de vida en adultos mayores que viven en instituciones geriátricas y en sus hogares. Un estudio comparativo. Espacio Abierto [serie en Internet] 2007 [citado 12 Oct. 2014]; 16 (4): [20 páginas]. Disponible en: [http://www2.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S131500062007000400005&lng=es&nrm=i](http://www2.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S131500062007000400005&lng=es&nrm=i)

CULTURA EN CASA, JUGUEMOS EN FAMILIA. Cartilla con juegos y una cartilla para colorear. (2020) <https://www.facebook.com/watch/?v=199831214649393>

Meneses Montero, Maureen y Monge Alvarado, María de los Ángeles (2001). El juego en los niños: enfoque teórico. Revista Educación, 25 (2), 113-124. [Fecha de consulta 13 de mayo de 2020]. ISSN: 0379-7082.

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=440/44025210>



Molina Manuela, Mindheart.kids. (2020) Psicóloga Infantil |Terapeuta de juego  
[https://www.instagram.com/p/B9j9Ypwpgyu/?utm\\_source=ig\\_embed](https://www.instagram.com/p/B9j9Ypwpgyu/?utm_source=ig_embed)

Paula Tayeh, Patricia María Agámez González, Roberto Chaskel. (s.f.). Trastornos de ansiedad en la infancia y la adolescencia. Universidad de los Andes. Disponible en:  
<https://scp.com.co/wp-content/uploads/2016/04/1.-Trastornos-ansiedad-1.pdf>

Pérez, A. (2003). Recreación: fundamentos teóricos metodológicos. En CD Universalización de la Cultura Física, Cuba. Disponible en:  
<https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>, consultado 20 de abril 2020.

Romero, C. (2015). La recreación en el fomento de la resiliencia. Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM. N° 16 (1), 63-80. Universidad de Costa Rica. Consulta en línea disponible en <file:///C:/Users/carlos/Downloads/74-Texto%20del%20art%C3%ADculo-223-1-10-20180619.pdf>

Salazar Salas, Carmen Grace (2010). ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SUS BENEFICIOS PARA PERSONAS NICARAGÜENSES RESIDENTES EN COSTA RICA. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", 10 (1), 1-40. [Fecha de consulta 11 de mayo de 2020]. ISSN: Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=447/44713068004>



Zorilla Manuel, (2008). El juego en la infancia. Revista de pediatría chilena, 2008; 79 (5): 544-549, comentario por: Nelson A. Vargas C. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v79n5/art14.pdf>

<https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/test-de-psicologia/test-de-ansiedad-7556>

<https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/como-explicar-ninos-motivos-aislamiento-cuarentena-coronavirus><https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Todos-a-cuidar-nuestra-salud-mental-durante-la-COVID-19.aspx>

<https://www.lavanguardia.com/magazine/buena-vida/20200412/48390548029/angustia-ansiedad-coronavirus-pandemia-familia-confinamiento-ninos-adolescentes.html>

<https://www.efdeportes.com/efd193/tiempo-libre-ocio-perspectivas-epistemologicas.htm>

<https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/11780/RuizGutierrezMarta.pdf?sequence=1>

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30547-X/fulltext?fbclid=IwAR393Qg1UwsA8tLHX9x1JlwNzVqXbHtR1fBsTCMZ\\_pxBwVytKON2GzMv3KI#coronavirus-linkback-header](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30547-X/fulltext?fbclid=IwAR393Qg1UwsA8tLHX9x1JlwNzVqXbHtR1fBsTCMZ_pxBwVytKON2GzMv3KI#coronavirus-linkback-header)

<https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/411/1034>



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

## PROGRAMA RECREATIVO EN CASA

### Jugando le ganamos al Coronavirus



#### ACTIVIDAD # 1. CAMPAÑA DE AUTOCUIDADO

**Objetivo:** Dar a conocer a los niños de que se trata la actual pandemia del COVID-19 y la importancia de protegernos desde casa.

**Metodología:** Antes de abordar el tema, se hace necesario una charla previa con los niños para conocer lo que ellos piensan acerca del tema. De este modo se logra tener un punto de partida real. Entre los interrogantes están: ¿qué has oído o te han contado sobre el Covid-19? ¿Sientes miedo de esta situación? Lo bueno es que conociendo lo que ellos creen que saben podremos abordar el tema de una forma más adecuada. Conoceremos realmente cuáles son sus miedos, qué noticias han oído o les han contado y qué dudas se deben aclarar.

En esta ocasión y para explicarles mejor el tema se tomó como referencia "El CobiBook de Manuela Molina" un cuento infantil ilustrado donde se explica por medio de imágenes y vocabulario infantil acerca del virus COVID-19.

También se trabajaron videos científicos para niños del canal infantil «Ciencia con Danio» ([www.aprendecondanio.com](http://www.aprendecondanio.com)) sus creadores durante los últimos meses ha preparado varios videos para explicar a los más pequeños todo lo que está pasando desde el punto científico: qué es un virus, cómo se transmiten, qué es el coronavirus, qué sabemos de él, por qué hay que usar mascarillas y todos los cuidados para prevenir su contagio.

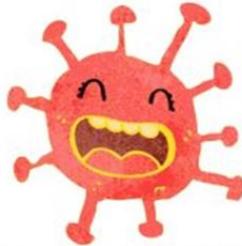
Y finalmente para afianzar aún más en conocimiento se tomaron como referencia 3 juegos: crucigrama, una sopa de letras y unir puntos para hacer más divertido el aprendizaje



## CUENTO SOBRE EL CORONAVIRUS DE MANUELA MOLINA

# HOLA!

soy un VIRUS,  
primo de la gripa y el  
resfriado...



**Y me llamo Coronavirus**

Me encanta viajar...



y saltar en las  
manos de las  
personas para  
saludar

HIGH  
FIVE



¿Has escuchado hablar sobre mí?

Sí

No

¿Y cómo te sientes cuando me escuchas nombrar?



Tranquilo



Confundido



Preocupado



Curioso



Nervioso



Triste

A veces los adultos se preocupan  
cuando leen las noticias  
o me ven en la T.V.

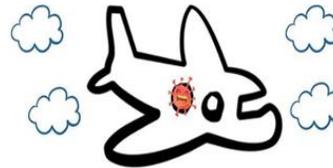


Pero yo te voy a explicar...



Para que puedas entender

Cuando llego de visita traigo...



FALTA DE AJIRE

FIEBRE

TOS



**Pero pronto me voy y las personas, casi todas, se sienten mejor**

Como cuando tu rodilla se sana después de una raspadura o aporrión

BYE BYE...

**Puedes estar tranquilo!**  
**Los adultos que te cuidan: te mantendrán seguro**

**Y tú puedes ayudar...**

- 1 lavándote las manos con agua y con jabón lo que dura una canción
- 2 Usando antibacterial y dejándolo secar

3 Canta tu canción favorita mientras te las lavas

Manos sin mover, cuenta hasta 10  
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10...  
Están secas... ¡A jugar!

**Y así no vendré a visitar...**

mientras los doctores trabajan para encontrar la vacuna que me permita saludar sin hacerme enfermar...

**STOP CORONAVIRUS**

# Jugando le ganamos al Coronavirus



## CRUCIGRAMA

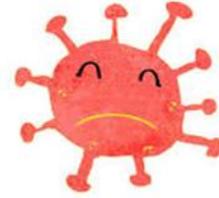
C  
O  
R  
O  
N  
A  
V  
I  
R  
U  
S



- 1- Si vas a estornudar o toser, hazlo en el pliegue del...
- 2- Nunca olvides lavarte las manos con agua y con...
- 3- Lo que se debe hacer con los objetos que se usan frecuentemente
- 4- No hay que llevarse las manos a la nariz, boca y ...
- 5- Mezclado con agua es un poderoso desinfectante para limpiar la casa
- 6- En gel, puede servir para higienizar las manos
- 7- Abrir las ventanas y puertas para mantener libre de virus los ambientes.
- 8- Aumento de la temperatura corporal por encima de los 37 grados (Síntoma de esta enfermedad)
- 9- Las personas que presentan síntomas de infección respiratoria deben cubrir nariz y boca con un...
- 10- Al ser utilizados deben descartarse inmediatamente en el cesto de basura más cercano
- 11- Expulsión violenta del aire (Síntoma de esta enfermedad)



# Jugando le ganamos al Coronavirus

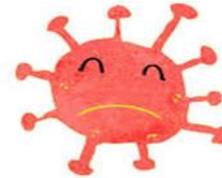


## UNIR CON PUNTOS

Uní los puntos siguiendo los números y descubrí al personaje peligroso que esta escondido entre nosotros



# Jugando le ganamos al Coronavirus



## SOPA DE LETRAS



W	U	F	O	A	L	C	O	H	O	L	A	W	P	A	T	O	G	E	Á	S	B	E	L	F	M	O	P	H	T
C	A	F	I	N	O	O	Ñ	B	O	W	R	O	T	P	Ú	O	S	N	P	H	C	Ó	N	D	O	G	T	S	A
A	S	J	N	G	S	A	B	E	N	U	A	B	O	B	N	A	F	A	T	A	O	S	F	I	B	P	O	V	O
P	I	O	M	O	D	L	S	V	S	A	N	V	I	Á	E	I	E	O	R	I	G	A	V	A	C	F	F	L	S
A	D	S	Y	O	H	E	U	P	T	A	C	Z	N	V	L	W	A	R	E	E	O	F	R	Ú	O	L	U	B	I
O	C	B	L	A	P	T	A	T	R	S	H	T	T	U	X	U	O	B	N	H	A	B	B	R	I	E	N	T	N
S	E	U	F	A	I	Y	T	I	U	P	O	E	E	T	Z	O	E	R	O	X	I	T	A	S	E	P	D	T	F
D	A	A	U	I	M	B	R	A	O	O	S	T	B	O	S	B	U	R	X	J	W	R	B	A	R	Y	O	P	O
F	R	Z	E	N	C	I	D	X	S	I	N	S	I	F	N	M	X	E	O	R	B	E	L	T	M	O	V	H	R
W	O	F	O	A	A	O	E	S	A	W	V	O	G	P	S	O	S	N	B	E	F	O	L	I	F	Y	R	S	M
L	E	S	P	E	S	A	S	N	Z	D	M	B	E	B	L	A	V	A	N	D	I	N	A	S	W	R	G	C	A
P	E	O	M	O	D	L	S	O	T	A	O	V	O	Á	T	I	D	O	D	E	G	A	V	F	C	F	U	L	C
O	F	D	M	Y	O	H	E	N	P	O	A	Z	T	O	F	W	A	T	E	N	O	F	U	E	O	L	I	W	I
A	N	S	I	G	P	O	I	A	E	S	W	T	E	U	D	P	O	A	N	D	A	D	T	C	D	A	S	A	O
O	T	J	A	B	O	N	G	P	I	E	R	T	E	S	B	F	O	O	I	T	A	H	S	R	O	V	N		
L	A	U	I	L	M	D	O	P	O	S	V	T	A	L	I	E	E	N	T	O	S	B	O	B	F	R	A	D	



Encontrá 6 aliados para luchar contra el Coronavirus



## ACTIVIDAD # 2

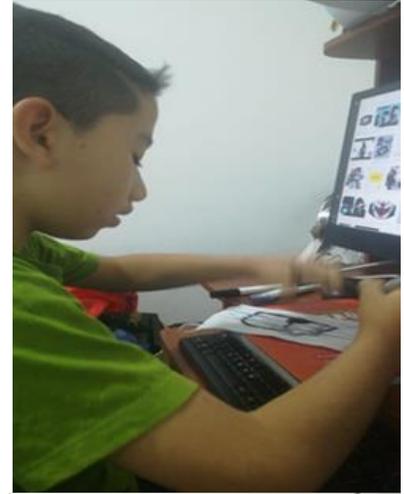
### DISEÑO Y DECORACION DE TAPABOCA PERSONALIZADO

**Objetivo:** desarrollar la creatividad y la motricidad fina en los niños

Esta actividad se realizó teniendo en cuenta la necesidad de protección que actualmente deben tener los niños. Personalizar su mascarilla los motiva a su uso.







### ACTIVIDAD # 3. RETOS FÍSICOS DIARIOS

**Objetivo: Mejorar la salud física y emocional de los niños**

En el hogar los niños también pueden ejercitarse, aunque los espacios no sean tan amplios, si dejamos volar nuestra imaginación, lograremos desarrollar un circuito de ejercicios utilizando las cosas que tengamos en casa: libros, zapatos, botellas, peluches, balones, juguetes, el objetivo es diseñar el escenario propenso para la práctica de actividad física donde los niños salten, se agachen, se arrastren y corran por toda la casa, ese tipo de actividades no solo les mejora su condición física sino que les libera endorfinas las denominadas “hormonas de la felicidad” produciendo en ellos una sensación de bienestar y energía positiva que les ayuda a afrontar de mejor manera el confinamiento en casa. No hay que olvidar las recomendaciones básicas como el previo calentamiento, la ropa adecuada y la hidratación antes, durante y después de la actividad física. A continuación algunos ejercicios infaltables en este reto físico que se adaptan a muchas variables:

**Skipping:** Este ejercicio consiste en dar saltos elevando las rodillas (bajo, medio y alto), y acompañando este movimiento con el braceo. Suele ser muy útil para iniciar el calentamiento.

**Salto a uno y dos pies:** en este tipo de ejercicios se trabaja la coordinación, equilibrio y fuerza en las extremidades inferiores y es muy útil para múltiples circuitos y juegos.

**Circuitos con obstáculos:** con los implementos que tenga en casa se puede armar una serie de pruebas para que los niños las vayan superando a través de saltos, trotes o haciendo equilibrio. Esta es una opción para que puedan moverse libremente entre cojines, sillas, cajas de cartón etc.

**Desplazamiento con balón:** para potenciar en los niños la fuerza, equilibrio y coordinación, se puede establecer un punto de partida desde el cual comience a moverse trasladando el balón utilizando las diferentes partes del cuerpo( manos, pies, rodillas, cabeza, espalda) tanto de ida como de vuelta.

**Salto cuerda:** ejercicio muy completo que potencializa la coordinación en los niños

**Sentadillas:** ejercicio útil para la aplicación en casa, ya que no necesita tanto espacio y si mejor a la condición física de los pequeños y ofrece cantidad de variantes.

Al inicio de cada semana se enviaba a los niños un video con los 6 ejercicios del reto físico de la semana, ellos dedicaban 20 minutos diarios a practicarlos, el sábado se tenía un encuentro virtual con todos los niños para cumplir el reto (verificar cuál de ellos realizaba mejor la ejecución). Este tipo de sana competencia se convirtió en motivación para la práctica de la actividad física.







## ACTIVIDAD # 4

### ENCUENTROS VIRTUALES CON AMIGOS

#### Objetivo:

Buscar estrategias de comunicación de los niños con sus amigos, en mejora de su salud emocional y desarrollo social.

La pandemia ha eliminado los encuentros presenciales para dar paso a las citas a distancia, para los niños este mecanismo de encuentro virtual, les ayuda enormemente ya que lograron reencontrarse con amigos, fortalecer los lazos de amistad, compartir y disfrutar de una buena charla desde la distancia.

Permitir que los niños usen las redes sociales (dentro de lo razonable) y plataformas digitales como Skype o zoom para mantenerse conectados con sus compañeros, les ayuda alejarse un poco de sus preocupaciones, la comunicación puede ayudar a los niños a sentirse menos solos y a calmar parte de la ansiedad que provoca estar lejos de sus amigos.

Cada vez que los niños se conectan para la reunión de amigos, se programan actividades diferentes entre ellas: presentación de mascotas, juego de adivinanzas, tarde de just- dance, karaoke, tarde de anécdotas, pijamada etc.





## ACTIVIDAD # 5

### COCINA RECREATIVA, CREANDO RECETAS DIVERTIDA

#### Objetivo:

Una de las actividades más enriquecedoras para la relación afectiva entre padres e hijos es crear recetas de cocina, además de potencializar en los niños el desarrollo de sus habilidades motrices y creativas. Este tipo de actividades puede ser un perfecto pasatiempo para los pequeños, les ayudan a aprender sobre la importancia de la alimentación saludable, el trabajo en equipo y a seguir pautas para llegar a conseguir un resultado.

Cada fin de semana se programaba una tarde de recetas, donde los niños con los ingredientes que encontrarán en sus neveras y alacenas preparaban deliciosas recetas para el deleite de sus familias, esta actividad en todo momento estuvo supervisada por un adulto, quien les colaboraba con la parte de cocinar al fuego y manejar los electrodomésticos (licuadora, horno, cocina).





## ACTIVIDAD # 6

### ACTIVIDADES RECREATIVAS MANUALES

**Objetivos:** fomentar en los niños y sus familias el trabajo en equipo, desarrollo de la creatividad, la paciencia, la destreza y la movilidad manual.

Los momentos para crear pueden ser muy enriquecedores para los niños, esto les favorece en el desarrollo de su creatividad, la psicomotricidad fina, la paciencia y la tranquilidad. Es importante tener en cuenta que deberían ser ratos de manualidades poco dirigidas, apelando a la libertad creativa y de expresión de los niños y dejándolos experimentar con todo tipo de materiales.

Las actividades manuales para estos días de confinamiento en casa, pueden ser de gran utilidad en el momento de mantener ocupados a los niños, usando la imaginación a partir de materiales reciclables como cartón, papel, botellas plásticas, tapas, envases, como un poco de pinturas, pegamento y tijeras podremos crear y construir infinidad de objetos, juguetes o inventos.

Este tipo de manualidades utilizando reciclaje afianza en los niños el espíritu ecológico, crear hábitos desde la infancia es de suma importancia, porque ellos serán quienes el día de mañana deberán cuidar el medioambiente.

Las manualidades tienen muchos beneficios como enseñarles a los niños a expresar y mostrar el mundo tal como lo ven, a combinar lo real con lo fantástico, a centrar la atención, les trabaja la psicomotricidad, fortaleciendo sus habilidades manuales y lo que más nos interesa en estos momentos les mejora la autoestima porque el niño se ve capaz de afrontar un reto y lograr un objetivo. No queremos grandes obras de arte como resultado, solo nos interesa que los niños se expresen a través de sus trabajos manuales valorando su esfuerzo, empeño y trabajo.

En estos momentos de confinamiento el pasar un buen rato en familia es primordial, las manualidades son una herramienta en busca de ese fin, pues mejora la comunicación entre la familia, desarrolla la creatividad, ayuda a preservar el ambiente, genera espacios de diversión y entretenimiento.





## ACTIVIDAD # 7

### CELEBRACIONES EN FAMILIA

**Objetivo:**

Afianzar las relaciones familiares y dar el reconocimiento a los seres queridos por su labor dentro del hogar

**Metodología:** Una de las dificultades en esta época de pandemia es el no poder compartir fechas especiales con todos los miembros de la familia. Pero no debemos dejar pasar fechas tan especiales para demostrar a nuestros seres queridos lo mucho que los amamos y extrañamos. Vamos a dejar volar nuestra imaginación y vamos a ser una linda celebración al ser más especial de la vida nuestra madre. Hay variedad de opciones:

**Prepararle un desayuno sorpresa:** Qué mejor forma de iniciar el día que consintiéndola con su desayuno favorito, busca en la nevera o alacena todo lo que encuentres, frutas, leche, cereales, pan y crea una rica y deliciosa receta para la reina del hogar

**Elaborar una linda tarjeta o cualquier manualidad:** Unos días antes de la celebración, crea una linda manualidad y haz de este día algo inolvidable.

**Video llamada:** la tecnología nos acerca a los seres queridos, para esta celebración organicemos una plática familiar virtual para hacer sentir querida a nuestra mamita.

**Maratón de cine en casa:** Nada como una tarde de cine en casa. Prepara unas palomitas y consiente a la mamita con una función inolvidable.

**Karaoke:** también puedes sacar tus mejores notas musicales con un karaoke en casa. No importa si no tienes micrófono, utiliza las pistas que hay en internet y de paso dedícale una canción.





## ACTIVIDAD # 9 RELAJACIÓN



## ACTIVIDAD # 10 . ACTIVIDADES EN FAMILIA



## PIJAMADAS



## ACTIVIDADES MANUALES CON AMIGOS.



## JUEGOS DE MESA EN FAMILIA





## ANEXOS

### ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO

  *(Cada compromiso)*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
ESPECIALIZACION EN EDUCACION PARA LA RECREACION COMUNITARIA  
CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA INVESTIGACIONES CON MENORES DE EDAD  
Y/O PERSONAS CON CONDICIONES ESPECIALES**

**Investigador principal:** Lic. Gladys Edilma Jaimes Delgado

**Título proyecto:** Programa recreativo en casa, como estrategia para contrarrestar los problemas de ansiedad presente en los niños, producto del confinamiento obligatorio por la pandemia del covid19.

**Entidad:** Universidad de Pamplona

**INFORMACION DEL PARTICIPANTE**

**Nombre:** Documento de identificación:

1. Se ha entregado información amplia y suficiente sobre el estudio a realizar y una copia del consentimiento informado, fechado y firmado. Así mismo, se han explicado las características y el objetivo del estudio y los posibles beneficios y riesgos del mismo.
2. Se mantendrá la confidencialidad de los datos del participante.
3. El consentimiento lo otorgo de manera voluntaria y libre de retirar al participante del estudio en cualquier momento del mismo.

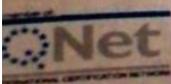
Accepta dar el consentimiento para la participación de su hijo (a) en el estudio en mención?  
Si  No

**Firma del padre de familia del menor:**  
*Marly Pierina Alvarez Meaurio*  
c.c. No 1094265414 Pna

Yo Gladys E. Jaimes, como investigador principal, hago constar que he explicado las características y el objetivo del estudio en mención, así como sus riesgos y beneficios potenciales a la persona cuyo nombre aparece escrito más arriba. EL padre de familia otorga su consentimiento por medio de su firma.

Firma del Investigador: \_\_\_\_\_

Fecha: Abril 24 de 2020

    Una universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral



## ANEXO 2. ACTA DE REUNIÓN DE PADRES (ACUERDOS Y COMPROMISOS)

	<b>Acta de Reunión</b>	<b>Código</b>	FAC-08 v.01
		<b>Página</b>	1 de 1

### ACTA No 001

<b>GENERALIDADES</b>		
<b>Fecha:</b> Abril 24 de 20202	<b>Hora:</b> 4 a 6mp	<b>Lugar:</b> Reunión vía zoom

<b>ASUNTO</b>
Informar a los padres de familia o acudientes, todo lo relacionado con el plan de actividades, fechas y horarios de los encuentros.

<b>AGENDA</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saludo de bienvenida</li> <li>2. Dinámica de presentación.</li> <li>3. Exposición de la temática del programa( objetivos, metodología, actividades)</li> <li>4. Cronograma de actividades</li> <li>5. Concretar con los padres los horarios de encuentros</li> <li>6. Compromisos con el programa</li> <li>7. Firma de consentimiento informado</li> <li>8. Aportes y sugerencias.</li> <li>9. Agradecimientos y despedida.</li> </ol>

## DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Siendo las 4:00 de la tarde del día 24 de abril del 2020, se unieron a la reunión vía zoom las familias: Jaimes Jaimes, Bohada Coronel, Martínez Porra, Blanco Ríos, Bugallo Zapata y la madre de familia Milena Gel vez, se inicia la reunión con el saludo de bienvenida de parte de la docente y encargada del programa Gladys Jaimes, seguido a ello se organizó la dinámica de presentación para hacer más agradable el encuentro.

Seguido a esto la docente expuso todos los detalles relacionados con el plan recreativo de aplicación en cada uno de los hogares. Se concretan los días y horas de los encuentros quedando de esta manera:

**Encuentros virtuales:** viernes , sábado, y domingo ( 4 a 6pm)

**Desarrollo de actividades programadas para la semana y consecución de materiales:** lunes a jueves (de acuerdo al tiempo que dispongan cada familia)

De la misma manera se concretaron los acuerdos y compromisos que se tendrán en cuenta durante el desarrollo del programa. Se envió la ficha de inscripción de cada niño y el documento del consentimiento informado a los correos para posterior diligenciamiento.

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

Siendo las 5:50 de la tarde se da por terminada la reunión, antes agradeciendo por la conexión y desenado una feliz noche a todas las familias. |

### ANEXO 3. ENTREVISTA APLICADA A LOS PADRES (PRE-TEST)

Esta entrevista fue realizada telefónicamente, debido al confinamiento en casa no se pudo contactar personalmente a los padres, se les pidió que al responder fueran muy precisos y cortas sus respuestas.

A continuación el cuestionario detallado:

1. Cómo tomaron los niños la noticia del aislamiento en casa a causa de la pandemia del COVID-19?
2. ¿Han notado algunos cambios en el comportamiento de sus hijos durante el confinamiento en casa?
3. ¿Qué actividades los niños realizan durante el confinamiento en casa?
4. ¿Los niños en la actualidad manejan horarios y rutinas?
5. ¿Qué actividades realizan en familia y con qué constancia?

### RESPUESTAS

#### MIGUEL MATÍAS ZAPATA

1. La noticia los tomo por sorpresa, incluso llegaron a pensar que era solo por una semana.
2. Se les nota un poco triste, con pereza, rebelde y con mucha hambre( risas)
3. Ver televisión, jugar en el computador, jugar video-juegos y a veces juegan con el hermano.
4. Por ahora solo la hora de del almuerzo.
5. Video juegos con el papa 2 horas diarias, domingo en la tarde ver películas en familia.

#### VALERIA MARTÍNEZ PORRAS

1. Asombrada, pensaba que este virus solo afectaba a China e Italia.
2. Se estresa por todo, se la pasa comiendo chucherías, a cada rato pide que la dejen salir al menos a la terraza y que la dejen invitar amigas a la casa para jugar. En algunas ocasiones triste no puede ver a su abuelita y tíos.
3. Jugar y hacer videos en el celular, ver televisión, jugar con el hermano.
4. En estas primeras semanas ninguna. Solo clase de inglés de 5 a 6 pm.
5. Todos los días un encuentro virtual con la familia por una hora, ver películas y juegos de mesa los fines de semana.

#### JUAN JOSÉ BLANCO RÍOS

1. No lo esperaba, al inicio todos los días preguntaba si ya podía volver al colegio.
2. Se nota triste y preocupado, el abuelito está muy enfermo y cree que se va a morir por el virus, algunas veces se torna de mal genio y no obedece.
3. Ver televisión, jugar con los carros y el balón, jugar en el celular.
4. Los horarios de las comidas.
5. Ver televisión en las noches, juegos de mesa y películas los fines de semana.



### SARA GABRIELA BOADA CORONEL

1. Se puso triste el hecho de no poder ir al colegio ni visitar a la abuelita la hace falta.
2. Triste, preocupada, a veces se despierta en las noches, quiere estar comiendo a todas horas.
3. Ver televisión, jugar con la hermanita, bordar de vez en cuando y jugar en el teléfono.
4. Horarios de comidas y a la hora de dormir.
5. Reunión familiar diaria vía zoom para ejercitarnos (risas) una horita diaria leer o escribir, los fines de semana mucho arrunchis en cama todos juntos viendo televisión y juegos de mesa.

### OSCAR JAVIER GELVEZ

1. Estaba temeroso de que fuera a pasar algo.
2. Triste, inquieto, asustado, algunas veces rebelde y muy perezoso
3. Ver televisión, jugar en el computador, jugar con el perrito y ayudar a veces con el aseo de la casa.
4. Ahorita que no tiene ninguna actividad del colegio lo dejo que haga lo que él le guste, lo único a la hora del almuerzo que si es entre 20y30 y 1 de la tarde.
5. Una horita diaria para practicar inglés y a veces me ayuda con el almuerzo, fines de semana vemos películas juntos, organizamos los cuartos y hacemos videollamadas con los tíos.

### MARIANA JAIMES JAIMES

1. Le parecía imposible, ella quería seguir asistiendo al colegio, tuvimos que hablar mucho con ella para que entendiera que tenía que quedarse todo el tiempo en casa.
2. Asustada, intranquila, triste, a veces de mal genio y queriendo comer a toda hora.
3. Ver televisión, jugar en el celular, organizar el cuarto y a veces hacer la rutina de ballet.
4. Los horarios de las comidas y una hora de lectura diaria.
5. Leer todos los días de 7 a 8 de la noche y luego ver televisión. Los fines de semana cocinamos juntos, jugamos cartas y vemos películas.

## ANEXO 4. ENTREVISTA APLICADA A LOS PADRES (POST-TEST)

Cuestionario:

1. ¿Qué cambios físicos y emocionales ha tenido su hijo con la participación en el programa recreativo?
2. ¿Qué actividades realiza su hijo para ocupar su tiempo libre?
3. ¿De qué modo el programa recreativo influyo para bien o mal en su núcleo familiar?
4. Nos puede dar su aporte, sugerencia o recomendaciones con respecto al programa desarrollado.

Respuestas:

### MIGUEL MATÍAS ZAPATA

1. Lo noto más activo, enérgico, recupero la tranquilidad, ya asimilo que el encierro es por su bien y el de toda la familia. Aunque debe estar mucho tiempo conectado al computador no es para jugar sino para las cosas del colegio.
2. Muy juicioso practica los retos físicos todos los días esto lo hace cuando termina las actividades del colegio, juega con su hermanito, colabora en la cocina, ve televisión pero solo en la noche.
3. Influyo positivamente, se logró dejar un poco (risas) de lado la televisión, los celulares y los videojuegos, los fines de semana hacemos planes juntos: cocinamos, hacemos manualidades, salimos a la terraza, entre otros.
4. Agradecimientos por tenernos en cuenta para su programa, ¿lo estábamos necesitando? Sugiero que continúe para que nuestros chiquitines sigan con La rutina que traían súper activos. Sugerencia un poquitín mas colaboración de los papas( hombres) ( risas)

### VALERIA MARTÍNEZ PORRAS

1. El estrés y el afán por lo que podía pasar con su familia disminuyo. Ahora está más dedicada al estudio y a las actividades que usted le programa. Ya no está comiendo tanto y está súper activa.
2. Ve antes de dormir televisión pero como una horita, juega con el hermanito y ahora le dio por pintar.
3. Fue de gran ayuda, en esos días y mas que no tenían actividades del colegio uno no sabía que ponerlos hacer, con esas actividades los motivaba a ejercitarsen a crear y hacer cosas diferentes.
4. Agradezco a usted Gladys por su tiempo y dedicación, se notó el cambio en mi chinita, me hubiese gustado que en algunas ocasiones esas actividades las hubiéramos hecho al aire libre, pero bueno para una próxima será. Muchas gracias.

### JUAN JOSÉ BLANCO RÍOS

1. Ya los miedos pasaron, aunque la tristeza sigue pero es por la muerte de su abuelito. Físicamente está muy activo, ya la perezita que antes tenía disminuyo, ahora se levanta temprano y todo el día está haciendo algo nada de acostado viendo televisión.
2. Juega con su papa al futbol, le gusta ayudarme en la cocina, y en la nohcecita le prestamos el celular una horita para que juegue.
3. Esas actividades le gustaron mucho a Juan, quería que llegara el fin de semana rápido para mostrar cómo había logrado sus retos, nos reíamos mucho en familia con las actividades y era también una terapia para nosotros los adultos.



4. Le doy las gracias doña Gladys por permitir que Juan estuviera en sus actividades, todos nos divertimos mucho y le pedimos disculpas si algunas veces fallamos a las conexiones pero usted sabe lo de la enfermedad y muerte de mi papa afecto un poco el hogar.

#### **SARA GABRIELA BOADA CORONEL**

1. Gaby y Cata últimamente han estado más tranquilas, la angustia paso, están súper activadas, la pila primero se nos acaba a nosotros los papas (risas). Se logró bajar la ingesta de dulces y ahora comen fruticas, pero el apetito sigue.
2. Hacen los retos físicos juntas, se inventan juegos con las cosas que encuentran en la casa, se les permite jugar con el celular pero solo una horita y más que todo se la pasan es haciendo videos. Todos vemos televisión antes de dormir.
3. Influyo para bien, a todos nos gusta estar inmersos en las actividades, la pasamos muy bien, Nosotros felices que las niñas se diviertan sanamente.
4. Agradecidos enormemente con su trabajo, me encanto la sorpresa de día de madres que bonito detalle, verlos a todos súper entusiasmados y trabajando en equipo para la sorpresa fue genial. Gracias y bendiciones para usted profe.

#### **OSCAR JAVIER GELVEZ**

1. Osquitar ya está más tranquilo, comprendió la importancia de quedarse en casita para protegerse él y a los demás, sobre todo a su nonita que trabaja con la salud. Físicamente se nota más enérgico, quiere estar haciendo cosas, afortunadamente ya podemos salir media horita a correr y quemar toda esa energía acumulada.
2. Juega con su perrita, salta cuerda, practica los retos, imita coreografías y hace videitos, En la noche nos arrunchamos a ver televisión un ratico.
3. Este programa nos sacó de la rutina, sobre todo los fines de semana que no teníamos nada que hacer aparte de ver televisión, muy chévere las actividades, novedosas que lastima que a veces el internet no ayudaba de a mucho.
4. Mil y mil gracias por su tiempo y su dedicación para los chiquis, que buena forma de pasar la cuarentena. Ojala se repita más seguido. Nuevamente le agradezco por la bonita actividad del día de las madres quede matada.

#### **MARIANA JAIMES JAIMES**

1. Se siente más tranquila, aunque aún la agobia aun el encierro entiende que es por su bien, retomo sus rutinas de ejercicios está muy activa físicamente.
2. Hace ejercicio, lee, juega cartas y juega en el celular pero solo una hora diaria y en la noche ve televisión.
3. Este programa fue de gran ayuda para mantenerla activa y alejada de las pantallas electrónicas.
4. Muy buenas todas las actividades. Se afianzo la unión familiar.