

**LA RECREACIÓN GUIADA COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA
EL FORTALECIMIENTO DE LA CONVIVENCIA DE LOS GRUPOS DE ADULTO
MAYOR DEL MUNICIPIO DE JAMUNDÍ**

ESTUDIANTES:

LINA MARIA PRECIADO SANDOVAL

LEIDY JULIETH ORDOÑEZ MORENO

UNIVERSIDAD DEL VALLE

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA

ESCUELA DE EDUCACIÓN CULTURA Y COMUNIDAD

PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL EN RECREACIÓN

2025

**LA RECREACIÓN GUIADA COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA
EL FORTALECIMIENTO DE LA CONVIVENCIA DE LOS GRUPOS DE ADULTO
MAYOR DEL MUNICIPIO DE JAMUNDÍ**

ESTUDIANTES:

LINA MARIA PRECIADO SANDOVAL

LEIDY JULIETH ORDOÑEZ MORENO

TUTOR:

JUAN GABRIEL ARCILA

AGRADECIMIENTOS

Leidy Ordoñez:

Inicio agradeciendo a Dios, quien ha sido mi guía espiritual, mi fuente de fortaleza y de fe a lo largo de todo este proceso académico. Su presencia me ha brindado la sabiduría, la paciencia y la serenidad necesaria para culminar esta etapa tan significativa de mi vida.

A mi madre, le expreso mi más sincero agradecimiento por ser mi consejera y mi mayor apoyo emocional, que fue pilar importante para no abandonar este proceso académico, pues sin su constante motivación, este logro no habría sido posible. A mi padre, quien, a pesar de no estar familiarizado con estos temas académicos, me brindó su apoyo incondicional desde el inicio hasta el final. Gracias por su esfuerzo, por su respaldo económico y, sobre todo, por mantener siempre su fe y confianza en mí, con la firme convicción de que alcanzaría esta meta.

A mi tutor académico, Juan Gabriel Arcila, por su compromiso, disposición y guía durante todo el desarrollo de este trabajo de grado. Su orientación fue clave para llevar este proyecto a buen término, y su acompañamiento significó una gran diferencia en el proceso.

Finalmente, a mis amigas, quienes han sido una red de apoyo invaluable durante todo mi camino universitario. Gracias por estar presentes, por escucharme, motivarme y acompañarme en cada paso. Este logro también es de ustedes.

Lina María Preciado:

En primer lugar, agradezco a Dios, porque es quien me escucha, me guía, me orienta, es mi compañía, la cual, ha estado en cada proceso de mi vida. Desde el primer día que empecé esta nueva etapa de mi vida nunca me abandonó.

En segundo lugar, agradecer a mis padres y hermanos por ser esa motivación, ese motor y esa guía en cada paso que doy en mi vida. Gracias por el amor de familia que me brindan cada

día, por estar en cada proceso realizado en mi etapa académica, por motivarme, por ser mi respaldo, por ser mi apoyo emocional y económico, por acompañarme en cada proceso hasta finalizar mi carrera universitaria.

En tercer lugar, quiero expresar mi agradecimiento a mi tutor académico, Juan Gabriel Arcila, por motivarnos a sacar adelante este trabajo de grado, por su orientación, por su paciencia, y por acompañarnos con dedicación en cada etapa de este proceso académico.

Finalmente, Gracias Universidad Del Valle por brindarme la oportunidad de ser una de sus estudiantes, me llevo recuerdos maravillosos de este espacio. Gracias por permitirme vivir miles de emociones dentro de una cancha de fútbol, donde fui feliz representando los colores de esta universidad, extrañaré cada momento y cada espacio vivido ahí.

¡Gracias y mil gracias!

DEDICATORIA

Leidy Ordóñez:

Quiero dedicarle este trabajo a mi hijo Ailan Damián Quiñónez, quien es y será siempre mi mayor fuente de inspiración. Que este logro sea una semilla que despierte en él, el deseo de superarse y trabajar con dedicación por sueños, metas y propósitos.

Para terminar, dedico este trabajo a quienes, a través de sus luchas constantes, han conseguido que la educación superior sea más inclusiva, consiguiendo de esta manera que más personas accedan, se mantengan y finalicen sus estudios universitarios, a pesar de las múltiples barreras que impone nuestro contexto social. Su resistencia y legado han sido fundamentales para que hoy este logro sea una realidad.

Lina María Preciado:

Dedico este trabajo de grado a todas aquellas personas negras o afrodescendientes que, con sus luchas y esfuerzos por una educación superior accesible y digna, han abierto caminos para que jóvenes, adultos y muchas otras personas tengan la oportunidad de formarse. Gracias por ser inspiración, por motivarnos y por hacernos creer que somos merecedores de habitar estos espacios educativos.

Espero que las nuevas generaciones deseen alcanzar un título universitario, que tengan la oportunidad real de acceder a la educación superior y, al hacerlo, continúen inspirando a muchas personas negras que, como yo, han tenido pocas oportunidades de estudio.

Que cada logro académico sea un paso más hacia la equidad, la representación y la justicia.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	12
INTRODUCCIÓN.....	14
CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1 Contexto Situacional e Institucional	15
1.1.1 Fundamentación Teórico-Metodológica del Programa.....	16
1.2 Propuesta de Intervención y Enfoque Metodológico	19
JUSTIFICACIÓN	22
1.3 Pregunta de Investigación	26
1.4 Objetivos del trabajo	27
1.4.1 Objetivo General	27
1.4.2 Objetivos Específicos	27
CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO	27
2.1 Adulto mayor	28
2.2 Convivencia	30
2.2.1 Convivencia en el adulto mayor	33
2.3 Recreación y recreación pedagógica.....	35
2.3.1 La Recreación guiada como proceso educativo.....	39
2.3.2 Recreación guiada mediada por lenguajes lúdico-pedagógicos	41
2.3.3 Mediaciones Semióticas en la Recreación guiada	43
2.4 La Metodología de Secuencia de Actividad Recreativa (SAR)	44
CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA.....	45
3.1 Enfoque y tipo de investigación	46

3.1.1 Sistematización de Experiencias como Metodología Específica	47
3.2 Población y muestra	48
3.2.1 Muestra para Análisis Intensivo	50
3.2.2 Consideraciones Éticas	51
3.3 Instrumentos de recolección de información	51
3.3.1 Observación Participante Sistemática	52
3.3.2 Diarios de Campo Estructurados	53
3.3.3 Escritos Reflexivos de los Participantes	54
3.3.4 Registros Audiovisuales	54
3.3.5 Conversaciones Informales Sistemáticas	55
3.3.6 Articulación con la Metodología SAR	55
3.3.7 Integración Práctica Profesional Al Acercamiento Investigativo	56
3.4 Procedimiento de análisis	56
3.4.1 Fases Temporales	56
3.4.2 Análisis Descriptivo-Interpretativo Inicial	57
3.4.3 Técnicas Analíticas Específicas	58
3.5 Criterios de calidad y rigor metodológico	59
3.5.1 Criterios Generales de Calidad Cualitativa	59
3.5.2 Criterios Específicos para Sistematización de Experiencias	60
3.5.3 Validez y Confiabilidad	60
CAPÍTULO 4: MOMENTO 1 - LO QUE DICE LA EVIDENCIA	61
4.1 Tendencias de la Investigación Internacional y Regional	62
4.1.1 Evidencia Latinoamericana sobre Recreación y Convivencia	63

4.1.2 Grupos de Adulto Mayor como Espacios de Renovación Vital	64
4.2 Hallazgos sobre Efectividad de Intervenciones Recreativas	65
4.2.1 Evidencia Cuantitativa sobre Impacto en Adaptación Social	66
4.2.2 Desarrollo de Habilidades Sociales a través de Recreación	67
4.2.3 Programas para Prevenir Soledad y Fomentar Convivencia	68
4.2.3 Factores Críticos de Sostenibilidad	70
4.3 Evidencia sobre Recreación y Convivencia Específicamente	71
4.3.1 Evidencia Institucional y Comunitaria	71
4.3.2 Mecanismos de Transformación de Convivencia	73
4.3.3 Evidencia sobre Metodologías y Factores de Efectividad	73
4.3.4 Recreación y Desarrollo Comunitario	75
4.4 Vacíos y Oportunidades Identificadas	75
4.4.1 Limitaciones en Diseños de Investigación	76
4.4.2 Necesidad de Sistematización de Experiencias Locales	77
4.5 Modelo Teórico Integrador	78
CAPÍTULO 5: MOMENTO 2 - ANÁLISIS DEL PROGRAMA MUNICIPAL	80
5.1 Caracterización del Programa " <i>Espacios de vida - Sueños de colores</i> "	81
5.2 Fortalezas del Programa según Mejores Prácticas	82
5.2.1 Retos principales que aportaron al fortalecimiento del programa	84
5.3 Limitaciones Identificadas en el Análisis Comparativo	90
5.4 Comparación con Modelos Internacionales de Referencia	93
5.4.1 Comparación con el Modelo Escandinavo de Participación Comunitaria	93
5.4.2 Comparación con Modelos Asiáticos de Intergeneracionalidad	94

5.4.3 Comparación con Modelos Mediterráneos de Integración Cultural	95
5.4.4 Comparación con modelos de recreativos en el contexto local	95
5.5 Oportunidades de Mejoramiento Identificadas.....	97
CAPÍTULO 6: MOMENTO 3 - SISTEMATIZACIÓN PEDAGÓGICA	100
6.1 La Recreación Guiada como Laboratorio Pedagógico	101
6.1.1 Principios de Funcionamiento del Laboratorio Pedagógico	102
6.2 Operación de la Metodología SAR en Contexto	103
6.3 Los Lenguajes Lúdico-Creativos como Mediaciones Semióticas	105
6.3.1 Mecanismos de Mediación Semiótica Específicos	107
6.4 Procesos de Transformación de Convivencia Identificados.....	108
6.5 Principios Pedagógicos Emergentes	111
CAPÍTULO 7: DISCUSIÓN INTEGRADORA - TRIANGULACIÓN DE HALLAZGOS	114
7.1 Integración de los Tres Momentos Analíticos: Marco Interpretativo	115
7.2 Transformación en Inteligencia Emocional: De la Evidencia a la Práctica	116
7.2.1 Confirmación de Hallazgos Científicos	116
7.2.2 Mecanismos Pedagógicos Específicos Identificados	117
7.2.3 Resultados Integrados en Inteligencia Emocional	120
7.3 Construcción de Convivencia y Cultura Ciudadana: Integración Teoría-Práctica	120
7.3.1 Articulación con Evidencia Científica y Programa Municipal	120
7.3.2 Pedagogía de Valores a través de Lenguajes Lúdico-Creativos	121
7.3.3 Transformación de Liderazgos: De Vertical a Participativo	121
7.3.4 Construcción Participativa de Normas de Convivencia	122

7.3.5 Indicadores de Transformación en Convivencia.....	122
7.4 Desarrollo de Habilidades Sociales: Confirmación y Ampliación de Evidencia ..	123
7.4.1 Convergencia con Literatura Científica Internacional	123
7.4.2 Resolución de Conflictos: De Individual a Colectivo	123
7.4.3 Comunicación Asertiva: Multiplicidad de Perspectivas	123
7.4.4 Desarrollo de Empatía: Mecanismo de Transformación Identificado	124
7.4.5 Trabajo en Equipo: De Competencia Individual a Cohesión Grupal.....	124
7.5 Síntesis: La Recreación guiada como Mediación Transformadora	125
7.5.1 Confirmación de Marcos Teóricos.....	125
7.5.2 Proceso Pedagógico Integral Identificado	125
7.5.3 Mecanismos de Transformación de Convivencia	125
7.5.4 Contribuciones al Campo de Conocimiento	126
7.5.5 Reflexiones sobre Formación Profesional en Recreación.....	126
CAPÍTULO 8: CONCLUSIONES.....	127
Cumplimiento de Objetivos	129
Contribuciones del Estudio	131
Limitaciones y Consideraciones de Sostenibilidad	132
Recomendaciones	133
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	136

TABLA DE CONTENIDO DE IMAGEN

Fotografía 1: Grupos intervenidos, con sus respectivos nombres y barrios (2022-2023) .	49
Fotografía 2: Grupos del enfoque del trabajo de Analís (2023).....	50
Fotografía 3: Tomada por C. Rendon (2022) sacada del programa municipal.	81
Fotografía 4: Actividad física Ciro Velázquez (2023)	85
Fotografía 5: Actividad de los valores ejecutada en Ciudad Country (2023).....	88
Fotografía 6: Segunda intervención realizada en Pangola. Actividad de liderazgo (2023).	88
Fotografía 7: resumen los segmentos de las actividades que se desarrollaron. (2023) ...	104
Fotografía 8: lenguajes lúdicos desarrollados (2023).....	107
Fotografía 9: Reflexión escrita por Bárdeles. Deisy (junio, 2023)	118
Fotografía 10: collage emotivo de cierre a este trabajo (2022-2023).....	136

RESUMEN

Este trabajo de grado analiza la influencia de la recreación guiada en el fortalecimiento de la convivencia en grupos de adultos mayores, utilizando como caso de estudio el programa *"Espacios de vida - Sueños de colores"* implementado por la Alcaldía de Jamundí durante el período octubre 2022 - junio 2023. A través de una metodología de sistematización de experiencias, estructurada en tres momentos analíticos secuenciales, se documentaron y analizaron las transformaciones en las dinámicas relacionales de ocho grupos de adultos mayores, distribuidos en diferentes barrios del municipio. Para el análisis detallado, se seleccionaron intencionadamente tres grupos, a partir de criterios específicos definidos dentro de la metodología.

Los principales hallazgos evidencian que la recreación guiada, implementada mediante la metodología de Secuencia de Actividad Recreativa (SAR) y mediada por lenguajes lúdico-creativos, favorece transformaciones significativas en tres dimensiones convergentes: el desarrollo de la inteligencia emocional, la construcción de la convivencia y la cultura ciudadana, y el fortalecimiento de habilidades sociales. Asimismo, se identificaron cinco mecanismos pedagógicos a través de los cuales se configuran dichas transformaciones: metacognición emocional, construcción participativa de normas, democratización del liderazgo, empatía experiencial y mediación semiótica transformadora.

La sistematización permite reconocer que la recreación guiada puede constituir una estrategia efectiva para el fortalecimiento de la convivencia, cuando se fundamenta en principios pedagógicos sólidos y se implementa con rigor metodológico. En este sentido, los grupos participantes desarrollaron capacidades de autorregulación emocional, establecieron normas

consensuadas de convivencia, distribuyeron roles de liderazgo de manera democrática, y adquirieron competencias sociales transferibles a otros contextos.

Palabras clave: recreación guiada, convivencia, adultos mayores y sistematización de experiencias.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento poblacional representa uno de los fenómenos demográficos más significativos del siglo XXI, configurando nuevos desafíos y oportunidades para el desarrollo humano y la cohesión social. En Colombia, las proyecciones del DANE (2023) indican que para el año 2050, el 23% de la población tendrá más de 60 años, lo que implica la necesidad urgente de desarrollar políticas, programas y estrategias que promuevan el envejecimiento activo y la participación social significativa de los adultos mayores.

En este contexto, la convivencia emerge como una dimensión fundamental del bienestar en la vejez que trasciende la ausencia de conflictos para constituirse en la construcción activa de relaciones interpersonales basadas en el respeto mutuo, la comunicación asertiva y la colaboración. La calidad de la convivencia en grupos de adultos mayores no solo impacta el bienestar individual de los participantes, sino que contribuye al fortalecimiento del tejido social comunitario y a la construcción de sociedades más inclusivas e intergeneracionales.

La recreación guiada, entendida como proceso educativo formalizado que trasciende el entretenimiento para constituirse en mediación transformadora, emerge como estrategia prometedora para el fortalecimiento de la convivencia en población adulta mayor. Desde esta perspectiva, las actividades recreativas no son fines en sí mismas, sino medios específicos para facilitar procesos de aprendizaje social, desarrollo de competencias relacionales y construcción colectiva de significados sobre convivencia.

El municipio de Jamundí, en el Valle del Cauca, implementó durante el período 2022-2023 el programa *Espacios de vida - Sueños de colores* como estrategia municipal para promover la participación social y el bienestar de adultos mayores en ocho grupos distribuidos en diferentes barrios del municipio. Este programa adoptó principios de la recreación guiada,

implementando la metodología de Secuencia de Actividad Recreativa (SAR) desarrollada por Mesa (2010), y utilizando múltiples lenguajes lúdico-creativos como mediaciones semióticas para facilitar procesos educativos específicos.

Este trabajo se propone analizar la influencia de la recreación guiada en el fortalecimiento de la convivencia de los grupos de adultos mayores del programa *Espacios de vida - Sueños de colores*, identificando los mecanismos pedagógicos específicos operantes en la transformación de las dinámicas relacionales durante el período de implementación. A través de una metodología de sistematización de experiencias estructurada en tres momentos analíticos secuenciales, se busca no solo documentar los procesos de cambio observados, sino también comprender cómo y por qué la recreación guiada opera como mediación educativa transformadora en contextos comunitarios con población adulta mayor.

La experiencia de Jamundí constituye una oportunidad valiosa para sistematizar y comprender cómo la recreación guiada fortalece la convivencia en adultos mayores, aportando tanto evidencia práctica para la implementación de programas municipales efectivos como insumos conceptuales y metodológicos que pueden orientar modelos de intervención transferibles a otros contextos, además de contribuir a la formación profesional en recreación mediante enfoques pedagógicamente fundamentados.

CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Contexto Situacional e Institucional

La Alcaldía de Jamundí, en el marco de su compromiso con el desarrollo humano integral y la construcción de tejido social, implementó durante los años 2022 y 2023 el programa *Espacios de vida - Sueños de colores*, iniciativa municipal orientada a promover el bienestar y la participación social activa de los adultos mayores del municipio. Este programa surgió como

respuesta institucional a la necesidad identificada de fortalecer los espacios de encuentro, socialización y desarrollo personal para la población adulta mayor, especialmente en el contexto post-pandémico donde se evidenciaron efectos negativos del aislamiento social prolongado en esta población.

El programa se estructuró inicialmente como componente específico del eje estratégico de Desarrollo Humano y Social del plan de desarrollo municipal, articulando diversos esfuerzos institucionales bajo la consigna *En Jamundí respetamos a nuestros adultos mayores*. La concepción del programa reflejaba un enfoque integral de envejecimiento activo que trascendía visiones asistencialistas tradicionales para promover la participación social significativa y el desarrollo de capacidades en los adultos mayores participantes.

La implementación del programa se desarrolló a través de ocho grupos de adultos mayores, cada uno integrado por entre 20 a 40 personas, para un total aproximado de 120 participantes, distribuidos estratégicamente en diferentes barrios del municipio: *Belalcázar, Ciudad Country, Ciudad Sur, Ciro Velasco, Marbella, Pangola, Terranova y Rodeo*. Esta distribución territorial respondía a criterios de accesibilidad geográfica y densidad poblacional de adultos mayores, buscando garantizar cobertura en sectores representativos de la diversidad socioeconómica municipal.

1.1.1 Fundamentación Teórico-Metodológica del Programa

Las practicantes, al llegar al programa Espacios de vida - Sueños de colores, traen la propuesta de trabajar la Secuencia de Actividad Recreativa (SAR), una estrategia metodológica y pedagógica que permite organizar un proceso de recreación en una serie de actividades planificadas y relacionadas entre sí, con el objetivo de generar reflexión, participación y aprendizaje en los grupos. Esta metodología proporciona esquemas flexibles y abiertos,

regulados por los ritmos de los participantes y los cambios progresivos durante el desarrollo de las actividades, lo cual permitía que cada sesión operara como un "laboratorio pedagógico", donde se construían conjuntamente significados específicos sobre convivencia, participación y desarrollo humano, adoptando como marco teórico-metodológico los principios de la recreación guiada como proceso educativo, fundamentándose en los desarrollos conceptuales de Mesa (2004) sobre recreación como mediación educativa transformadora.

La orientación teórica que los practicantes apropiaron desde su llegada permitió que el programa se distinguiera de enfoques meramente recreativos o de entretenimiento casual, estableciendo intencionalidades pedagógicas orientadas al desarrollo de competencias sociales y al fortalecimiento de las dinámicas de convivencia.

Con la implementación de esta metodología, el programa incorporó sistemáticamente múltiples lenguajes lúdico-creativos como mediaciones semióticas fundamentales: teatro aplicado, expresión corporal y danza, actividades artístico-plásticas, narrativa testimonial, música tradicional y juegos cooperativos. Esta diversidad metodológica respondía tanto a los diferentes estilos de aprendizaje de los adultos mayores como a la necesidad de mantener motivación y novedad en las intervenciones sostenidas a lo largo del tiempo.

Los lenguajes lúdico-creativos se entienden como herramientas semióticas, es decir, sistemas de símbolos y significados que permiten expresar, comunicar y construir nuevos sentidos a través del juego, la recreación y la creatividad. Estos lenguajes tienen un origen sociocultural, ya que están arraigados en tradiciones locales y globales, lo que les permite incidir en el desarrollo personal de los participantes. Además, no son estáticos; se recomponen, emergen y cobran vida en la interactividad, especialmente en la relación entre recreador y recreandos (Mesa, 2008). Funcionan como instrumentos de mediación que, junto con el lenguaje,

intervienen en las situaciones pedagógicas propias de la actividad recreativa. Asimismo, se consideran elementos transicionales que posibilitan cambios significativos en la actividad interna de las personas, tales como el desarrollo de la imaginación creadora, la afectividad y la socialización (Mesa, 2004).

El contexto de implementación del programa estuvo marcado por los efectos de la pandemia de COVID-19, ya que el aislamiento social prolongado, las restricciones de movilidad y la limitación de las redes de apoyo tradicionales generaron un deterioro en las relaciones interpersonales, afectando las dinámicas de convivencia en muchos grupos de adultos mayores que previamente mantenían encuentros regulares.

El diagnóstico inicial realizado por las practicantes reveló problemáticas específicas de convivencia en varios grupos. Se identificaron dinámicas caracterizadas por conflictos interpersonales no resueltos, comunicación deficiente entre algunos miembros, formación de subgrupos excluyentes y tendencias al aislamiento de participantes con menores habilidades sociales o diferentes perspectivas políticas y religiosas. Algunos participantes habían desarrollado mecanismos sutiles de exclusión, donde ciertos miembros eran marginados de actividades o decisiones del grupo, generando ambientes en los que no todos se sentían igualmente valorados o incluidos. Estas dinámicas afectaban no solo el bienestar individual de los participantes excluidos, sino también el potencial del grupo para funcionar como espacio de apoyo mutuo y desarrollo colectivo.

Además, se identificó una tendencia hacia la pasividad participativa, donde muchos adultos mayores asumían roles de receptores de actividades diseñadas externamente, con limitada iniciativa para proponer, liderar o gestionar aspectos de su proceso grupal. Esta dinámica restringía las oportunidades para la construcción de vínculos colaborativos y el

fortalecimiento de la cohesión entre los integrantes del grupo. Sin embargo, contrastaba con el potencial de liderazgo, creatividad y capacidades organizativas que muchos participantes demostraban en otros contextos de su vida personal o familiar, capacidades que podían constituir un recurso relevante para fortalecer la convivencia.

Un factor contextual crítico para la implementación del programa fue la vulnerabilidad institucional asociada con cambios administrativos municipales. Los grupos habían experimentado discontinuidades en programas similares debido a transiciones de gobierno local, lo que generó desconfianza sobre la permanencia y sostenibilidad de nuevas iniciativas. Esta experiencia de discontinuidad generó actitudes defensivas frente a nuevas propuestas, con participantes escépticos sobre la utilidad de involucrarse emocionalmente en programas que podrían ser cancelados abruptamente. Paradójicamente, esta actitud limitaba las dinámicas de compromiso grupal necesarias para fortalecer la convivencia.

La problemática de continuidad institucional también se reflejaba en la ausencia de sistematización de experiencias previas, lo que obligaba a cada nueva administración a "reinventar" metodologías y enfoques sin poder construir sobre aprendizajes acumulados. Esta limitación no solo representaba ineficiencia en el uso de recursos públicos, sino que privaba a los adultos mayores de la oportunidad de participar en procesos de mejoramiento continuo basados en la evaluación y el refinamiento de prácticas.

1.2 Propuesta de Intervención y Enfoque Metodológico

La propuesta de intervención desarrollada durante la práctica profesional de las estudiantes de recreación se fundamentó en la idea de que la recreación guiada, implementada de manera sistemática y con intencionalidad pedagógica, puede propiciar procesos de aprendizaje significativo, en la medida en que los participantes logran establecer conexiones con los

contenidos trabajados, reinterpretar sus experiencias y apropiarse de nuevos conocimientos. En este sentido, la recreación se asume como una mediación transformadora orientada al fortalecimiento de las dinámicas de convivencia en grupos de adultos mayores.

La intervención se estructuró como un proceso progresivo organizado en fases pedagógicas y ciclos de trabajo, articulando la Secuencia de Actividad Recreativa (SAR) y la Secuencia de Actividad Recreativa Intensiva (SARI), como apuestas metodológicas complementarias que permitieron tanto la planificación sistemática como la adaptación a las dinámicas de los grupos.

En este marco, se desarrollaron los siguientes momentos pedagógicos:

El primer momento correspondió al diagnóstico participativo, el cual permitió reconocer las necesidades, intereses y expectativas de los participantes, otorgándoles un papel activo en la definición de las actividades a desarrollar. En este ciclo se implementó la actividad de inteligencia emocional, concebida como un espacio de encuentro y diálogo que facilitó un acercamiento inicial al propósito del proceso, promoviendo “la reflexión y reconocimiento de los participantes entre sí y de sí mismos como parte del grupo y la actividad que los convoca” (Velasco, 2014). Esta actividad tuvo una duración de cuatro semanas, durante las cuales se abordó la importancia del manejo adecuado de las emociones a nivel individual y social. En este proceso se trabajaron la inteligencia interpersonal, relacionada con la comprensión de las emociones de los otros y la capacidad de responder a ellas y orientadas al reconocimiento y regulación de las propias emociones (Concepto, 2013).

Segundo momento correspondió a la ejecución del proyecto conjunto, orientado al fortalecimiento de la convivencia a través de tres líneas de trabajo con intencionalidad pedagógica definida:

- Convivencia y cultura ciudadana: orientada a que los participantes identificaran actitudes, comportamientos y formas de relación que favorecen una convivencia armónica, promoviendo espacios de participación que aporten a la transformación social y cultural de su comunidad.
- Habilidades sociales: enfocada en el desarrollo de la empatía, el autocontrol y la comunicación asertiva, especialmente en situaciones de conflicto, favoreciendo la capacidad de los participantes para desenvolverse en diversos contextos sociales.
- Hábitos saludables: dirigida al fortalecimiento del bienestar físico y emocional, promoviendo experiencias significativas que pudieran ser replicadas en la vida cotidiana y que contribuyeran a la generación de espacios de encuentro.

El tercer momento correspondió a la culminación y puesta en común del proceso, en el cual los participantes llevaron a la práctica los aprendizajes construidos, evidenciando sus avances mediante la realización de actividades diseñadas durante el proceso. Posteriormente, se generó un espacio de reflexión donde compartieron sus experiencias, aprendizajes, motivaciones y dificultades, aportando elementos clave para la comprensión del proceso desarrollado.

Finalmente, se llevó a cabo la evaluación del proceso, entendida como un ejercicio de reconstrucción de la experiencia a partir de registros como diarios de campo, fotografías y otras evidencias, lo que permitió reconocer tanto los logros como las dificultades, y aportar a la consolidación del análisis final del trabajo.

Metodológicamente, cada intervención se organizó mediante la estructura de la SAR, que contemplaba momentos de activación, desarrollo y reflexión, garantizando coherencia pedagógica y flexibilidad para adaptarse a las características de cada grupo. A su vez, la SARI se incorporó como una estrategia complementaria que permitió, en tiempos más cortos, identificar

necesidades, fortalezas y dinámicas grupales mediante el uso de lenguajes lúdico-creativos como herramientas semióticas de origen sociocultural (Mesa, 2008).

Los lenguajes lúdico-creativos (como el teatro, la expresión corporal, la música, las artes plásticas, la narrativa y los juegos cooperativos), fueron seleccionados de acuerdo con los momentos pedagógicos de cada sesión, orientados al desarrollo de la inteligencia emocional, la construcción de valores para la convivencia y el fortalecimiento de habilidades sociales.

De acuerdo con Mesa (2010), la SARI se estructura en los siguientes momentos: apertura, exploración, negociación y socialización-evaluación. En la apertura se presenta la actividad y sus objetivos; en la exploración, los participantes asumen de manera autónoma los retos propuestos; en la negociación, se desarrollan actividades colectivas en las que emergen dimensiones cognitivas, sociales y creativas; y, finalmente, en la socialización y evaluación, se comparten los resultados y se reflexiona sobre los aprendizajes construidos.

En conjunto, esta propuesta metodológica permitió articular la recreación guiada como un proceso educativo intencionado, centrado en la participación activa de los adultos mayores y orientado al fortalecimiento de la convivencia desde una perspectiva experiencial, reflexiva y contextualizada.

JUSTIFICACIÓN

Este trabajo responde a una necesidad social emergente de gran magnitud. La población adulta mayor representa un porcentaje creciente tanto a nivel nacional como mundial, configurando un fenómeno demográfico que plantea desafíos importantes para las sociedades contemporáneas. Según el Ministerio de Salud y Protección Social (2024), en Colombia el 80 % de las personas mayores se concentra en 12 departamentos y una capital; entre estos, Bogotá

concentra el 16 %, seguida de Antioquia con el 14 %, Valle del Cauca con el 10 %, Cundinamarca con el 7 % y Atlántico con el 5 %.

Los adultos mayores suelen enfrentar problemáticas particulares como la soledad, la inactividad y la exclusión social, especialmente cuando no existen espacios propicios para su participación significativa en la vida comunitaria. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2023), una de cada cuatro personas mayores experimenta síntomas de depresión o ansiedad en algún momento de esta etapa. Entre las causas más frecuentes se encuentran el aislamiento social, la pérdida de seres queridos, la disminución de la funcionalidad física y la falta de redes de apoyo.

Los estudios en gerontología social abordan el proceso de envejecimiento y la vejez desde una perspectiva interdisciplinaria que integra dimensiones biológicas, psicológicas, sociales, políticas, educativas, históricas, económicas y culturales. Las disciplinas con formación gerontológica incorporan en sus análisis categorías teóricas y empíricas para los procesos de intervención y atención con personas mayores (Piña-Morán, 2017). En este sentido, se ha documentado de manera consistente que la soledad y la inactividad física, mental y social constituyen factores críticos que aceleran el deterioro en esta población, afectando negativamente tanto su salud física como su bienestar psicológico.

En este contexto, resulta fundamental fortalecer programas orientados a estimular la participación activa de los adultos mayores en sus comunidades, promoviendo una visión positiva y proactiva de la vejez, junto con apoyos psicosociales continuos. En 2015, la Organización Mundial de la Salud estableció el Plan de Acción Mundial sobre Envejecimiento y Salud, con el propósito de promover un envejecimiento saludable. Como parte de esta iniciativa, se proclamó el Decenio del Envejecimiento Saludable (2020-2030), con la participación de

sectores gubernamentales, organizaciones sociales, población adulta mayor y entidades nacionales e internacionales. Sus objetivos incluyen promover el envejecimiento saludable, crear entornos adaptados, adecuar los sistemas de salud y fortalecer los sistemas de atención a largo plazo (OMS, 2015a, pág. 12).

En este marco, la recreación, entendida como una actividad social placentera y motivadora, se configura como un medio significativo para aportar al cumplimiento de estos objetivos, ya que favorece la interacción, el sentido de pertenencia y la participación activa en la vida social. La generación de espacios recreativos que prevengan el aislamiento resulta fundamental para el bienestar y la calidad de vida de esta población en crecimiento.

Desde una perspectiva académica, este trabajo aporta al abordaje del tema dentro del campo de la recreación como disciplina profesional, particularmente en su relación con la población adulta mayor. Durante la revisión documental, se identificaron limitaciones en el acceso a estudios que analicen de manera sistemática el papel de la recreación en la transformación de la convivencia, debido a restricciones en repositorios académicos. No obstante, se lograron identificar algunos trabajos relevantes que aportan al marco de referencia, entre ellos:

- Gómez y Muñoz (2018), El sentido de la recreación en las relaciones interpersonales del adulto mayor institucionalizado en Popayán, trabajo que evidencia cómo las actividades recreativas fortalecen la convivencia y los vínculos interpersonales.
- Álvarez y Ceballos (2019), Influencia de la recreación guiada en el desarrollo de vínculos socioafectivos en un grupo de adultos mayores del Ancianato San

Miguel, que muestra cómo la recreación guiada contribuye a transformar las interacciones y fortalecer los vínculos socioafectivos.

En este contexto, el presente trabajo se orienta a aportar a la comprensión de estas dinámicas, integrando conceptos de la pedagogía y la recreación guiada, con el fin de analizar cómo las metodologías lúdico-pedagógicas inciden en las dinámicas grupales y en la construcción de tejido social en personas adultas mayores.

Asimismo, este trabajo contribuye al fortalecimiento de una línea académica emergente en el campo de la recreación, centrada en la relación entre actividades lúdico-pedagógicas y población adulta mayor. De igual forma, dialoga con enfoques contemporáneos sobre envejecimiento activo, inteligencia emocional, desarrollo de habilidades sociales y participación ciudadana, a partir de una experiencia práctica sistematizada.

La sistematización de experiencias se asume como una estrategia que permite reflexionar sobre la práctica profesional y generar aprendizajes significativos, evidenciando cómo estos procesos pueden aportar a la construcción de conocimiento en el campo de la recreación educativa.

Finalmente, desde una perspectiva práctica, este trabajo busca aportar elementos que orienten el diseño e implementación de programas dirigidos a personas adultas mayores. En este sentido, los resultados derivados del análisis de la experiencia pueden constituirse en referentes para la implementación de estrategias similares en otros contextos. Asimismo, se busca evidenciar que la recreación, más allá del entretenimiento, posee un potencial pedagógico y transformador que puede ser analizado y valorado desde la práctica.

El fortalecimiento de la convivencia en los grupos de adultos mayores puede traducirse en beneficios como el bienestar emocional, la integración comunitaria, el fortalecimiento de

liderazgos y una participación más activa en la vida social. Estos efectos pueden trascender los espacios de intervención y proyectarse hacia las familias y comunidades.

En el caso de Jamundí, este trabajo también busca sensibilizar a las autoridades locales sobre la importancia de mantener el acompañamiento profesional a los grupos de adultos mayores, especialmente a través de profesionales en recreación con formación en recreación guiada, con el fin de garantizar la continuidad y sostenibilidad de estos procesos.

En este sentido, la sistematización de la experiencia aporta insumos relevantes para la formulación de políticas públicas orientadas al envejecimiento activo, al ofrecer referentes sobre metodologías, recursos y posibles resultados en el ámbito local.

1.3 Pregunta de Investigación

Con base en el contexto situacional descrito y en la propuesta de intervención implementada, la investigación se orientó a responder la siguiente pregunta central:

¿Cómo influye la recreación guiada en el fortalecimiento de la convivencia de los grupos de adultos mayores del programa *Espacios de vida - Sueños de colores* en Jamundí?

Esta pregunta implica tanto la documentación de qué cambios se produjeron en las dinámicas de convivencia como la comprensión de cómo y por qué estos cambios ocurrieron, es decir, la identificación de los mecanismos pedagógicos específicos mediante los cuales la recreación guiada opera como mediación transformadora. La pregunta trasciende la descripción de actividades implementadas para adentrarse en la comprensión de procesos educativos y de desarrollo humano.

1.4 Objetivos del trabajo

1.4.1 Objetivo General

Analizar la influencia de la recreación guiada en el fortalecimiento de la convivencia de grupos de adultos mayores del programa *Espacios de vida - Sueños de colores* del municipio de Jamundí, identificando los mecanismos pedagógicos específicos operantes en la transformación de las dinámicas relacionales durante el período octubre 2022 - mayo 2023.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Sistematizar la evidencia científica disponible sobre recreación y convivencia en adultos mayores, generando un modelo teórico integrador que identifique factores de efectividad y mejores prácticas en intervenciones similares.
- Generar evidencia científica que contribuya al fortalecimiento del programa “Espacios de vida - Sueños de colores”, identificando oportunidades de mejora orientadas al aumento de la calidad de vida de sus participantes.
- Analizar los mecanismos pedagógicos específicos mediante los cuales la recreación guiada, implementada a través de la metodología SAR y mediada por lenguajes lúdico-creativos, transforma las dinámicas de convivencia en los grupos intervenidos.

CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO

En este capítulo se presentan los conceptos clave que sustentan el trabajo, como adulto mayor, convivencia en el adulto mayor, recreación pedagógica y lenguajes lúdico-creativos. Asimismo, se incorporan aportes de la literatura académica sobre el impacto de la recreación en el bienestar y la convivencia de las personas mayores, brindando un sustento teórico para el análisis de la experiencia desarrollada en Jamundí.

2.1 Adulto mayor

En términos generales, *adulto mayor* se refiere a aquella persona que ha alcanzado la etapa de la vejez. En Colombia, la legislación y las políticas públicas consideran adulto mayor a todo individuo de 60 años o más. Se trata de una población heterogénea en la que confluyen diversas experiencias de vida, condiciones de salud y roles sociales.

Lejos de la visión estereotipada de pasividad, las personas adultas mayores son sujetos de derecho, socialmente activos, con responsabilidades y potencialidades propias, cuya vejez estará marcada por las trayectorias y transiciones que vivieron durante su ciclo vital.

Cuando hablamos de grupos de adulto mayor, nos referimos a colectivos organizados de personas de la tercera edad que se reúnen regularmente en torno a actividades recreativas, culturales, deportivas, educativas o de otra índole. Estos grupos suelen incluir mayoritariamente a personas de 60 años en adelante; sin embargo, como señala Segura (2018), a veces integran también a personas algo más jóvenes (adultos en transición a la jubilación, "abuelos" de 50+ años) que comparten intereses y necesidades similares. La participación en un grupo de pares ofrece a las personas mayores un espacio para socializar, sentirse útiles y mantenerse activas. De hecho, la vida en los grupos de adulto mayor puede percibirse por sus integrantes como un renacer: reactivan proyectos, construyen nuevas amistades y retoman con entusiasmo actividades que dan sentido a sus días.

Diferentes investigaciones subrayan que estos espacios de participación ayudan a mantener una buena calidad de vida en la vejez, al proveer estímulos para la actividad física, mental y social, así como un sentimiento de pertenencia y apoyo mutuo. Desde la perspectiva de las ciencias sociales y la psicología, los grupos de adultos mayores funcionan como verdaderas redes de apoyo social. Polizzi y Arias (2014) explican que la participación activa en redes

sociales comunitarias (incluyendo clubes de mayores, asociaciones o grupos eclesiales) incrementa el bienestar subjetivo, eleva la calidad de vida y favorece el empoderamiento de las personas mayores.

Esto se debe a que las redes de apoyo y comunitarias constituyen un recurso fundamental para las personas adultas mayores, en la medida en que proporcionan apoyo emocional, instrumental e informativo, funcionando como un factor protector frente a las pérdidas y cambios propios de la edad avanzada. En este sentido, diversos estudios han señalado que el envejecimiento exitoso se encuentra estrechamente vinculado con la participación social. De acuerdo con John W. Rowe y Robert L. Kahn (1997), la participación activa en la vida social constituye uno de los componentes fundamentales para un envejecimiento exitoso, ya que contribuye al mantenimiento de la salud física, cognitiva y emocional. En esta misma línea, el enfoque de envejecimiento activo promovido por la Organización Mundial de la Salud (2002) destaca la importancia de generar oportunidades de participación social para favorecer la autonomía, el sentido de utilidad y el bienestar integral en la vejez. Por ello, resulta fundamental fomentar la participación de las personas adultas mayores en grupos y programas comunitarios, donde puedan encontrar compañía, motivación y recursos que contribuyan a afrontar de manera más positiva situaciones como la jubilación o la viudez.

Ahora bien, también es cierto que los grupos de adulto mayor pueden enfrentar desafíos internos significativos. La convivencia entre personas mayores no está exenta de conflictos: pueden aflorar *diferencias de carácter, liderazgos encontrados o brechas generacionales* en la forma de entender la participación. Asimismo, problemas comunes en la vejez –como enfermedades crónicas, duelo por la pérdida de seres queridos, limitaciones funcionales o estados depresivos– pueden influir en el clima grupal. De allí la importancia de contar con un

acompañamiento profesional (por ejemplo, facilitadores recreativos, psicólogos o trabajadores sociales) que ayude a mediar en las situaciones difíciles y potencie las fortalezas del grupo.

Como mencionan Arce y Ramírez (2020) en un informe sobre clubes de tercera edad, es fundamental orientar estos espacios para generar una imagen positiva de la vejez, estimular la participación y prevenir los factores que contribuyen al deterioro (aislamiento, sedentarismo, etc.). Programas bien diseñados pueden lograr que los adultos mayores se empoderen, asuman roles activos en su comunidad y experimenten un envejecimiento con mayor bienestar.

El adulto mayor debe ser entendido desde un enfoque de derechos, capacidades y curso de vida, no solo por su edad biológica. Los grupos de adulto mayor son entornos valiosos de socialización que, con el soporte adecuado, promueven el envejecimiento activo y mejoran diversos aspectos de la vida de sus participantes (salud, estado de ánimo, integración). Estudiar la convivencia al interior de estos grupos implica reconocer la complejidad de las interacciones humanas en la vejez, considerando factores individuales (emocionales, cognitivos, de salud) y contextuales (familiares, comunitarios, culturales) que inciden en cómo los mayores conviven y se apoyan entre sí.

2.2 Convivencia

El término convivencia alude, en un sentido amplio, a la *acción de vivir en compañía de otros en armonía*. Desde una perspectiva sociopedagógica, la convivencia se refiere tanto a la coexistencia pacífica entre personas en un mismo espacio como a la *calidad* de las relaciones que establecen, fundamentada en valores, normas y actitudes que permiten la vida conjunta sin violencia.

En términos teóricos, se asume que toda relación humana pone en juego un modelo de convivencia determinado, compuesto por un conjunto de valores compartidos, formas de

organización y comunicación, modos de expresar sentimientos, sistemas de cuidado mutuo y pautas para afrontar los conflictos, entre otros factores. Como señala Jares (2006), cada grupo humano –sea una familia o un club de adultos mayores– construye su propio *modelo de convivencia* basado en estas variables, y dicho modelo influye profundamente en la calidad de las interacciones y en la forma en que se gestionan las diferencias o tensiones.

Una perspectiva complementaria sobre convivencia en adultos mayores la aporta Correa Flórez (2018), quien propone entender la convivencia como un proceso de "elaboración, reconocimiento, fortalecimiento y/o transformación de los vínculos interpersonales, de tal forma que hagan posible la realización de la vida" (p. 35). Esta conceptualización trasciende la simple coexistencia pacífica para enfocarse en la construcción activa de vínculos que faciliten el florecimiento humano. La autora identifica cuatro elementos fundamentales del amor en la convivencia de adultos mayores: la disposición a convivir (basada en el respeto y la comprensión del conflicto como parte natural de las relaciones), la confianza (construida a través del interés genuino por el otro y la escucha activa), la tolerancia (como fortalecimiento del vínculo que permite el diálogo honesto) y la empatía (como validación y visibilización de una población que requiere reconocimiento desde sus derechos). Su trabajo demuestra que las intervenciones basadas en metodologías reflexivas y diálogo generativo pueden transformar nociones de amor inicialmente asociadas con violencia hacia concepciones centradas en el cuidado y la atención mutua.

Esta perspectiva amplia resulta útil para comprender la dinámica interna de los grupos de adultos mayores: sus normas implícitas, sus estilos de comunicación y resolución de conflictos configuran un modelo de convivencia específico que las intervenciones recreativas buscan

observar y, de ser necesario, transformar hacia esquemas más participativos, respetuosos y solidarios

Es decir, la convivencia no es algo que ocurra de manera automática al reunir personas, sino que es un *proceso construido* socialmente, influido por la cultura. Hablar de convivencia social implica reconocer que las sociedades establecen reglas (formales e informales) que regulan la interacción entre sus miembros, buscando minimizar la violencia y promover la cooperación. En contextos educativos (como escuelas) se ha desarrollado ampliamente el concepto de *pedagogía de la convivencia*, que se orienta a enseñar a los individuos –desde temprana edad– a relacionarse positivamente, resolver conflictos de forma dialogada y respetar la diversidad.

Formar en convivencia supone fomentar en cada persona valores como el respeto, la solidaridad, la justicia y la responsabilidad, y dotarla de competencias ciudadanas para la vida en comunidad. En el caso de la población adulta mayor, la convivencia adquiere dimensiones particulares. Por un lado, muchas personas mayores conviven dentro de familias extendidas o con cuidadores, lo que puede generar tensiones intergeneracionales o dependencia. Por otro lado, al vincularse a grupos de pares (como los clubes de adulto mayor), se encuentran en espacios voluntarios de interacción donde deben negociar normas de comportamiento con sus coetáneos.

La convivencia en los grupos de mayores requiere, al igual que en otros colectivos, acordar reglas básicas (horarios, roles, responsabilidades), desarrollar sentimiento de pertenencia e identificar propósitos comunes. Sin embargo, a diferencia de contextos escolares, en los grupos de adultos mayores cada integrante llega con una personalidad formada, con hábitos muy arraigados y con posibles *sesgos cognitivos o emocionales* adquiridos a lo largo de la vida, lo cual puede hacer más compleja la adaptación grupal.

2.2.1 Convivencia en el adulto mayor

Según Giménez (2005), la **convivencia** puede clasificarse en tres tipologías: convivencia, entendida como la interacción activa y positiva entre personas que comparten un espacio, donde hay reconocimiento mutuo y resolución dialogada de conflictos; **coexistencia**, que refiere a una relación más pasiva o indiferente en la que los sujetos comparten el mismo espacio pero sin interacción profunda ni vínculos significativos; y **hostilidad**, caracterizada por relaciones marcadas por desconfianza, conflicto y rechazo hacia la diversidad

A partir de lo anterior podemos entender que la convivencia en estos grupos de adulto mayor, especialmente en estos espacios donde hay actividades lúdico-pedagógicas y recreación guiada, se sitúa principalmente en la categoría de **convivencia**, ya que favorece la interacción positiva, el apoyo mutuo y la construcción de vínculos sociales, que son los aspectos centrales de esta tipología según Giménez. Sin embargo, es importante reconocer que en momentos de inactividad o falta de integración puede aparecer la **coexistencia**, puesto que los miembros no participan activamente ni generan relaciones afectivas, durante todo el día (solo en los días y horarios de encuentro se puede observar la convivencia), y eventualmente la **hostilidad**, aunque esto último suele ser minoritario, se podría observar cuando existen casos de desconfianza, choques de personalidad, malentendidos o perjuicios.

En este sentido, la participación activa en estos espacios cobra especial relevancia. La teoría de la actividad propuesta por Robert J. Havighurst (1961) plantea que las personas mayores experimentan mayores niveles de bienestar y satisfacción cuando permanecen vinculadas a actividades sociales y comunitarias significativas. Esto permite afirmar que la participación en actividades lúdico-pedagógicas incide positivamente en aspectos como la cognición, la salud física, la funcionalidad cotidiana y la calidad de vida.

En la misma línea, Zhai et al. (2024), en un estudio longitudinal con más de 4.400 adultos mayores en China, evidenciaron que aquellos que se mantenían socialmente activos presentaban un deterioro cognitivo más lento en comparación con quienes tenían menor participación social. Estos hallazgos refuerzan la idea de que la interacción social constante actúa como un factor protector frente al deterioro asociado al envejecimiento.

Estos hallazgos permiten sostener que la convivencia en grupos de adultos mayores no debe ser entendida únicamente como un fenómeno relacional o social, sino también como un componente estratégico en la promoción de la salud integral. En este sentido, el fortalecimiento de las dinámicas de convivencia se configura como una intervención con potencial preventivo, en la medida en que contribuye al mantenimiento de la funcionalidad, la autonomía y el bienestar emocional de esta población.

No obstante, mejorar la convivencia no significa que no existan conflictos, sino que el grupo aprende a manejarlos de manera constructiva. Una buena convivencia en grupos de adulto mayor se refleja en la capacidad de sus integrantes para comunicarse asertivamente, respetar las diferencias (de opinión, de creencias, de costumbres), apoyarse mutuamente ante dificultades y resolver los desacuerdos pacíficamente. Los valores juegan aquí un rol esencial: valores como la paciencia, la empatía, la gratitud y el perdón pueden ser fomentados para que el ambiente grupal sea positivo.

En esta línea, Terán (2017) plantea que la convivencia constituye un proceso educativo orientado al fortalecimiento de valores y al desarrollo de la autodisciplina y el autocontrol, elementos esenciales para la construcción de proyectos colectivos. Esto supone la articulación entre normas que regulen la interacción (respeto, puntualidad, corresponsabilidad) y la

flexibilidad necesaria para atender las particularidades propias del envejecimiento, tales como condiciones de salud, ritmos diferenciados y experiencias acumuladas.

En síntesis, la convivencia en la población adulta mayor implica la construcción de entornos relacionales que favorezcan la interacción armónica, la participación activa y el reconocimiento de las capacidades de los sujetos. Este proceso demanda no solo la generación de espacios de encuentro, sino también la implementación de estrategias intencionadas que promuevan el desarrollo de habilidades sociales, el fortalecimiento de redes de apoyo y la consolidación de una cultura basada en el respeto y la solidaridad. En este contexto, la recreación guiada se posiciona como una mediación pedagógica privilegiada, al posibilitar, a través de experiencias lúdicas y significativas, la transformación de las dinámicas relacionales y el fortalecimiento de la convivencia en los grupos de adultos mayores.

2.3 Recreación y recreación pedagógica

El concepto de **recreación** es amplio y polisémico, y su significado puede variar según los contextos culturales y disciplinarios. Etimológicamente, el término recreación hace referencia a “re-creación”, es decir, al acto de volver a crear o renovar, lo que se relaciona con actividades que permiten restablecer la energía, la motivación y el bienestar de las personas durante su tiempo libre. En términos generales, se entiende la recreación como el conjunto de actividades realizadas por disfrute, entretenimiento o desarrollo personal, diferenciándose de las obligaciones laborales o de las rutinas cotidianas, y constituyéndose en un espacio que favorece el crecimiento, la socialización y la calidad de vida de quienes participan (Newman 1994).

Incluye desde juegos, deportes, artes, turismo, hasta hobbies y acciones solidarias que resulten gratificantes para el individuo. Guillermina Mesa (2004), reconocida investigadora en recreación, señala que la recreación no tiene una única definición universal, sino que se

interpreta de diversas formas según el contexto social. No obstante, en la modernidad la recreación se ha vinculado con la noción de calidad de vida y uso positivo del tiempo libre, al ser vista como un derecho y una necesidad humana.

En las sociedades contemporáneas, la recreación cumple funciones importantes: contribuye al bienestar físico y mental, facilita la integración social, estimula la creatividad y el aprendizaje informal, y puede servir como medio terapéutico. Para los adultos mayores, en particular, la recreación ofrece beneficios como la mejora del estado de ánimo, la reducción del estrés, el mantenimiento de la movilidad y destrezas motoras, y la oportunidad de seguir *aprendiendo* y desafiarse a sí mismos de manera adecuada a su edad, así como nos afirma la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002, 2015).

Por ejemplo, el estudio sobre actividades recreativas y bienestar psicológico en adultos mayores realizado en Buenos Aires por Santos (2024), han evidenciado que las actividades recreativas generan significativos beneficios en el bienestar psicológico de las personas mayores, mejorando su interacción social, salud física, autonomía y aceptación de los cambios propios de esta etapa de la vida. Incluso actividades sencillas como juegos de mesa, manualidades, baile o caminatas grupales pueden tener un gran impacto en la calidad de vida percibida por los adultos mayores, al proveerles un sentido de propósito y pertenencia.

Cuando hablamos de **recreación guiada o recreación pedagógica**, nos referimos a la aplicación intencional de la recreación con propósitos educativos o de desarrollo de habilidades específicas. Es decir, no se trata de recreación espontánea o meramente recreativa, sino de un proceso planificado donde un facilitador (generalmente un profesional de la recreación, educador o animador sociocultural) *diseña actividades lúdicas con objetivos formativos* explícitos.

Mesa (2011) la denomina *recreación dirigida* y destaca su *influencia educativa*: mediante la recreación es posible mediar procesos de aprendizaje, cambio actitudinal y fortalecimiento de competencias en diversos contextos. La recreación pedagógica se fundamenta en la premisa de que el juego y las experiencias placenteras crean un ambiente propicio para aprender de manera significativa, pues involucran la motivación intrínseca, la emoción y la participación activa de los sujetos.

Un aspecto esencial de la recreación guiada es que *no improvisa sus contenidos*, aunque la metodología sea flexible y divertida. Por el contrario, implica una cuidadosa planificación didáctica: se definen unos objetivos (por ejemplo, mejorar la comunicación en el grupo), se elige una estrategia lúdica acorde (un juego cooperativo, una dinámica teatral, etc.), se ejecuta la actividad brindando orientación y, finalmente, se reflexiona sobre lo vivido para extraer aprendizajes.

Este ciclo permite transformar la recreación en una experiencia educativa vivencial. En palabras de Mesa (2004), la recreación dirigida actúa como una mediación semiótica y práctica pedagógica, ya que por medio de símbolos, metáforas y situaciones simuladas (propios del juego, el arte o el deporte), se facilita la comprensión de la realidad y la adquisición de nuevas conductas. El facilitador de recreación cumple el rol de *mediador*, planteando retos, haciendo preguntas orientadoras y animando la participación de todos, para que los participantes sean conscientes de lo que hacen y dicen durante la actividad lúdica, y cómo eso se relaciona con su vida cotidiana.

Dentro de la recreación pedagógica existen diferentes enfoques. Algunos ponen énfasis en el desarrollo físico (p.ej., programas de actividad física adaptada para mantener la salud y funcionalidad de los mayores); otros subrayan el componente cognitivo (talleres de juegos de

memoria, lecturas, etc. para mantener la mente activa); otros el afectivo y social (dinámicas de grupo, juegos cooperativos para mejorar la convivencia). En nuestro caso, la recreación guiada estuvo orientada a fortalecer la *convivencia*, por lo que integró componentes afectivos (reconocimiento y manejo de emociones), éticos (valores y normas de convivencia) y sociales (habilidades de interacción y comunicación).

Este tipo de recreación pedagógica podría enmarcarse dentro de la educación no formal y la animación sociocultural, cuyo objetivo es empoderar a las comunidades (en este caso, comunidades de personas mayores) a través de procesos participativos, lúdicos y reflexivos. Cabe resaltar que la efectividad de la recreación guiada ha sido documentada en diversos contextos. Existen experiencias que evidencian el poder transformador de la recreación en contextos vulnerables. En un barrio de alta vulnerabilidad social en Santiago de Chile, González Orb et al. (2013) implementaron un programa integral de actividades artísticas, culturales, deportivas y recreativas orientado a la recuperación de espacios públicos y la cohesión comunitaria. Las conclusiones señalaron que el programa impactó positivamente en la vida cotidiana e integración social de los vecinos de todas las edades. Tras la intervención, los participantes manifestaron actitudes más cooperativas y mayor sentido de comunidad, reportando una disminución en la percepción de violencia y una mejora en la convivencia local. Esto demuestra que una recreación guiada, contextualizada a las necesidades de una comunidad vulnerable, puede servir de mediación pedagógica para transformar las representaciones sociales —de pasividad, desconfianza o aislamiento— en actitudes más positivas, proactivas y solidarias entre los miembros de la comunidad.

Incluso fuera del ámbito de los adultos mayores, se ha documentado el efecto pedagógico de la recreación sobre la convivencia y las habilidades socioemocionales. Por ejemplo, un

estudio en Ecuador analizó la recreación social como derecho en la infancia y halló que los niños con mayor participación en actividades lúdicas mostraron mayor bienestar emocional, mejores relaciones sociales y más disposición al aprendizaje en la escuela. En sus conclusiones, Rivera Ruiz et al. (2025) afirman que la recreación social es una herramienta clave para fortalecer el desarrollo psicoeducativo, por lo que su implementación sistemática resulta necesaria desde edades tempranas. Este reconocimiento de la recreación como estrategia educativa eficaz en la infancia refuerza la idea de que principios lúdico-pedagógicos bien aplicados pueden beneficiar la convivencia y el desarrollo socio-afectivo en diferentes grupos etarios, guardando las debidas adecuaciones de acuerdo con la edad.

2.3.1 La Recreación guiada como proceso educativo

Dentro del campo de la recreación pedagógica, la propuesta de Guillermina Mesa (1997) sobre recreación dirigida como proceso educativo ofrece un marco conceptual particularmente relevante para el presente estudio. Mesa define la recreación dirigida como "un proceso educativo formalizado e institucionalizado" que trasciende el simple entretenimiento para constituirse en una mediación educativa intencional. Esta perspectiva concibe la recreación no como una actividad espontánea, sino como una secuencia pedagógicamente estructurada donde el recreador actúa como mediador educativo, proporcionando "ayuda prestada a la actividad constructiva" de los participantes.

La función mediadora de la recreación en el fortalecimiento de relaciones interpersonales ha sido documentada empíricamente por Tabarez Pereira y Vallejo García (2022), quienes demostraron que la recreación, cuando es adecuadamente planificada y facilitada, actúa como estrategia efectiva para mejorar la convivencia y generar ambientes de sana convivencia. Su investigación cualitativa de tipo descriptivo confirmó que las actividades lúdico-recreativas son

efectivas para el fomento de la convivencia, permitiendo mayor integración entre participantes, mejorando el comportamiento y reduciendo conductas agresivas. Los hallazgos revelaron que la recreación facilita el desarrollo de habilidades sociales, afectivas y cognitivas, mientras promueve valores como la ecuanimidad, la justicia y la empatía. Específicamente, encontraron que las estrategias recreativas fomentan la colaboración, el trabajo en equipo, la comunicación asertiva y la solidaridad, transformando patrones de resolución de conflictos desde respuestas agresivas hacia el diálogo y la expresión de sentimientos. Este estudio aporta evidencia sobre la necesidad de que los facilitadores renueven sus prácticas pedagógicas, transitando de enfoques teóricos hacia metodologías prácticas e innovadoras que consideren las necesidades emocionales y motivacionales de los participantes.

La recreación guiada se caracteriza por ser una actividad sociocultural que se enmarca en contextos históricos y culturales específicos, constituyendo un proceso dinámico y constructivo donde los motivos iniciales de los participantes se transforman hacia objetivos educativos más complejos (Mesa, 2004; 2011). En el contexto de grupos de adultos mayores, esto significa que la participación inicial motivada por socialización puede evolucionar hacia el desarrollo de competencias de convivencia y liderazgo comunitario.

En conclusión, la recreación pedagógica se concibe como una estrategia versátil y poderosa de intervención social. Apoyada en la motivación lúdica, consigue que los participantes se involucren activamente en procesos de cambio. En lugar de impartir lecciones teóricas, la recreación guiada propone *vivir experiencias* de las cuales emerjan reflexiones y aprendizajes. Esto resulta muy pertinente para los adultos mayores, ya que muchos de ellos aprenden mejor a través de la práctica y la reflexión sobre sus propias vivencias que mediante métodos expositivos tradicionales.

Este trabajo desarrollado en Jamundí se apoya precisamente en esta premisa: a través de actividades recreativas especialmente diseñadas, se buscó que los adultos mayores reflexionaran sobre su propia convivencia, descubriendo formas de mejorarla mientras se divertían y compartían en grupo.

2.3.2 Recreación guiada mediada por lenguajes lúdico-pedagógicos

Una característica distintiva de la intervención realizada fue el uso de lenguajes lúdicos creativos como mediadores pedagógicos. Este concepto se refiere a las distintas formas de expresión lúdica –principalmente artísticas y simbólicas– que pueden emplearse para facilitar aprendizajes. Incluye, entre otros: el lenguaje teatral, el lenguaje corporal (danza, expresión corporal), el lenguaje plástico (dibujo, pintura, manualidades), el lenguaje narrativo (cuentos, anécdotas, escritura creativa) y el lenguaje musical.

Cada uno de estos lenguajes ofrece un canal diferente para que las personas se expresen y se comuniquen, a menudo explorando dimensiones emocionales y creativas poco activadas en la vida diaria. Los lenguajes lúdico-creativos son herramientas importantes para el profesional en Recreación, pues permiten "poner en juego" la creatividad de los participantes y proponer retos cognitivos y sociales en contextos seguros.

Según Mesa (2004), trabajar con lenguajes expresivos en la recreación implica plantear un reto creativo: en la actividad conjunta, los participantes deben *imaginar*, *simbolizar* y *coordinarse* con otros, lo que activa procesos de pensamiento, comunicación y cooperación. Por ejemplo, si se propone representar una escena teatral, el grupo debe pensar qué historia contar, cómo repartir roles, qué emociones mostrar; todo esto requiere escucha mutua, negociación de ideas y expresión tanto verbal como gestual.

Así, el lenguaje teatral posibilita que aflore la *dinámica de grupo* y que se reflejen en la ficción situaciones de la realidad que luego pueden analizarse. De forma similar, el lenguaje plástico (dibujo/pintura) brinda a personas que quizá tienen dificultad para verbalizar sentimientos la oportunidad de plasmarlos en imágenes; el lenguaje musical (canto, baile) genera cohesión rítmica y emocional; el lenguaje narrativo permite compartir experiencias de vida en forma de historias, facilitando la empatía.

En la intervención desarrollada en Jamundí, se utilizaron varios de estos lenguajes lúdicos creativos integrados en actividades recreativas. La recreación guiada mediada por lenguajes significa que cada sesión o taller tenía un formato lúdico específico (una dramatización, un juego de roles, un ejercicio artístico) que servía como medio para alcanzar el objetivo pedagógico propuesto. Esta variedad metodológica responde al hecho de que los adultos mayores, al igual que cualquier grupo, poseen diversos estilos de aprendizaje: algunos son más kinestésicos (aprenden haciendo, moviéndose), otros más visuales, otros más auditivos o reflexivos.

Al rotar entre distintos lenguajes lúdicos (movimiento, expresión oral, creación plástica, etc.), se logró captar el interés de todos en algún momento y se evitó la monotonía. Además, los lenguajes creativos despertaron en los participantes la imaginación y la alegría de aprender jugando, aspecto fundamental para mantener su motivación. Cabe destacar que trabajar con estos lenguajes lúdicos aportó al proyecto una riqueza semiótica: cada juego o actividad se convertía en una metáfora de la convivencia.

Por ejemplo, en una actividad de teatro foro sobre conflictos cotidianos, los participantes representaban una situación problemática y luego, mediante el juego dramático, ensayaban distintas soluciones; esto les permitió tomar distancia de sus propias disputas reales y verlas con

nuevos ojos, facilitando la comprensión y el cambio de actitudes. En un ejercicio de pintura colectiva, en el que cada miembro del grupo contribuía a un mural común, se escenificó la importancia de la cooperación y se evidenciaron las diferentes perspectivas que cada uno aportaba (reforzando la idea de que todas las voces son válidas en el grupo).

Como menciona Mesa (2004), los lenguajes lúdicos plantean un reto cognitivo y social porque obligan a los participantes a pensar qué van a hacer y cómo lo van a hacer juntos, estimulando la planificación conjunta y la creatividad compartida. En la implementación práctica, se recurrió con frecuencia a juegos cooperativos y dinámicas participativas más que a actividades competitivas. Esto fue deliberado, puesto que el enfoque era reforzar la unidad del grupo, no fomentar rivalidades.

Los lenguajes lúdicos creativos, al no centrarse en ganar o perder sino en *crear colectivamente*, resultaron ideales para cimentar la confianza y la comunicación. Adicionalmente, estos lenguajes son incluyentes: cada quien podía participar según sus posibilidades. Por ejemplo, en una ronda de canto y baile, había quienes bailaban con todo el entusiasmo, mientras otros que no podían moverse tanto batían palmas o cantaban sentados; todos aportaban a la atmósfera lúdica a su manera, sin sentirse excluidos.

2.3.3 Mediaciones Semióticas en la Recreación guiada

Desde la perspectiva de Mesa, los lenguajes lúdico-creativos funcionan como mediaciones semióticas fundamentales en los procesos de recreación guiada. Estas mediaciones actúan como "herramientas simbólicas" que facilitan la construcción conjunta de significados y permiten la "transición entre lo inexpresado y el empoderamiento de la palabra". En el contexto de grupos de adultos mayores, estas mediaciones semióticas permiten que experiencias

individuales (emociones, conflictos, saberes) se exterioricen a través de lenguajes creativos para convertirse en material pedagógico compartido.

Por ejemplo, el juego dramático permite explorar situaciones conflictivas en contextos seguros, mientras que las expresiones artísticas facilitan la comunicación desde perspectivas difíciles de verbalizar directamente. La efectividad de estas mediaciones radica en su capacidad para crear "espacios-tiempo dialógicos" donde los participantes pueden experimentar nuevas formas de relación interpersonal, desarrollar "contemplación activa y transformadora" de su experiencia grupal, y construir colectivamente nuevas narrativas sobre convivencia.

Este proceso de mediación semiótica es lo que permite que la recreación guiada trascienda el entretenimiento para convertirse en una genuina estrategia de transformación social. En conclusión, los lenguajes lúdico-pedagógicos empleados (teatro, danza, narrativa, artes plásticas, música, juegos) actuaron como vehículos para que la recreación guiada cumpliera sus fines educativos en este proyecto.

Representan un repertorio de herramientas didácticas que hacen posible que la pedagogía de la recreación conecte con las dimensiones emocionales, simbólicas y culturales de los participantes. Así, más que impartir conceptos teóricos sobre convivencia, se vivenciaron *situaciones lúdicas* que pusieron en práctica los valores, actitudes y habilidades que se deseaba fomentar. Esto confirma la idea de que la recreación, apoyada en lenguajes creativos, enseña haciendo y sintiendo, logrando un impacto duradero en los participantes.

2.4 La Metodología de Secuencia de Actividad Recreativa (SAR)

La Secuencia de Actividad Recreativa (SAR) constituye una metodología específica dentro de la recreación guiada que estructura pedagógicamente las intervenciones recreativas. Según Mesa, SAR es "un modelo de intervención mediado por la recreación guiada, con un

esquema flexible y abierto que se regula por los ritmos de los participantes y los cambios progresivos durante su desarrollo".

La metodología SAR se fundamenta en unidades de análisis jerárquicas que incluyen: la Secuencia de Actividad Conjunta (SAC) como proceso general de enseñanza-aprendizaje, las sesiones individuales, los Segmentos de Interactividad (SI) como agrupaciones de actuaciones esperadas, y los mensajes como unidades mínimas del discurso. Esta estructuración permite que cada intervención recreativa opere como un "laboratorio pedagógico" donde se construyen conjuntamente significados específicos.

La aplicación de SAR en contextos de adultos mayores implica el diseño de configuraciones de segmentos de interactividad que faciliten la progresión desde el autoconocimiento individual hacia la construcción de competencias sociales complejas. Cada sesión incluye típicamente momentos de organización grupal, activación de saberes previos, ejecución de actividades lúdico-pedagógicas y reflexión integradora, creando un ciclo que permite la construcción participativa de significados sobre convivencia.

La metodología SAR se distingue de otras aproximaciones recreativas por su énfasis en la mediación pedagógica intencional y su capacidad para documentar y sistematizar los procesos de cambio que se producen durante las intervenciones. Esto la convierte en una herramienta particularmente valiosa para proyectos de investigación-acción que buscan tanto generar transformaciones sociales como producir conocimiento sobre los mecanismos mediante los cuales estas transformaciones ocurren.

CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA

En este capítulo se describe la ruta metodológica, la cual correspondió a un enfoque cualitativo de tipo exploratorio y de *sistematización de experiencia*. Se detalla el contexto y la

población intervenida, los instrumentos de recolección de información utilizados, y el procedimiento aplicado para analizar los datos cualitativos obtenidos durante la intervención. La metodología se caracterizó por la participación activa de las investigadoras en el campo (en su doble rol de practicantes y observadoras), y por un proceso reflexivo posterior estructurado en tres momentos analíticos que permitió extraer hallazgos significativos sobre la influencia de la recreación guiada en la convivencia de los grupos de adulto mayor.

3.1 Enfoque y tipo de investigación

El estudio se abordó desde un enfoque cualitativo, dado que el objetivo central fue comprender procesos sociales y cambios en las interacciones humanas (convivencia) a partir de una intervención recreativa estructurada. La investigación cualitativa es apropiada para desentrañar significados, percepciones y dinámicas grupales en profundidad, especialmente en contextos comunitarios donde importan más los *procesos* que los resultados cuantificables. Dentro de este enfoque, se empleó la modalidad de sistematización de experiencias, entendida como un tipo de investigación aplicada en la cual se recupera, ordena y analiza una práctica social (en este caso, la práctica de recreación comunitaria con adultos mayores) con el fin de comprenderla y generar conocimiento a partir de ella.

La sistematización permite articular la reflexión teórica con la práctica vivida, extrayendo lecciones que pueden informar futuras acciones e intervenciones similares. Asimismo, el estudio tuvo un carácter exploratorio, puesto que no se contaba con muchos antecedentes locales sobre recreación guiada y convivencia en adultos mayores, por lo que se buscó *indagar nuevas relaciones* y obtener hallazgos iniciales que abran camino a próximas investigaciones en el campo.

El diseño metodológico también puede describirse como un estudio de caso cualitativo, en la medida que se centró en un caso específico: el proyecto "Espacios de vida – Sueños de colores" en Jamundí, durante un periodo determinado (octubre 2022 – mayo 2023) y con grupos específicos de adultos mayores. Se analizó este caso en su complejidad y contexto particular, sin pretensión de generalizar estadísticamente, pero sí con la intención de extraer aprendizajes transferibles a contextos análogos. La participación de las investigadoras como facilitadoras de las actividades recreativas sitúa el estudio dentro de una investigación-acción en pequeña escala, donde se interviene con un plan pedagógico, se observa el proceso y se reflexiona para mejorar la práctica y producir conocimiento sistemático.

3.1.1 Sistematización de Experiencias como Metodología Específica

La sistematización de experiencias, según Jara (2018), se entiende como "la interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso vivido en ellas". En este estudio, la sistematización se estructuró en tres momentos analíticos secuenciales y complementarios: (1) Lo que dice la evidencia - síntesis sistemática de conocimiento científico disponible sobre recreación y convivencia en adultos mayores; (2) Análisis del programa municipal - contrastación de la experiencia con mejores prácticas identificadas en la literatura; y (3) Sistematización pedagógica - comprensión de los mecanismos educativos específicos operantes en la transformación observada.

Este trabajo se inscribe además en el paradigma interpretativo, orientado a comprender los significados que los actores sociales construyen sobre su realidad. Desde esta perspectiva, el conocimiento se genera a través de la interacción entre investigadores y participantes, reconociendo la subjetividad como elemento constitutivo del proceso investigativo. Esta

perspectiva resulta particularmente apropiada para el estudio de procesos de convivencia, donde las percepciones, emociones y significados compartidos por los participantes constituyen elementos centrales del fenómeno investigado.

La metodología de sistematización adoptada permite no sólo documentar *qué ocurrió* durante la intervención recreativa, sino comprender *cómo y por qué* se produjeron las transformaciones observadas en las dinámicas de convivencia de los grupos. Este enfoque metodológico responde directamente a los objetivos específicos formulados, proporcionando las herramientas analíticas necesarias para abordar tanto la revisión de evidencia científica como la comprensión de los mecanismos pedagógicos operantes en la experiencia particular.

3.2 Población y muestra

La población objeto de la intervención fueron los grupos de adulto mayor vinculados al proyecto *Espacios de vida – Sueños de colores* de Jamundí. El programa "Espacios de vida – Sueños de colores" abarcaba 8 grupos de adulto mayor distribuidos estratégicamente en diferentes barrios del municipio: Belalcázar, Ciudad Country, Ciudad Sur, Ciro Velasco, Marbella, Pangola, Terranova y Rodeo. Para efectos del estudio, las investigadoras desarrollaron su práctica profesional con la totalidad de estos 8 grupos, implementando la metodología de Secuencia de Actividad Recreativa (SAR) durante un período de 9 meses (octubre 2022 - mayo 2023).

La mayoría de integrantes de estos grupos eran mujeres, como suele ser común en la participación comunitaria de tercera edad, con edades oscilando entre 55 y 85 años. En su mayoría eran jubilados o amas de casa, muchos de ellos cuidaban de nietos o tenían roles activos en sus comunidades religiosas, pero participaban de las reuniones del grupo de adulto mayor como espacio de esparcimiento y socialización semanal. La participación femenina mayoritaria

reflejó patrones culturales de la región, donde las mujeres tienden a involucrarse más activamente en actividades comunitarias durante la vejez.

Fotografía 1: Grupos intervenidos, con sus respectivos nombres y barrios (2022-2023)



3.2.1 Muestra para Análisis Intensivo

La muestra para análisis intensivo se focalizó en 3 grupos seleccionados intencionalmente por criterios específicos de relevancia metodológica: (a) diversidad en dinámicas grupales observadas durante el diagnóstico inicial, (b) variabilidad en problemáticas de convivencia identificadas en las primeras semanas de intervención, y (c) accesibilidad para documentación sistemática mediante los instrumentos de recolección definidos. Estos grupos fueron: Surcos de Pangola del barrio Pangola, Alegría del J del barrio terranova y Grupo de la Alegría del barrio Ciudad Country.

Fotografía 2: Grupos del enfoque del trabajo de Analís (2023)



Estos tres grupos piloto sumaban aproximadamente 60 participantes (50 mujeres y 10 hombres, con promedio de edad entre los 68 años. No se hizo distinción excluyente por nivel

socioeconómico ni educativo, aunque en general eran adultos mayores de estratos socioeconómicos medios-bajos, con primaria o secundaria completa en la mayoría de casos. Todos los participantes eran capaces de comprender instrucciones básicas y participar en las actividades lúdicas propuestas, aunque algunos presentaban limitaciones físicas (visuales, de movilidad) que fueron consideradas en la planificación y adaptación de actividades.

3.2.2 Consideraciones Éticas

La participación en las actividades y en el estudio fue completamente voluntaria. Se realizó una socialización previa con todos los grupos sobre los propósitos formativos de las intervenciones recreativas y se obtuvo el consentimiento verbal de los participantes para utilizar la información derivada de las actividades de forma anónima en este trabajo de grado. Se garantizó la confidencialidad de la identidad de los participantes (los nombres utilizados en testimonios son pseudónimos) y se actuó con respeto y en beneficio de los participantes en todo momento.

Esta aproximación ética se alinea con los principios de la investigación-acción participativa, donde los participantes no son objetos de estudio, sino co-constructores del conocimiento generado. Los adultos mayores fueron informados sobre el carácter investigativo de la experiencia y se les invitó a ser participantes activos tanto en las actividades como en los procesos de reflexión sobre sus propias transformaciones.

3.3 Instrumentos de recolección de información

Dado el carácter cualitativo y participativo del estudio, los instrumentos de recolección de información fueron principalmente de tipo cualitativo y narrativo, diseñados para captar tanto los procesos como los resultados de la intervención recreativa. Estos instrumentos permitieron

recoger información detallada sobre las dinámicas relacionales, las experiencias vividas por los participantes y las transformaciones observadas en el desarrollo de las actividades.

En este marco, se emplearon diversos instrumentos complementarios que favorecieron la triangulación metodológica y el enriquecimiento de la comprensión del fenómeno estudiado. Entre ellos se incluyeron registros de observación, diarios de campo, escritos reflexivos de los participantes, registros audiovisuales y otros dispositivos narrativos que posibilitaron documentar de manera sistemática las interacciones, percepciones y significados construidos por los actores involucrados.

Asimismo, el uso combinado de estos instrumentos permitió contrastar la información desde distintas perspectivas, fortaleciendo la consistencia de los hallazgos y aportando una visión más integral de los procesos desarrollados durante la intervención recreativa. De esta manera, la recolección de información no se limitó a describir los hechos, sino que facilitó la interpretación crítica de la experiencia en su contexto.

3.3.1 Observación Participante Sistemática

Las investigadoras participaron en las sesiones recreativas no solo como facilitadoras sino también como observadoras activas de las interacciones, comportamientos y reacciones de los adultos mayores. Se tomaron notas de campo detalladas durante y después de cada intervención, registrando situaciones relevantes: actitudes de cooperación o conflicto entre participantes, momentos de especial entusiasmo o resistencia, comentarios espontáneos que surgían durante las actividades, cambios en la participación de miembros específicos a lo largo del tiempo, y dinámicas grupales emergentes.

La observación participante permitió captar desde adentro del grupo, complementando la perspectiva de los propios participantes con la mirada profesional de las facilitadoras. Esta

técnica resultó particularmente valiosa para documentar procesos sutiles de transformación que los participantes mismos podrían no haber verbalizado explícitamente.

3.3.2 Diarios de Campo Estructurados

Tras cada jornada de intervención, se elaboró un diario de campo siguiendo una estructura predefinida. En este se describía la actividad realizada, incluyendo el objetivo pedagógico, la metodología SAR empleada y el desarrollo específico de la sesión. Asimismo, se consignaban las observaciones más significativas organizadas por categorías emergentes, se reflexionaba sobre el cumplimiento de los objetivos propuestos y se registraban las impresiones de las facilitadoras en relación con la evolución de la dinámica grupal.

El diario de campo, tal como lo define Fernández (2001, p. 45), constituye un recurso fundamental dentro de los procesos formativos, en tanto permite sistematizar experiencias, registrar aprendizajes y reflexionar sobre la práctica. En este sentido, los diarios elaborados se convirtieron en una fuente primaria clave para el análisis posterior, ya que posibilitaron la recolección de datos, referencias e información significativa sobre los acontecimientos ocurridos durante las intervenciones. Gracias a este registro sistemático, fue posible analizar cómo la recreación favorece la construcción de vínculos, la resignificación de experiencias, el intercambio de vivencias y la generación de nuevos aprendizajes en los participantes.

Además, la sistematicidad en el registro permitió identificar patrones y tendencias emergentes a partir de la experiencia, evidenciando la utilización de un enfoque inductivo, puesto que los hallazgos se construyeron desde la observación y el análisis progresivo de la realidad. Muchos de estos cambios, en ocasiones sutiles, así como anécdotas que ilustran la evolución de la convivencia del grupo a lo largo de las semanas, hubieran sido difíciles de percibir sin esta documentación continua. De esta manera, los diarios de campo garantizaron que

la información obtenida con los participantes no se perdiera y que los hechos pudieran recordarse con claridad al momento de realizar el análisis.

3.3.3 Escritos Reflexivos de los Participantes

Al finalizar el ciclo de intervenciones, se les solicitó a los adultos mayores que, de manera individual, escribieran (o relataran verbalmente para que alguien del equipo lo transcribiera) un breve texto libre sobre *los aprendizajes, experiencias significativas o logros personales* obtenidos durante el proceso. Esta técnica, similar a una "carta de cierre" o evaluación participativa, permitió recoger directamente la voz de los participantes acerca de cómo percibieron las actividades y qué impacto sintieron en ellos y en su grupo.

Muchos expresaron en sus palabras emociones, agradecimientos y reflexiones valiosas que constituyeron evidencia directa de los efectos subjetivos de la intervención en la convivencia. Estos testimonios escritos aportaron la perspectiva *emic* (desde adentro) de los participantes, complementando las observaciones *etic* (desde afuera) de las investigadoras.

3.3.4 Registros Audiovisuales

Con el debido respeto a la privacidad y con autorización previa explícita, en algunas sesiones se tomaron fotografías y breves videos que sirvieron como memoria visual del proceso. Si bien estos materiales no se utilizaron públicamente, su análisis interno ayudó a confirmar ciertas observaciones y a identificar detalles que podrían haber pasado inadvertidos durante la observación directa.

Además, algunas de estas imágenes fueron utilizadas en sesiones de retroalimentación con los grupos, lo cual generó discusiones espontáneas sobre su propia convivencia. El verse reflejados en fotografías permitió a los adultos mayores "*objetivar*" sus propias dinámicas

grupales y comentar sobre cambios que ellos mismos percibían en su comportamiento y relaciones.

3.3.5 Conversaciones Informales Sistemáticas

Aunque no se aplicaron entrevistas estructuradas formales, durante las reuniones surgieron múltiples conversaciones informales con los participantes, líderes de grupo y familiares que se documentaron sistemáticamente. Las investigadoras tomaron nota de comentarios que consideraron relevantes para comprender los procesos de transformación, tanto durante las actividades como en espacios informales antes y después de las sesiones.

Por ejemplo, se documentaron diálogos con líderes grupales sobre cómo percibían el cambio en sus compañeros, comentarios de familiares sobre modificaciones en el comportamiento de los participantes en casa, y reflexiones espontáneas de los adultos mayores sobre su experiencia grupal. Estas informaciones complementarias enriquecieron significativamente la comprensión de los impactos de la intervención.

3.3.6 Articulación con la Metodología SAR

Los instrumentos de recolección se diseñaron y articularon específicamente en función de la Secuencia de Actividad Recreativa (SAR) implementada, asegurando que la observación y el registro estuvieran directamente vinculados con los objetivos pedagógicos y la dinámica del grupo. Los diarios de campo, estructurados según los Segmentos de Interactividad (SI) propuestos por Mesa, permitieron documentar de manera sistemática y detallada cada fase del proceso recreativo-pedagógico, incluyendo: la organización grupal inicial, la activación de saberes previos, la ejecución de las actividades lúdico-pedagógicas y la reflexión integradora.

Esta planificación metodológica rigurosa no solo facilitó la identificación de Configuraciones de Segmentos de Interactividad (CSI) recurrentes, sino que también

proporcionó un marco sólido para analizar la efectividad pedagógica de cada interacción, evidenciando cómo ciertas estructuras de interacción favorecen la participación activa, la construcción de conocimiento compartido y el desarrollo de competencias cognitivas y socioemocionales. En consecuencia, la articulación de los instrumentos con la SAR constituyó un enfoque integral de recolección de datos, que combina observación sistemática, análisis de patrones y valoración de la dinámica educativa, reforzando la validez y relevancia de los hallazgos del estudio.

3.3.7 Integración Práctica Profesional Al Acercamiento Investigativo.

La recolección de información se integró naturalmente con el desarrollo de la práctica profesional de las estudiantes de Recreación. Cada sesión cumplía simultáneamente objetivos pedagógicos (fortalecimiento de convivencia) e investigativos (documentación sistemática de procesos). Esta integración garantizó la autenticidad de los datos al ser generados en contextos reales de intervención, no artificiales de investigación.

En conjunto, estos instrumentos proporcionaron un corpus de datos cualitativos compuesto por descripciones ricas, citas textuales de participantes, y reflexiones analíticas. Para garantizar la rigurosidad metodológica, se trianguló la información de distintas fuentes (observación vs. escritos de participantes vs. perspectivas de líderes) buscando consistencia o explicando divergencias cuando estas emergían.

3.4 Procedimiento de análisis

3.4.1 Fases Temporales

La investigación se desarrolló en cuatro fases temporales articuladas que permitieron una aproximación sistemática al objeto de estudio:

Fase 1 - Diagnóstico y Vinculación (octubre-diciembre 2022): Reconocimiento de grupos, identificación de dinámicas iniciales, establecimiento de rapport con participantes y diagnóstico de problemáticas de convivencia específicas en cada grupo.

Fase 2 - Implementación SAR (enero-julio 2023): Desarrollo sistemático de actividades recreativas siguiendo la metodología SAR, con documentación simultánea mediante los instrumentos definidos y ajustes metodológicos basados en la evaluación continua de efectividad.

Fase 3 - Consolidación y Cierre (agosto 2023): Actividades de cierre, recolección de escritos reflexivos de participantes, evaluación participativa del proceso y documentación de transformaciones consolidadas.

Fase 4 - Análisis y Sistematización (julio-septiembre 2023): Procesamiento de información, análisis en tres momentos secuenciales, elaboración de hallazgos y redacción de sistematización.

3.4.2 Análisis Descriptivo-Interpretativo Inicial

El análisis de la información recolectada siguió inicialmente un proceso descriptivo-interpretativo, apoyado en la técnica de categorías emergentes. Se realizó una lectura comprensiva de todos los diarios de campo y materiales recolectados, identificando *patrones recurrentes* y temas sobresalientes en las dinámicas de convivencia observadas.

Se elaboró un listado preliminar de temas que parecían relevantes (por ejemplo, "emociones en el grupo", "valores compartidos", "liderazgos", "comunicación", "conflictos observados", "nivel de participación", "cambios individuales"), y a partir de allí, contrastando con los objetivos de la investigación, se definieron categorías de análisis más abarcales que agruparan esos temas.

Las categorías finales seleccionadas fueron tres: Desarrollo de Inteligencia Emocional, Construcción de Convivencia y Cultura Ciudadana, y Fortalecimiento de Habilidades Sociales. Estas categorías surgieron porque se observó que los principales cambios y aprendizajes reportados se ubicaban en esos ámbitos: manejo de emociones individuales y grupales; aspectos de comunicación, valores y cohesión grupal; y destrezas sociales específicas como resolución de conflictos, empatía y escucha activa.

3.4.3 Técnicas Analíticas Específicas

Para cada categoría de análisis emergente, se procedió a organizar los datos correspondientes mediante codificación manual sistemática. Se clasificaron los episodios y citas de los diarios bajo la categoría pertinente, desarrollando subcategorías cuando fue necesario para capturar la complejidad de los fenómenos observados.

Posteriormente, se realizó un análisis interpretativo donde las investigadoras discutieron entre sí qué significaban esos hallazgos, cómo se relacionaban con las teorías estudiadas en el marco teórico y qué respondían específicamente a la pregunta de investigación formulada. Durante este paso, se volvió sistemáticamente a las fuentes bibliográficas para establecer conexiones teóricas sólidas.

Se analizó también el proceso temporal de transformación, comparando las observaciones del diagnóstico inicial versus las del final del proceso, para documentar evoluciones específicas. Se identificaron casos emblemáticos de transformación individual y se reconstruyó su "historia" a lo largo de la intervención para extraer los factores que propiciaron el cambio.

Finalmente, se elaboró una matriz de síntesis donde por cada categoría se consignaron: los hallazgos empíricos principales, los ejemplos o evidencias (citas textuales, observaciones), y

la relación con el marco teórico desarrollado. Esta matriz sirvió de base para estructurar la presentación de hallazgos en los capítulos posteriores.

3.5 Criterios de calidad y rigor metodológico

El trabajo incorporó múltiples estrategias orientadas a garantizar la calidad y la solidez metodológica de los hallazgos producidos, adaptando criterios de excelencia propios de la investigación cualitativa y la sistematización de experiencias. En este sentido, se procuró mantener coherencia entre los objetivos planteados, las decisiones metodológicas y los procesos de análisis, asegurando que los resultados fueran consistentes con la experiencia estudiada.

Asimismo, se privilegiaron procesos sistemáticos de recolección, organización e interpretación de la información, acompañados de una actitud reflexiva por parte de las investigadoras, reconociendo su papel en la construcción del conocimiento. De igual forma, se buscó dar cuenta del contexto y de las particularidades de los participantes, con el fin de aportar elementos que permitan comprender el alcance y la pertinencia de los hallazgos.

Estas estrategias permitieron no solo fortalecer la confiabilidad del estudio, sino también generar conocimientos relevantes y contextualizados, capaces de aportar a la comprensión y transformación de las prácticas recreativas en escenarios similares.

3.5.1 Criterios Generales de Calidad Cualitativa

Se procuró la triangulación metodológica ya mencionada, combinando múltiples fuentes de información (observación, diarios, testimonios, conversaciones) para garantizar una comprensión comprensiva del fenómeno estudiado. Se aplicó el principio de descripción densa, presentando suficiente detalle del contexto y situaciones para que los lectores comprendan la particularidad del caso y puedan evaluar la transferibilidad de los hallazgos.

Se ejerció reflexividad de las investigadoras, reconociendo explícitamente el rol de sus propias acciones e interpretaciones en la construcción de los datos y manteniendo conciencia crítica sobre cómo su posición como facilitadoras podría influir en las observaciones realizadas.

3.5.2 Criterios Específicos para Sistematización de Experiencias

Siguiendo los criterios específicos para sistematización propuestos por Jara (2018), se garantizó:

Participación activa de actores: Los adultos mayores fueron co-constructores del conocimiento a través de sus escritos reflexivos, evaluaciones participativas y retroalimentación continua sobre el proceso. Su perspectiva fue valorada como fundamental para comprender las transformaciones ocurridas.

Sistematicidad: Documentación ordenada y sistemática siguiendo la metodología SAR y los momentos analíticos definidos, con protocolos claros para el registro de información y procedimientos consistentes de análisis.

Rigurosidad interpretativa: Contrastación permanente entre experiencia vivida, marco teórico desarrollado y evidencia científica disponible, evitando interpretaciones especulativas o no fundamentadas en los datos recolectados.

Utilidad social: Orientación hacia la generación de conocimiento transferible para programas similares y formación profesional en recreación, garantizando que los hallazgos contribuyan al mejoramiento de prácticas profesionales.

3.5.3 Validez y Confiabilidad

La validez interna se fortaleció mediante el uso prolongado de múltiples métodos de recolección, la verificación constante de interpretaciones con los participantes durante el

proceso, y la búsqueda sistemática de casos negativos que pudieran contradecir las interpretaciones emergentes.

La confiabilidad se aseguró mediante la documentación detallada de todos los procedimientos, la conservación organizada de todos los materiales recolectados, y la descripción explícita de los criterios utilizados para la interpretación de datos.

La transferibilidad se facilitó mediante descripciones densas del contexto, la población y los procesos, permitiendo que otros investigadores y profesionales evalúen la aplicabilidad de los hallazgos a sus propios contextos de trabajo.

La aplicación rigurosa de estos criterios garantizó que la sistematización trascendiera la simple descripción de actividades para convertirse en un proceso riguroso de construcción de conocimiento sobre los mecanismos mediante los cuales la recreación guiada puede transformar las dinámicas de convivencia en grupos de adultos mayores.

CAPÍTULO 4: MOMENTO 1 - LO QUE DICE LA EVIDENCIA

Este capítulo presenta la sistematización comprehensiva de la evidencia científica disponible sobre recreación y convivencia en adultos mayores, constituyendo el primer momento analítico de la metodología de sistematización adoptada. A través de una revisión sistemática de la literatura nacional e internacional, se identifican las principales tendencias de investigación, los hallazgos más consistentes sobre efectividad de intervenciones recreativas, y los vacíos de conocimiento que justifican la necesidad de sistematizar experiencias locales como la desarrollada en Jamundí. La síntesis de evidencia científica permite construir un modelo teórico integrador que sirve de referencia para evaluar y comprender la experiencia particular, proporcionando criterios fundamentados para identificar factores de efectividad y mejores prácticas en programas similares.

4.1 Tendencias de la Investigación Internacional y Regional

La literatura internacional sobre recreación y adultos mayores ha experimentado un crecimiento significativo en las últimas dos décadas, reflejando el reconocimiento creciente del potencial de las actividades recreativas como estrategia de promoción del envejecimiento activo y saludable. Los estudios pioneros, desarrollados principalmente en países con poblaciones envejecidas como Japón, Alemania y Estados Unidos, se centraron inicialmente en documentar los beneficios físicos y cognitivos de la participación en actividades recreativas regulares.

Existen investigaciones empíricas que evidencian los beneficios de la participación en actividades recreativas en la vejez. En este sentido, el estudio realizado por Giovanni Sala y colaboradores (2019), titulado *The impact of leisure activities on older adults' cognitive function, physical function, and mental health*, analizó una muestra de 809 adultos mayores en Japón. Los resultados del estudio señalan que la participación en actividades de ocio se asocia significativamente con mejores niveles de función física, funcionamiento cognitivo y salud mental en los adultos mayores, lo que evidencia la importancia de promover este tipo de actividades como estrategia para favorecer el bienestar integral en la vejez (Sala et al., 2019).

Sin embargo, la evolución de esta línea de indagación ha mostrado una tendencia hacia enfoques más integrales que reconocen la multidimensionalidad del bienestar en la vejez. Los estudios contemporáneos trascienden la medición de indicadores físicos para explorar dimensiones psicosociales, emocionales y relacionales, reconociendo que el envejecimiento exitoso implica no solo la mantención de capacidades funcionales, sino también la preservación de vínculos sociales significativos y la construcción de sentido de vida en la adultez tardía. En los estudios realizados por Santos (2024) sobre actividades recreativas y bienestar psicológico en adultos mayores, desarrollados en Buenos Aires, se evidenció que la participación en actividades

recreativas genera beneficios significativos en el bienestar psicológico de esta población. Los resultados muestran mejoras en la interacción social, la salud física y mental, el disfrute general de la vida, la autonomía personal y la aceptación de los cambios propios del proceso de envejecimiento.

4.1.1 Evidencia Latinoamericana sobre Recreación y Convivencia

En el contexto latinoamericano, la indagación sobre recreación y adultos mayores presenta características distintivas que reflejan particularidades culturales y socioeconómicas regionales. Alarcón Gómez y Buriticá Muñoz (2018) desarrollaron un estudio cualitativo pionero titulado "El sentido de la recreación en las relaciones interpersonales del adulto mayor institucionalizado de la ciudad de Popayán", que evidenció cómo las intervenciones recreativas mediadas por lenguajes lúdico-pedagógicos contribuyeron significativamente al fortalecimiento de lazos de convivencia entre residentes de instituciones geriátricas.

Los hallazgos de este estudio revelaron que la recreación fomentó la socialización y la solidaridad, creando ambientes más armoniosos donde los adultos mayores transitaban de conductas apáticas o aisladas hacia una participación más afectuosa y cooperativa. Los participantes experimentaron reducción del "temor a relacionarse con el otro" y desarrollaron mayor "unión, comunicación asertiva y cooperación", sugiriendo que la recreación guiada puede actuar efectivamente como mediadora en la construcción de nuevas formas de relación interpersonal en contextos de convivencia prolongada.

Esta evolución conceptual ha dado lugar a investigaciones que específicamente examinan el impacto de la recreación en las dinámicas de convivencia y cohesión social de los adultos mayores. Estudios como el desarrollado por Pinazo y Kaplan (2007) documentaron cómo programas intergeneracionales no solo mejoraban indicadores individuales de bienestar, sino que

fortalecían significativamente el capital social comunitario, reduciendo conflictos intergeneracionales y promoviendo redes de apoyo mutuo entre personas mayores.

Así mismo, la relación entre recreación estructurada y capital social en contextos rurales ha sido documentada en Australia. Mountifield (2025) realizó una revisión de iniciativas comunitarias en áreas rurales y concluyó que las actividades recreativas organizadas – particularmente a través de clubes deportivos y culturales locales– juegan un papel primordial tal en la cohesión social y la creación de capital social en estas comunidades. En efecto, los programas recreativos ofrecidos en pueblos rurales brindan oportunidades de interacción pública y participación que reducen el aislamiento y promueven redes de apoyo y confianza entre los adultos mayores y otros grupos etarios. La observación general es que, al proveer espacios para el encuentro activo y la cooperación (por ejemplo, equipos deportivos de veteranos, huertas comunitarias, clubes de caminata), la recreación organizada fortalece los lazos comunitarios y el sentido de pertenencia, convirtiéndose en una herramienta efectiva para generar capital social en entornos rurales.

4.1.2 Grupos de Adulto Mayor como Espacios de Renovación Vital

La investigación nacional ha proporcionado evidencia consistente sobre el potencial transformador de los grupos organizados de adultos mayores como espacios de renovación existencial. Segura (2018), en su investigación "El juego y la actividad lúdica como medio para el fortalecimiento socio-afectivo entre los miembros del grupo de adultos mayores 'Mi Hermoso Atardecer' de Santiago de Cali", documentó que la participación activa en grupos organizados puede generar experiencias de "renacer" donde los adultos mayores sienten que "su vida vuelve a comenzar", revitalizando sueños y motivaciones vitales.

Este hallazgo converge con el modelo teórico del apoyo social propuesto por Polizzi y Arias (2014), quienes, en un estudio publicado en *Pensando Psicología*, evidencian que la integración familiar y comunitaria, así como la participación en espacios sociales, favorecen el empoderamiento y el bienestar en la vejez. Su investigación, centrada en los vínculos que generan mayor satisfacción dentro de las redes de apoyo social de adultos mayores, demuestra que la participación activa en grupos afines no solo mejora los indicadores de bienestar subjetivo, sino que también fortalece la percepción de autoeficacia y el control sobre el propio proceso de envejecimiento.

La investigación europea, particularmente desarrollada en países nórdicos, ha aportado evidencia sobre la efectividad diferencial de diversos tipos de actividades recreativas. Los hallazgos sugieren que las actividades que combinan componentes físicos, cognitivos y sociales tienden a generar impactos más duraderos y transferibles a otros contextos de la vida de los participantes. Especialmente relevantes son los estudios que documentan cómo actividades artísticas y expresivas facilitan el procesamiento de emociones complejas asociadas con transiciones vitales típicas de la vejez, como la jubilación, la pérdida de seres queridos o los cambios en la configuración familiar.

4.2 Hallazgos sobre Efectividad de Intervenciones Recreativas

La sistematización de evidencia científica permite identificar factores consistentes de efectividad en intervenciones recreativas con adultos mayores orientadas al fortalecimiento de la convivencia y cohesión social. Los programas que demuestran mayor efectividad comparten características metodológicas específicas que trascienden las particularidades culturales y contextuales de implementación.

4.2.1 Evidencia Cuantitativa sobre Impacto en Adaptación Social

Una contribución particularmente valiosa a la evidencia cuantitativa proviene del estudio de Santillán Altamirano, Bonifaz Arias, Obregón Vite y Santillán Obregón (2023), quienes evaluaron un programa de actividades físico-recreativas con 34 adultos mayores jubilados en Ecuador. Utilizando la escala SASS (Social Adaptation Self-evaluation Scale) de adaptación social, documentaron incremento significativo en la integración social de los participantes tras la intervención, transitando de un nivel inicial de desadaptación (media = 2.24 puntos) a un nivel de normalidad social (media = 2.76 puntos) después de 6 meses de intervención con dos sesiones semanales de 90 minutos, con diferencias estadísticamente significativas ($p=0.000$) a favor del postest.

Este resultado cuantitativo proporciona evidencia empírica robusta sobre la efectividad de intervenciones recreativas sistematizadas. El programa implementado incluyó siete unidades temáticas progresivas: desde introducción a actividades físicas recreativas gerontológicas hasta actividades turísticas, pasando por reconocimiento del esquema corporal, coordinación, juegos recreativos y disciplinas deportivas. La progresión metodológica, que inició con conferencias en presencia de familiares y evolucionó hacia actividades prácticas lúdico-recreativas, sugiere que la estructuración pedagógica de las intervenciones constituye un factor crítico para su efectividad.

En primer lugar, los programas más exitosos adoptan enfoques pedagógicamente estructurados que van más allá del entretenimiento casual para incorporar objetivos de aprendizaje específicos y metodologías que faciliten el desarrollo de competencias sociales. La investigación de García y Sánchez (2014) demostró que programas recreativos con intencionalidad pedagógica explícita generaban transformaciones más profundas y duraderas en

las habilidades de comunicación y resolución de conflictos de los participantes, comparados con programas de recreación libre sin estructura educativa.

La importancia de la intencionalidad pedagógica en los programas de recreación ha sido respaldada por estudios en contextos comunitarios. Caballero y Casal (2011), por ejemplo, implementaron en Paraguay un programa estructurado enfocado en desarrollar habilidades sociales en adultos mayores, y encontraron mejoras significativas y duraderas en la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos entre los participantes. En contraste, en grupos donde las actividades recreativas se realizaban de forma libre y sin objetivos educativos claros, los cambios positivos fueron más limitados. Esto sugiere que una recreación guiada con objetivos formativos explícitos produce un impacto más profundo en las competencias sociales de los participantes, en comparación con una recreación espontánea sin estructura.

4.2.2 Desarrollo de Habilidades Sociales a través de Recreación

El estudio desarrollado por Betancourt, García y Morales (2022) en Tuluá, Valle del Cauca, proporcionó evidencia específica sobre fortalecimiento de habilidades sociales en adultos mayores a través de intervenciones recreativas. Su plan educativo recreativo, implementado mediante talleres lúdicos semanales, reportó mejoras significativas en empatía, comunicación asertiva y resolución de conflictos entre los participantes. La investigación cualitativa descriptiva diseñó un plan educativo orientado específicamente a mejorar "socialización, comunicación, autoestima y asertividad", demostrando la aplicabilidad de intervenciones recreativas en el contexto vallecaucano, región de particular relevancia para el presente estudio.

Complementando estos hallazgos, Betancourt et al. (2022) realizaron un estudio cualitativo descriptivo específico sobre el fortalecimiento de habilidades sociales en adultos

mayores de la Fundación Rosa de Misericordia en Tuluá, Valle del Cauca. Su investigación identificó que las habilidades sociales son fundamentales para permitir que los procesos de socialización, comunicación y expresión de sentimientos se presenten de manera óptima, mejorando significativamente la convivencia dentro de contextos residenciales. El estudio reveló que la autoestima constituye la dimensión más crítica que requiere fortalecimiento en adultos mayores (30% de participantes presentaron niveles bajos), seguida por la asertividad y la comunicación. Los investigadores confirmaron que la lúdica funciona como herramienta fundamental para lograr impacto significativo en el desarrollo de estas competencias sociales, recomendando implementar planes educativos multifacéticos que incluyan talleres, juegos de roles y actividades lúdicas-físicas con progresión estructurada de 3 a 7 sesiones.

La convergencia de estos hallazgos con evidencia internacional fortalece la validez de las intervenciones recreativas como estrategia de desarrollo social en población adulta mayor. Los hallazgos internacionales también destacan la importancia de la progresividad metodológica en las intervenciones efectivas. Los programas que inician con actividades de autoconocimiento y desarrollo de conciencia emocional para posteriormente avanzar hacia actividades de construcción grupal y desarrollo de habilidades sociales complejas demuestran mayor efectividad que aquellos que abordan simultáneamente múltiples dimensiones sin una secuencia pedagógica clara.

4.2.3 Programas para Prevenir Soledad y Fomentar Convivencia

La sistematización de intervenciones para combatir el aislamiento social ha proporcionado evidencia convergente sobre efectividad de programas recreativos grupales. Chavarro y Camargo (2020), tras realizar una revisión sistemática sobre intervenciones para combatir la sensación de soledad en personas mayores, concluyeron que los programas efectivos

suelen incluir actividades grupales que brindan oportunidades de interacción significativa. Estas actividades —ya sean ocupacionales, artísticas o de ejercicio físico ligero— fortalecen la comunicación y los contactos sociales, redundando en mejoras de calidad de vida, salud mental y bienestar psicológico de los participantes.

En esta línea, Terán (2017) implementó un programa de "capacitación en valores" con adultos mayores en Venezuela para fortalecer la convivencia social y ciudadana, destacando que la educación en valores —como respeto, tolerancia y solidaridad— se traduce en mejor adaptación personal y social de las personas mayores. Esto sugiere que intervenir deliberadamente en actitudes y valores puede ser clave para mejorar la convivencia en grupos de tercera edad, lo cual resalta la dimensión educativa de las intervenciones recreativas exitosas.

La evidencia científica revela además que las intervenciones más exitosas incorporan múltiples lenguajes expresivos de manera sistemática, no casual. La investigación de Petretto et al. (2016) documentó que la diversificación de actividades recreativas respondía a diferentes estilos de aprendizaje de los adultos mayores y facilitaba la participación inclusiva de personas con diversas capacidades y preferencias expresivas.

Diversos estudios resaltan que integrar deliberadamente múltiples formas de expresión (arte, música, actividad física, juego, etc.) en un programa recreativo aumenta la participación inclusiva de los adultos mayores. Por ejemplo, un programa comunitario en Bogotá que combinó actividades físicas al aire libre con componentes artísticos y sociales logró crear redes de apoyo entre pares e incluso fomentar relaciones intergeneracionales, promoviendo la participación de adultos mayores con distintos gustos y habilidades (Wagner-Gutiérrez et al., 2025). Esta diversidad de lenguajes lúdicos, implementada de forma sistemática, garantiza que personas con

diferentes preferencias encuentren formas significativas de vincularse, enriqueciendo su experiencia y motivando su involucramiento activo en la comunidad.

4.2.3 Factores Críticos de Sostenibilidad

Un hallazgo consistente en la literatura internacional es que la sostenibilidad de los cambios logrados depende críticamente de la incorporación de los participantes como co-facilitadores de su propio proceso de aprendizaje. Los programas que desarrollan capacidades de liderazgo distribuido entre los adultos mayores, preparándolos para facilitar actividades y mediar conflictos grupales, demuestran mayor permanencia de beneficios después de finalizada la intervención externa.

Los estudios longitudinales desarrollados por Huenchuan (2013) en países latinoamericanos encontraron que los grupos donde se había fortalecido el liderazgo participativo mantenían niveles significativamente más altos de cohesión social y capacidades de autogestión de conflictos, comparados con grupos que habían dependido exclusivamente de facilitación profesional externa.

Estudios recientes han demostrado que fomentar el liderazgo participativo de los propios adultos mayores dentro de los grupos mejora la sostenibilidad de los resultados de la intervención. En un ensayo controlado con grupos de caminata para adultos mayores en Australia, Fransen et al. (2022) implementaron un programa de liderazgo compartido entre pares y observaron que los grupos con líderes comunitarios capacitados mostraron una cohesión grupal significativamente mayor y mantuvieron una participación más activa en el tiempo, en comparación con grupos similares dirigidos únicamente por instructores externos. Además, los participantes en el modelo de liderazgo compartido desarrollaron un sentido de identidad colectiva más fuerte, lo que facilitó la autogestión de sus actividades y la resolución colaborativa

de conflictos cotidianos. Este enfoque evidencia que empoderar a los adultos mayores como co-facilitadores de las actividades recreativas refuerza el tejido social interno del grupo y prolonga los beneficios alcanzados una vez finalizada la intervención externa.

Otro factor crítico identificado es la articulación institucional de los programas recreativos con otros servicios dirigidos a adultos mayores. Los programas implementados de manera aislada tienden a generar beneficios circunscritos al espacio específico de intervención, mientras que aquellos articulados con servicios de salud, programas educativos y redes de apoyo comunitario logran transferencia de aprendizajes hacia múltiples esferas de la vida de los participantes.

4.3 Evidencia sobre Recreación y Convivencia Específicamente

La revisión sistemática de literatura identifica un corpus creciente, pero aún limitado, de investigaciones que abordan específicamente la relación entre recreación y convivencia en adultos mayores. Esta especificidad temática representa un área de desarrollo reciente dentro del campo más amplio de estudios sobre recreación y envejecimiento, lo que explica tanto la relevancia como la necesidad de generar más evidencia empírica en este ámbito.

4.3.1 Evidencia Institucional y Comunitaria

Los estudios más robustos provienen de contextos donde el envejecimiento poblacional ha generado desafíos específicos de cohesión social intergeneracional y convivencia comunitaria. La investigación desarrollada por Ramos et al. (2019) documentó cómo programas de desarrollo socioemocional no solo beneficiaban a los adultos mayores participantes, sino que mejoraban las dinámicas relacionales grupales, reduciendo estereotipos negativos y promoviendo espacios de convivencia más inclusivos.

Las iniciativas intergeneracionales han mostrado un impacto notable en la percepción social de la vejez. Por ejemplo, estudios recientes reportan que al vincular a adultos mayores con jóvenes en actividades compartidas se disminuyen los estereotipos edadistas y se fortalece la cohesión comunitaria. Un programa evaluado encontró que, tras la interacción continuada entre generaciones, tanto los adultos mayores como los jóvenes manifestaron actitudes más positivas hacia el otro grupo etario, aumentando el respeto mutuo y la integración en la comunidad (González Orb et al., 2013). Estos resultados evidencian que las experiencias recreativas intergeneracionales transforman las representaciones sociales sobre la vejez, generando entornos más inclusivos y solidarios.

El trabajo desarrollado por Muñoz (2013) en Valdivia, Chile, a través de una investigación-acción participativa, identificó "el valor terapéutico del juego en la intervención comunitaria con personas mayores". Su estudio con 12 adultos mayores demostró que las actividades lúdicas generan "vinculación comunitaria y el significado positivo atribuido a la actividad lúdica como estrategia terapéutica innovadora", sugiriendo que el potencial transformador de la recreación se potencia cuando se implementa de manera sistemática y con fundamentos teóricos sólidos.

Sin embargo, gran parte de la evidencia disponible se centra en la convivencia intergeneracional, es decir, en el fortalecimiento de las relaciones entre adultos mayores dentro de sus propios grupos de pares. Este enfoque resulta directamente pertinente para la comprensión de los hallazgos de la experiencia sistematizada en Jamundí, dado que la intervención se orientó precisamente al fortalecimiento de las dinámicas relacionales internas de los grupos de personas adultas mayores.

4.3.2 Mecanismos de Transformación de Convivencia

La literatura científica sugiere que la recreación influye en la convivencia a través de múltiples mecanismos interconectados que operan simultáneamente durante las intervenciones. El primer mecanismo identificado es la reducción de barreras interpersonales a través del juego y la expresión creativa. Las actividades lúdicas crean contextos donde las defensas psicológicas habituales se relajan, facilitando interacciones más auténticas y espontáneas entre los participantes.

Evidencias empíricas muestran que las actividades recreativas grupales pueden reconfigurar las redes sociales de los adultos mayores en la comunidad. En un programa comunitario de actividad física en Bogotá, por ejemplo, se observó que la participación regular de adultos mayores en sesiones grupales fortaleció sus vínculos sociales y amplió su red de apoyo, fomentando interacciones más frecuentes y de mejor calidad entre participantes que antes apenas se relacionaban (Wagner-Gutiérrez et al., 2025). Al finalizar el programa, muchos mayores reportaron haber hecho nuevas amistades y sentir mayor confianza para comunicarse, lo que refleja cómo la recreación grupal bien diseñada puede romper el aislamiento previo y tejer nuevas relaciones entre pares.

4.3.3 Evidencia sobre Metodologías y Factores de Efectividad

Los antecedentes revisados convergen en identificar ciertos mecanismos y factores que determinan la efectividad de las intervenciones recreativas. Rodríguez Cárdenas, Rodríguez Calzadilla y Señor García (2002) realizaron un estudio experimental en Catalina de Güines, Cuba, que documentó la influencia de la recreación como modificador de la calidad de vida. Su investigación, que incluyó 113 adultos mayores incorporados a círculos de abuelos y escuelas del adulto mayor, proporcionó evidencia cuantitativa de los beneficios de la participación en

actividades grupales recreativas, estableciendo precedentes metodológicos importantes para la evaluación de impactos en programas recreativos comunitarios.

Un segundo mecanismo identificado es la construcción de narrativas compartidas a través de experiencias lúdicas comunes. Los programas recreativos generan repertorios de experiencias positivas compartidas que se convierten en referencias comunes para el grupo, facilitando la comunicación y creando sentido de identidad colectiva. Este proceso es particularmente relevante en grupos de adultos mayores que pueden carecer de referencias experienciales compartidas debido a trayectorias de vida diversas.

El tercer mecanismo documentado es el desarrollo de competencias emocionales grupales. Las actividades recreativas, especialmente aquellas que incorporan elementos expresivos y reflexivos, facilitan el reconocimiento y manejo de emociones tanto individuales como colectivas. La investigación de Chaux (2004) sobre desarrollo de competencias ciudadanas documentó mejoras significativas en regulación emocional grupal y capacidades empáticas en programas de intervención social estructurada.

La investigación de Keisari et al. (2020) documentó transformaciones positivas en el bienestar y la interacción social de adultos mayores que participaron en un programa de teatro comunitario. En grupos de teatro “playback” con participantes de 63 a 91 años (12 sesiones semanales), se observó evolución en las historias de vida compartidas, incremento de la espontaneidad lúdica y expansión del compromiso social de los participantes. Estos hallazgos evidencian el potencial del teatro aplicado para mejorar la cohesión grupal y la expresión emocional en este grupo poblacional.

4.3.4 Recreación y Desarrollo Comunitario

La dimensión educativa de la recreación como estrategia de transformación social emerge como tema transversal en la literatura revisada. Pergueza Yanascual (2023) realizó una sistematización de experiencias con actividades lúdicas para adultos mayores del Barrio el Portal en Quito, documentando procesos de empoderamiento comunitario a través de la participación en actividades recreativas. Su trabajo sugiere que cuando la recreación se implementa desde perspectivas participativas y de desarrollo comunitario, puede generar procesos de organización social que fortalecen tanto las capacidades individuales como las redes comunitarias.

La importancia de la continuidad y sistematización de las intervenciones emerge como factor crítico en múltiples estudios. El análisis metodológico revela la diversidad de enfoques empleados, desde modelos puramente lúdicos hasta aproximaciones pedagógicas estructuradas. Leal Aragón (2009) desarrolló un conjunto de actividades recreativas para personas de 60-70 años vinculados a círculos de abuelos del Consejo Popular de Cortés en Pinar del Río, Cuba, documentando la importancia de adaptar las actividades a características específicas de la población objetivo.

4.4 Vacíos y Oportunidades Identificadas

La sistematización de evidencia científica revela vacíos significativos que justifican la importancia de desarrollar y documentar experiencias como la sistematizada en este trabajo. El vacío más evidente se refiere a la limitada evidencia en contextos latinoamericanos, donde las características culturales, socioeconómicas y familiares de los adultos mayores pueden diferir significativamente de las poblaciones estudiadas en investigaciones europeas, norteamericanas o asiáticas.

4.4.1 Limitaciones en Diseños de Investigación

Una limitación significativa en la literatura existente es la predominancia de estudios descriptivos y cualitativos, con escasa evidencia experimental controlada que permita establecer relaciones causales definidas entre intervenciones recreativas específicas y mejoras en indicadores de convivencia. La mayoría de estudios presenta diseños descriptivos o cualitativos, lo cual limita la posibilidad de generalizar hallazgos a otros contextos y poblaciones.

Adicionalmente, existe una necesidad evidente de mayor triangulación de fuentes de información y desarrollo de instrumentos validados específicamente para medir convivencia en población adulta mayor. Los estudios revisados emplean indicadores diversos —calidad de vida, habilidades sociales, adaptación social, bienestar psicológico— pero pocos abordan específicamente la convivencia como constructo diferenciado y medible.

La mayor parte de la investigación disponible se desarrolla en contextos de alta institucionalización de servicios para adultos mayores y con poblaciones que han experimentado transiciones demográficas más tempranas y graduales hacia el envejecimiento poblacional. Los hallazgos pueden no ser directamente transferibles a contextos como el colombiano, donde el envejecimiento poblacional es más reciente y acelerado, y donde las redes familiares y comunitarias tradicionales mantienen roles más centrales en el cuidado y acompañamiento de personas mayores.

Un vacío identificado se refiere a la limitada documentación de metodologías específicas utilizadas en intervenciones recreativas efectivas. Mientras la literatura documenta ampliamente resultados e impactos de programas, existe menos detalle sobre los procedimientos pedagógicos específicos, las técnicas de facilitación empleadas, y los procesos de adaptación cultural y

contextual de actividades. Esta limitación dificulta la replicabilidad de experiencias exitosas y la transferencia de aprendizajes metodológicos entre contextos.

Otra limitación identificada es la escasa documentación sobre factores contextuales que modulan la efectividad de las intervenciones recreativas. Existe limitada investigación sobre cómo factores socioeconómicos, culturales y geográficos influyen en los resultados de programas recreativos, lo cual dificulta la adaptación de intervenciones exitosas a diferentes contextos.

Vallejo Soledispa y Vinuesa Correa (2013) proporcionaron perspectivas importantes sobre factores institucionales y de sostenibilidad que deben considerarse al diseñar programas recreativos, evidenciando que el éxito no depende únicamente de la calidad de las actividades implementadas, sino también de las condiciones estructurales e institucionales que garantizan continuidad y escalabilidad.

4.4.2 Necesidad de Sistematización de Experiencias Locales

La revisión de evidencia refuerza la importancia crítica de sistematizar experiencias locales como la desarrollada en Jamundí, no solo para llenar vacíos de conocimiento, sino para contribuir al desarrollo de enfoques metodológicos culturalmente pertinentes y contextualmente apropiados. La experiencia sistematizada aporta evidencia específica sobre aplicabilidad de principios internacionales de recreación y convivencia en contextos municipales colombianos, con poblaciones de características socioeconómicas y culturales específicas.

Además, la sistematización de la experiencia contribuye al desarrollo de modelos de intervención transferibles a otros municipios intermedios de características similares, proporcionando tanto evidencia de efectividad como orientaciones metodológicas específicas para profesionales que trabajen en contextos análogos.

La evidencia internacional también sugiere la necesidad de desarrollar instrumentos de evaluación específicos para medir convivencia en adultos mayores, área donde existe poca estandarización metodológica. La sistematización de la experiencia de Jamundí aporta elementos para el desarrollo de indicadores cualitativos de convivencia que pueden informar la evaluación de programas similares.

Por otro lado, los antecedentes revisados apuntan a que las actividades recreativas, cuando son adecuadamente planificadas y facilitadas, pueden generar entornos más inclusivos, participativos y solidarios para las personas mayores. La recreación contribuye a mitigar el aislamiento, promover la expresión emocional, inculcar valores de convivencia y fortalecer redes de apoyo. No obstante, también se observa que muchos trabajos se han centrado en contextos específicos —institucionalizados, clubes particulares— y desde enfoques diversos —psicológico, social y educativo—.

Esta diversidad presenta oportunidades para investigación integrativa que articule saberes en contextos comunitarios amplios, aportando evidencia sobre cómo la recreación guiada puede actuar como estrategia pedagógica integral para incidir positivamente en la convivencia de grupos de adulto mayor. Particularmente, existe oportunidad para contribuir a la comprensión de los mecanismos específicos mediante los cuales la recreación guiada puede transformar dinámicas de convivencia en contextos comunitarios.

4.5 Modelo Teórico Integrador

Con base en la evidencia científica, se propone un modelo teórico integrador que sintetiza los factores críticos de efectividad identificados en programas recreativos orientados al fortalecimiento de la convivencia en adultos mayores. Este modelo sirve como marco de

referencia para evaluar y comprender la experiencia particular desarrollada en el municipio de Jamundí.

El modelo integrador postula que la efectividad de las intervenciones recreativas orientadas a la convivencia depende de la articulación coherente de cinco componentes fundamentales. Dichos componentes permiten estructurar acciones que no solo promueven la participación, sino que también fortalecen las relaciones sociales, favorecen la apropiación del espacio y estimulan el desarrollo de habilidades para la resolución pacífica de conflictos.

En el contexto del municipio de Jamundí, estos componentes fueron considerados como base para el diseño y desarrollo de las intervenciones recreativas implementadas. A continuación, se describen los elementos que conforman este modelo integrador:

La intencionalidad pedagógica explícita: requiere que los programas definan claramente objetivos de aprendizaje específicos relacionados con convivencia y diseñen actividades que faciliten el logro de estos objetivos, trascendiendo enfoques meramente recreativos hacia enfoques educativos estructurados.

La progresividad metodológica estructurada: implica secuenciar las actividades desde el desarrollo de autoconocimiento y competencias individuales hacia la construcción de dinámicas grupales y habilidades sociales complejas, siguiendo una lógica pedagógica que respete los ritmos de aprendizaje de los adultos mayores.

La diversidad de mediaciones expresivas: requiere incorporar múltiples lenguajes lúdico-creativos de manera planificada y sistemática, respondiendo a diferentes estilos de aprendizaje y facilitando la participación inclusiva de personas con diversas capacidades y preferencias.

El desarrollo de liderazgo participativo: implica preparar a los propios adultos mayores para ejercer roles de facilitación y mediación dentro de sus grupos, garantizando sostenibilidad de procesos más allá de la intervención externa profesional.

La articulación con sistemas de apoyo: requiere conectar los programas recreativos con otros servicios y recursos disponibles para adultos mayores, facilitando la transferencia de aprendizajes hacia múltiples esferas de sus vidas.

Este modelo teórico integrador proporciona criterios fundamentados para evaluar la experiencia de Jamundí e identificar tanto sus fortalezas como las oportunidades de mejoramiento, constituyendo el fundamento conceptual para los análisis desarrollados en los momentos analíticos posteriores, desde una perspectiva pedagógica rigurosa, fundamentada en los principios de la recreación guiada como proceso educativo, representa una oportunidad de contribuir tanto al desarrollo teórico del campo como a la generación de evidencia práctica sobre la implementación de programas recreativos municipales efectivos para el fortalecimiento de la convivencia en población adulta mayor.

CAPÍTULO 5: MOMENTO 2 - ANÁLISIS DEL PROGRAMA MUNICIPAL

Este capítulo desarrolla el segundo momento analítico de la metodología de sistematización adoptada, contrastando sistemáticamente el programa "Espacios de vida - Sueños de colores" de la Alcaldía de Jamundí con las mejores prácticas identificadas en la evidencia científica sistematizada en el capítulo anterior. A través de este análisis comparativo, se evalúan las fortalezas metodológicas del programa municipal, se identifican limitaciones específicas que requieren atención, y se reconocen oportunidades de mejoramiento que pueden optimizar su efectividad. Esta contrastación permite situar la experiencia particular en el contexto más amplio de conocimiento disponible sobre programas efectivos de recreación con adultos mayores,

proporcionando elementos críticos para comprender tanto los logros alcanzados como los desafíos institucionales que enfrenta la sostenibilidad de este tipo de iniciativas.

Fotografía 3: Tomada por C. Rendon (2022) sacada del programa municipal.



5.1 Caracterización del Programa "*Espacios de vida - Sueños de colores*"

El programa *Espacios de vida - Sueños de colores* surge en el contexto de las políticas municipales de Jamundí orientadas a fortalecer el tejido social y promover la convivencia pacífica como estrategias fundamentales para contrarrestar los efectos disgregadores de la violencia y la fragmentación comunitaria. Adscrito a la Oficina de Programas Especiales de la Alcaldía municipal, este programa se estructura como componente específico del eje estratégico de Desarrollo Humano y Social del plan de desarrollo municipal, articulando diversos esfuerzos institucionales bajo la consigna "En Jamundí respetamos a nuestros adultos mayores".

La concepción del programa refleja un enfoque integral de envejecimiento activo que trasciende visiones asistencialistas tradicionales para promover la participación social significativa de los adultos mayores. Su diseño original contemplaba la articulación de actividades deportivas, recreativas y de promoción de estilos de vida saludables, reconociendo la multidimensionalidad del bienestar en la vejez y la necesidad de abordar simultáneamente aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales.

5.2 Fortalezas del Programa según Mejores Prácticas

La contrastación del programa *Espacios de vida - Sueños de colores* con las mejores prácticas identificadas en la evidencia científica internacional revela fortalezas metodológicas significativas que lo posicionan como una experiencia de alta calidad dentro del panorama de programas recreativos con adultos mayores. Estas fortalezas no solo explican los resultados positivos documentados, sino que sugieren el potencial de replicabilidad y escalabilidad de la experiencia en contextos similares.

Una fortaleza fundamental del programa es su intencionalidad pedagógica explícita y estructurada, característica que la evidencia científica identifica como factor crítico de efectividad. A diferencia de muchos programas recreativos que operan con objetivos generales de entretenimiento o socialización, "*Espacios de vida - Sueños de colores*" definía objetivos de aprendizaje específicos relacionados con desarrollo de inteligencia emocional, construcción de valores de convivencia, y fortalecimiento de habilidades sociales.

Esta intencionalidad se materializaba en el diseño cuidadoso de cada actividad, donde se establecían conexiones explícitas entre las dinámicas lúdicas propuestas y los aprendizajes esperados. Por ejemplo, actividades teatrales se diseñaban específicamente para facilitar reconocimiento de emociones y práctica de comunicación asertiva, mientras que juegos

cooperativos se orientaban al desarrollo de capacidades de trabajo en equipo y resolución colaborativa de conflictos.

La fundamentación del programa en principios de recreación guiada como proceso educativo garantizaba que cada intervención operará como "laboratorio pedagógico" donde se constrúan conjuntamente significados específicos sobre convivencia, trascendiendo el entretenimiento casual hacia transformaciones conscientes y reflexivas de dinámicas relacionales.

De igual forma, el programa demostró coherencia con las mejores prácticas internacionales en su adopción de metodología progresiva y sistemática, iniciando con actividades de autoconocimiento y desarrollo de competencias emocionales individuales para posteriormente avanzar hacia la construcción de dinámicas grupales y desarrollo de habilidades sociales complejas. Esta progresividad pedagógica respetaba ritmos de aprendizaje específicos de adultos mayores y facilitaba la consolidación de aprendizajes antes de avanzar hacia competencias más complejas.

La metodología SAR proporcionaba estructura flexible pero sistemática para estas progresiones, permitiendo adaptaciones contextuales sin perder coherencia pedagógica general. Los Segmentos de Interactividad se secuenciaron lógicamente dentro de cada sesión y entre sesiones sucesivas, creando experiencias de aprendizaje acumulativo donde cada actividad se fundamentaba en aprendizajes previos y preparaba desarrollos posteriores.

Esta sistematicidad metodológica contrastaba positivamente con programas recreativos que implementan actividades aisladas sin secuenciación pedagógica, los cuales, según la evidencia científica tienden a generar impactos limitados y poco duraderos en las competencias sociales de los participantes.

También, la incorporación sistemática de múltiples lenguajes lúdico-creativos constituye otra fortaleza destacada del programa, alineándose perfectamente con las recomendaciones de la literatura científica sobre la necesidad de diversificar mediaciones expresivas para responder a diferentes estilos de aprendizaje y facilitar la participación inclusiva.

La rotación planificada entre actividades teatrales, musicales, artísticas, corporales y narrativas garantizaba que todos los participantes encontrarán en algún momento actividades especialmente conectadas con sus capacidades y preferencias expresivas. Esta diversidad era particularmente importante considerando las limitaciones físicas, sensoriales o cognitivas que algunos adultos mayores podían presentar, permitiendo participación significativa independientemente de capacidades específicas.

Los lenguajes lúdico-creativos funcionaban como mediaciones semióticas que facilitaban la transición entre experiencias individuales no expresadas y la construcción social de significados compartidos en torno a la convivencia. En este proceso se articulaban tres dimensiones fundamentales: la cognitiva, en tanto los participantes interpretaban, analizaban y resignificaban sus experiencias; la social, al promover la interacción, el reconocimiento del otro y la construcción colectiva de acuerdos; y la creativa, al posibilitar la expresión simbólica de ideas, emociones y saberes a través de diversos lenguajes. De este modo, los participantes lograban comunicar sus perspectivas mediante múltiples canales expresivos, enriqueciendo la comprensión mutua y fortaleciendo los vínculos grupales.

5.2.1 Retos principales que aportaron al fortalecimiento del programa

A continuación, se precisan los cuatro retos principales que se presentaron durante las intervenciones realizadas con los grupos, las cuales aportaron un fortalecimiento al programa desde nuestra práctica:

Primer reto: la resistencia no negociable a dejar de realizar su actividad física.

Cuando llegamos al programa “Espacios de Vida – Sueños de Colores” de la Alcaldía de Jamundí, se realizó una inducción en la cual se dio a conocer la estructura del programa, los diferentes grupos que lo conforman y las actividades que estos desarrollan, las cuales estaban

Fotografía 4: Actividad física Ciro Velázquez (2023)



enfocadas principalmente en la realización de ejercicio físico.

Posteriormente, al integrarnos a los grupos, se explicó a los participantes la metodología que se emplearía durante las intervenciones como parte del proceso se realizarían diversas

actividades lúdicas dinámicas, apoyadas con la implementación de la (SAR), con el fin de complementar el ejercicio físico y promover la participación activa de los adultos mayores.

Los grupos manifestaron que no deseaban limitarse únicamente a actividades recreativas o pedagógicas, enfatizando que la actividad física es parte habitual de su rutina y es un aspecto innegociable para ellos. Afortunadamente, gracias a la flexibilidad de la Secuencia de Actividades Recreativas (SAR), logramos adaptarnos a sus dinámicas sin inconvenientes

La organización de cada sesión se estructuró en dos momentos: una primera fase de treinta minutos destinada a la realización de ejercicio físico y una segunda fase de treinta minutos dedicada a la actividad lúdica previamente programada para cada grupo. Durante el desarrollo de las actividades se identificaron diversas dificultades asociadas a las condiciones físicas de algunos participantes, tales como el uso de sillas de ruedas, limitaciones para ponerse de pie o la imposibilidad de permanecer en esta posición por periodos prolongados. Estas

situaciones representaron un reto para la ejecución de las actividades físicas inicialmente planteadas.

Ante este contexto, se diseñaron y adaptaron estrategias que permitieran la realización de actividad física sin comprometer ni restringir el trabajo de movilidad. Esta adaptación metodológica favoreció la inclusión de todos los participantes, permitiendo que aquellos con limitaciones físicas pudieran integrarse activamente a las actividades, garantizando así un enfoque inclusivo y equitativo en la intervención.

El programa incorporaba principios de participación activa y empoderamiento de los adultos mayores como co-constructores de sus procesos de aprendizaje, característica que la evidencia científica identifica como fundamental para la sostenibilidad de cambios logrados.

Segundo reto: resistencia a la realización de las actividades lúdico-pedagógicas.

Al presentarnos ante los grupos como practicantes profesionales en Recreación, se les informó que las intervenciones estarían organizadas en dos momentos: media hora destinada a la actividad física y media hora a actividades lúdico-pedagógicas. Sin embargo, esta propuesta generó inicialmente resistencia por parte de algunos participantes, quienes asumieron que las actividades serían únicamente de diversión. Expresiones como “no queremos volver a jugar” o “no queremos realizar actividades recreativas” evidenciaron esta percepción y constituyeron uno de los principales retos al inicio de las intervenciones.

No obstante, a medida que avanzó el proceso los participantes lograron identificar la dinámica y los objetivos de las actividades propuestas, adaptándose progresivamente y ejecutándolas de manera adecuada. Aun así, durante el desarrollo de las intervenciones se evidenció que algunos integrantes de los grupos no lograban diferenciar si las actividades

realizadas tenían un enfoque pedagógico o psicológico, razón por la cual fue necesario aclarar en repetidas ocasiones que nuestro rol no correspondía netamente al de profesionales en psicología.

Estas percepciones se originaron en la asociación que los participantes hacían entre las actividades y un abordaje psicológico; sin embargo, se les explicó que las intervenciones tenían un enfoque pedagógico y psicosocial. Finalmente, gracias al desarrollo continuo de las actividades lúdico-pedagógicas, se logró una adecuada aceptación y un impacto positivo, evidenciado en el buen acogimiento por parte de los grupos de adultos mayores.

Las actividades desarrolladas favorecieron el desarrollo cognitivo, social y creativo, ya que integraron el juego lúdico como una estrategia fundamental para el aprendizaje.

Es aquí que se nos presenta el **tercer recto a nivel cognitivo y creativo:**

Como se ha venido exponiendo, se trabajó con ocho grupos pertenecientes a distintos sectores del municipio de Jamundí, cuyos contextos sociales presentaban diferencias significativas. Estas diferencias se evidenciaron principalmente en los niveles académicos y socioeconómicos de los participantes, lo cual influyó directamente en el desarrollo de las actividades propuestas.

En grupos como Ciudad Country y Terranova fue posible identificar con claridad dichas distinciones. El grupo de Ciudad Country estaba conformado mayoritariamente por personas pensionadas que habían ejercido profesiones de doctorados y licenciaturas lo que facilitó una ejecución más rápida y autónoma de las actividades. En contraste, al grupo de Terranova estaba integrado en su mayoría por personas que no habían alcanzado el primer grado de educación primaria, lo que representó un reto a nivel cognitivo durante la implementación de las actividades. En consecuencia, aquellas dinámicas que implicaban procesos de lectoescritura no pudieron desarrollarse de la misma manera, por lo que fue necesario realizar ajustes metodológicos.

Una de las primeras actividades en las que se evidenció con mayor claridad este reto cognitivo y creativo fue la actividad de liderazgo. En esta dinámica consistía en trasladar de un punto a otro una pelota utilizando solo hilos de lana, apelando a la creatividad y al trabajo en equipo. con esto se observó que los grupos con un nivel académico más alto lograban resolver la actividad de manera rápida y eficiente, mientras que en los grupos con menor nivel educativo el proceso resultaba más complejo y requería mayor tiempo para su ejecución.

Otra actividad significativa fue la relacionada con los valores sociales. En esta dinámica, a cada participante se le asignaba un valor que era colocado en su espalda, mientras los demás integrantes realizaban mímicas para que la persona adivinara el valor asignado. Sin embargo, la presencia de participantes que no sabían leer representó un desafío en la ejecución de la actividad, lo que hizo necesario modificar la metodología.

En estos casos, se informaba verbalmente al participante sobre el valor asignado, y era esta

Fotografía 6: Segunda intervención realizada en Pangola. Actividad de liderazgo (2023).



Fotografía 5: Actividad de los valores ejecutada en Ciudad Country (2023)



persona quien debía representarlo mediante gestos para que los demás lo identificaran. Este ajuste constituyó un reto tanto a nivel creativo como cognitivo, tanto para las recreadoras como para los participantes.

Gracias a estas actividades, los participantes fortalecen procesos cognitivos, como la atención, la memoria, la comunicación, el pensamiento y la resolución de problemas. Asimismo, la creatividad se potencia al permitir la libre expresión, la imaginación y la exploración de nuevas formas de actuar y pensar en un ambiente dinámico y significativo.

Cuarto reto a nivel social. Se enfrentaron diversos retos asociados al contexto político y al conflicto armado presente en el municipio. En varias ocasiones, personas externas al programa interrumpieron el desarrollo de las actividades con fines políticos, lo que obligó a suspender temporalmente las intervenciones para atender a dichos actores, quienes además de difundir propuestas políticas ofrecían beneficios al grupo.

Asimismo, en algunas oportunidades no fue posible realizar las actividades programadas debido a situaciones de orden público ocurridas en días previos, como la instalación de artefactos explosivos en el municipio. Estas circunstancias generaron temor entre los habitantes, especialmente en las personas adultas mayores, lo que se evidenció en una disminución de la asistencia a las actividades debido al miedo a salir de sus hogares.

Desde el ámbito político-administrativo, también se evidenció que, como consecuencia del asistencialismo dirigido a estos grupos, muchos de ellos tienden a desintegrarse ante los cambios de administración municipal, lo cual representó un reto adicional para el proceso de intervención.

En respuesta a los retos anteriormente mencionados, se diseñaron e implementaron actividades orientadas al fortalecimiento del liderazgo, la construcción colectiva de normas, el establecimiento de acuerdos de convivencia y el aprendizaje de dinámicas tanto colectivas como individuales. Estas estrategias permitieron que los adultos mayores desarrollaran progresivamente capacidades de facilitación y mediación, favoreciendo la asunción de roles más activos en la gestión de sus procesos individuales y grupales.

El enfoque de empoderamiento trascendía las sesiones específicas del programa para proyectarse hacia la vida comunitaria más amplia, donde muchos participantes asumían roles de liderazgo en otras organizaciones barriales o familiares, aplicando competencias sociales desarrolladas durante las actividades recreativas.

5.3 Limitaciones Identificadas en el Análisis Comparativo

El análisis comparativo también revela limitaciones específicas del programa *Espacios de vida - Sueños de colores* que, sin disminuir sus fortalezas evidentes, representan oportunidades concretas de mejoramiento para optimizar su efectividad y sostenibilidad. Estas limitaciones emergen principalmente del contraste con mejores prácticas internacionales en áreas donde el programa local no alcanza estándares óptimos identificados en la evidencia científica.

Una limitación significativa identificada se refiere a la insuficiente sistematización y documentación de procesos y resultados del programa. Mientras la evidencia científica enfatiza la importancia de documentar rigurosamente metodologías, adaptar contextualmente actividades, y sistematizar aprendizajes para facilitar replicabilidad, el programa municipal operaba con sistemas de registro limitados que dificultaban la acumulación de conocimiento institucional sobre efectividad de diferentes enfoques.

Esta limitación se manifestaba en la ausencia de protocolos estandarizados para documentar actividades desarrolladas, cambios observados en dinámicas grupales, y aprendizajes metodológicos de los facilitadores. La rotación de personal profesional entre grupos y la dependencia de registros informales limitaban la posibilidad de identificar patrones sistemáticos de efectividad de diferentes tipos de actividades y de desarrollar adaptaciones metodológicas fundamentadas en evidencia acumulada.

La limitación en sistematización también restringía las posibilidades de transferencia de aprendizajes hacia otros programas similares y dificultaba la formación de nuevos profesionales en metodologías específicas desarrolladas localmente. Sin documentación rigurosa de procesos, cada facilitador debía reconstruir individualmente enfoques metodológicos, limitando la eficiencia y coherencia general del programa.

El análisis comparativo revela desafíos significativos en continuidad y sostenibilidad institucional que contrastan con las mejores prácticas internacionales sobre programas duraderos y estables. La dependencia del programa de ciclos administrativos municipales y la ausencia de mecanismos institucionales que garantizaran continuidad más allá de cambios de gobierno representaban vulnerabilidades críticas para la sostenibilidad de procesos iniciados.

La evidencia científica internacional documenta consistentemente que los beneficios de programas recreativos con adultos mayores requieren tiempo considerable para consolidarse y que la interrupción prematura puede generar efectos negativos en la motivación y cohesión de los grupos participantes. Los participantes de *Espacios de vida - Sueños de colores* habían experimentado previamente discontinuidades institucionales que fragmentaron procesos grupales, generando desconfianza sobre la permanencia de nuevas iniciativas.

Esta limitación se agravaba por la ausencia de mecanismos de co-financiación con otras entidades o de desarrollo de capacidades de autogestión de los grupos que pudieran garantizar continuidad de procesos básicos independientemente de apoyo institucional externo. La dependencia total de recursos municipales creaba vulnerabilidad a cambios presupuestales y reorientaciones de política pública que podrían afectar negativamente la estabilidad del programa.

Una limitación adicional identificada se refiere a la articulación limitada del programa con otros servicios dirigidos a adultos mayores disponibles en el municipio. Mientras las mejores prácticas internacionales enfatizan la importancia de integrar programas recreativos con servicios de salud, programas educativos y redes de apoyo comunitario para facilitar transferencia de aprendizajes hacia múltiples esferas de vida de los participantes, *Espacios de vida - Sueños de colores* operaba relativamente aislado de otros servicios municipales.

Esta limitación restringía las posibilidades de abordar integralmente necesidades complejas de los adultos mayores participantes y limitaba el potencial de transferencia de competencias sociales desarrolladas durante actividades recreativas hacia contextos de salud, educación o participación ciudadana más amplia. Los participantes podían desarrollar habilidades significativas de comunicación y convivencia durante las sesiones del programa sin encontrar oportunidades estructuradas para aplicar estas habilidades en otros espacios institucionales.

La articulación limitada también representaba oportunidades perdidas para potenciar recursos disponibles y generar sinergias entre diferentes programas municipales dirigidos a adultos mayores. La coordinación con servicios de salud podría facilitar seguimiento médico

integral de participantes, mientras la articulación con programas educativos podría ampliar oportunidades de desarrollo cognitivo y cultural.

5.4 Comparación con Modelos Internacionales de Referencia

La contrastación del programa jamundeño con modelos internacionales de referencia permite identificar tanto convergencias como divergencias específicas que ilustran particularidades contextuales de la experiencia local y oportunidades de enriquecimiento metodológico. Esta comparación se realiza reconociendo que las diferencias contextuales entre países requieren adaptaciones culturales y socioeconómicas específicas, pero que ciertos principios metodológicos pueden transferirse entre contextos con adaptaciones apropiadas.

5.4.1 Comparación con el Modelo Escandinavo de Participación Comunitaria

Los países escandinavos han desarrollado modelos de programas recreativos comunitarios con adultos mayores caracterizados por alta participación ciudadana, co-financiación público-privada, e integración sistemática con servicios sociales universales. El modelo escandinavo enfatiza el desarrollo de capacidades de autogestión comunitaria desde las primeras etapas de implementación, preparando a los participantes para asumir progresivamente responsabilidades de coordinación y facilitación.

Comparado con este modelo, el programa *Espacios de vida - Sueños de colores* muestra convergencias significativas en enfoque participativo y orientación hacia empoderamiento de los adultos mayores, pero presenta diferencias en niveles de autonomía desarrollados por los grupos y en mecanismos de sostenibilidad financiera. Mientras los programas escandinavos desarrollan desde inicio capacidades de co-financiación comunitaria y gestión autónoma, el programa jamundeño mantiene una dependencia más alta de recursos institucionales municipales.

Sin embargo, el modelo jamundeño presenta ventajas específicas en calidez relacional y flexibilidad cultural que pueden ser menos evidentes en contextos más institucionalizados. La informalidad controlada y la adaptabilidad a características específicas de cada grupo reflejan fortalezas culturales latinoamericanas que enriquecen la experiencia de los participantes de maneras que programas más estandarizados podrían no alcanzar.

5.4.2 Comparación con Modelos Asiáticos de Intergeneracionales

Los programas recreativos asiáticos, particularmente desarrollados en Japón y Corea del Sur, incorporan sistemáticamente componentes intergeneracionales que conectan adultos mayores con niños y adolescentes en actividades compartidas. Esta orientación responde tanto a necesidades de cohesión social intergeneracional como a aprovechamiento de complementariedades educativas entre diferentes grupos etarios.

El programa jamundeño se centra exclusivamente en dinámicas intergeneracionales, focalizando en fortalecimiento de convivencia entre adultos mayores sin incorporar sistemáticamente participación de otras generaciones. Esta orientación específica permite mayor profundización en necesidades particulares de adultos mayores, pero limita oportunidades de enriquecimiento intergeneracional y de contribución de los adultos mayores a procesos educativos con población más joven.

La comparación sugiere oportunidades de enriquecimiento del modelo local a través de incorporación gradual de componentes intergeneracionales que mantengan el foco en adultos mayores, pero creen espacios específicos de encuentro con otras generaciones, potenciando tanto el desarrollo de los adultos mayores como su contribución educativa a la comunidad más amplia.

5.4.3 Comparación con Modelos Mediterráneos de Integración Cultural

Los programas recreativos desarrollados en países mediterráneos como España e Italia incorporan fuertemente elementos de cultura tradicional local, utilizando música, danzas, artesanías y gastronomía regionales como mediaciones centrales para actividades grupales. Esta orientación fortalece identidad cultural y aprovecha saberes tradicionales de los adultos mayores como recursos pedagógicos centrales.

El programa *Espacios de vida - Sueños de colores* presenta integración cultural moderada, incorporando elementos de música y tradiciones vallecaucanas, pero sin desarrollar sistemáticamente el potencial de saberes tradicionales de los participantes como recursos pedagógicos centrales. Los adultos mayores poseen repertorios culturales ricos en tradiciones orales, musicales y artesanales que podrían utilizarse más intensivamente como mediaciones para fortalecer identidad grupal y desarrollar competencias sociales.

Esta comparación sugiere oportunidades específicas de enriquecimiento cultural del programa local a través de mayor sistematización de saberes tradicionales de los participantes, creación de espacios para transmisión intergeneracional de conocimientos culturales, y utilización más intensiva de expresiones culturales locales como mediaciones lúdico-pedagógicas.

5.4.4 Comparación con modelos de recreativos en el contexto local

En el análisis comparativo de recreación relacionadas con la recreación y los adultos mayores en contextos colombianos, se identifican enfoques metodológicos y objetivos que permiten contrastar con la intervención realizada en Jamundí.

Por un lado, la reflexión de práctica profesional desarrollada en la Oficina de Programas Especiales de la Alcaldía del municipio de Jamundí presenta una visión integral del rol de la

recreación guiada como herramienta pedagógica que contribuye al bienestar físico, emocional y social de los adultos mayores, resaltando el impacto de estrategias lúdico-creativas sobre procesos de convivencia grupal dentro de las metas de políticas públicas locales. Este trabajo se caracteriza por un enfoque aplicado, centrado en la práctica profesional y en la articulación de actividades recreativas con objetivos de transformación social en un contexto municipal específico.

En contraste, el estudio de grado “Influencia de la recreación guiada en el desarrollo de vínculos socioafectivos en un grupo de adultos mayores del Ancianato San Miguel”, también desde un contexto colombiano, se enfoca de manera más específica en los procesos de interacción y socialización generados a partir de prácticas lúdico-creativas dentro de un hogar geriátrico. Este trabajo utiliza los lenguajes lúdico-creativos como medio para empoderar a los participantes y transformar representaciones sociales sobre sí mismos y sus pares, poniendo especial atención en los vínculos socioafectivos más que en aspectos pedagógicos integrales.

Adicionalmente, otras investigaciones, aunque no necesariamente con un enfoque pedagógico explícito, aportan elementos útiles para contrastar el modelo de Jamundí. Por ejemplo, estudios comparativos sobre la recreación y la calidad de vida en adultos mayores residentes en hogares geriátricos y quienes viven en sus hogares han mostrado cómo diferentes tipos de actividades recreativas se relacionan con la satisfacción personal, la ocupación del tiempo libre y la participación social, aunque sin un diseño pedagógico guiado formal.

Estas comparaciones muestran que, mientras que algunos trabajos se centran más en aspectos estructurales o de calidad de vida —como la presencia de actividades recreativas en diferentes contextos residenciales—, otros, como los de Jamundí y el Ancianato San Miguel, abordan de manera más directa la recreación guiada con objetivos pedagógicos hacia la

convivencia y la socialización activa. En este sentido, el modelo de Jamundí se distingue por integrar prácticas lúdico-pedagógicas en procesos de cohesión grupal y dinamización social dentro de políticas públicas locales, lo cual lo ubica más cerca de una intervención activa y sistemática que va más allá del disfrute recreativo, articulando objetivos educativos y comunitarios claros.

5.5 Oportunidades de Mejoramiento Identificadas

El análisis comparativo con mejores prácticas internacionales y la identificación de limitaciones específicas del programa permiten definir oportunidades concretas de mejoramiento que pueden optimizar significativamente la efectividad y sostenibilidad de *Espacios de vida - Sueños de colores*. Estas oportunidades se organizan según prioridades de factibilidad e impacto potencial, considerando recursos disponibles y características contextuales específicas del municipio de Jamundí.

La oportunidad de mejoramiento más inmediata y factible se refiere al desarrollo de sistemas de sistematización y documentación que permitan acumular conocimiento institucional sobre efectividad de diferentes enfoques metodológicos y facilitar transferencia de aprendizajes. Esta sistematización requiere diseño de protocolos simples, pero rigurosos para documentar actividades desarrolladas, cambios observados en dinámicas grupales, y reflexiones metodológicas de facilitadores.

El desarrollo de sistemas de sistematización debe incorporar perspectivas de los propios adultos mayores como co-evaluadores de sus procesos de transformación, utilizando metodologías participativas que permitan documentar cambios desde múltiples perspectivas complementarias. Esta documentación participativa no solo enriquece la comprensión de

impactos, sino que fortalece capacidades reflexivas de los participantes sobre sus propios procesos de aprendizaje.

La sistematización debe orientarse específicamente hacia transferibilidad de aprendizajes, documentando no solo qué actividades se desarrollan, sino cómo se adaptan contextualmente, qué factores facilitan u obstaculizan su efectividad, y qué aprendizajes metodológicos emergen de la práctica acumulada. Esta orientación hacia transferibilidad facilitaría replicabilidad de la experiencia en otros municipios de características similares.

Una segunda oportunidad prioritaria se refiere al fortalecimiento sistemático de capacidades de autogestión de los grupos participantes, preparándolos para asumir progresivamente mayor autonomía en coordinación de actividades y mediación de conflictos internos. Este desarrollo requiere diseño de procesos graduales de transferencia de responsabilidades que respeten ritmos de aprendizaje de los adultos mayores, pero avancen consistentemente hacia mayor autogestión.

El desarrollo de autogestión debe incluir formación específica de líderes naturales identificados en cada grupo, proporcionándoles herramientas básicas de facilitación grupal, mediación de conflictos, y planificación de actividades. Esta formación debe equilibrar desarrollo de competencias técnicas con fortalecimiento de habilidades relacionales que permitan ejercer liderazgo de manera colaborativa y democrática.

La autogestión grupal también requiere desarrollo de mecanismos básicos de sostenibilidad financiera que permitan continuidad de actividades básicas independientemente de recursos externos. Esto puede incluir desde estrategias simples de ahorro grupal hasta desarrollo de iniciativas productivas menores que generen recursos para actividades del grupo.

Una tercera oportunidad de mejoramiento se refiere al desarrollo de articulaciones estratégicas con otros servicios municipales dirigidos a adultos mayores, potenciando recursos disponibles y creando sinergias que amplíen impacto del programa recreativo. Esta articulación debe diseñarse cuidadosamente para mantener identidad específica del programa recreativo mientras se generan complementariedades efectivas con otros servicios.

La articulación con servicios de salud puede facilitar seguimiento integral de participantes, identificación temprana de necesidades específicas, y desarrollo de actividades recreativas que complementen tratamientos médicos o procesos de rehabilitación. Esta coordinación debe respetar confidencialidad médica, pero facilitar adaptaciones de actividades recreativas a necesidades específicas de salud de los participantes.

La coordinación con programas educativos puede ampliar oportunidades de desarrollo cognitivo y cultural de los adultos mayores, creando continuidades entre actividades recreativas y procesos de educación formal o informal. Esta articulación puede incluir desde participación de adultos mayores en programas de alfabetización hasta desarrollo de proyectos intergeneracionales con instituciones educativas locales.

Una cuarta oportunidad identificada se refiere a la incorporación más sistemática de elementos culturales locales como mediaciones centrales para actividades grupales, aprovechando repertorios tradicionales de los participantes como recursos pedagógicos específicos. Esta incorporación cultural puede fortalecer la identidad grupal y comunitaria mientras desarrolla competencias sociales específicas.

El aprovechamiento de saberes tradicionales requiere identificación participativa de conocimientos, habilidades y tradiciones que los adultos mayores poseen y desean compartir, creando espacios donde estos saberes se conviertan en recursos educativos para todo el grupo.

Esta valorización de saberes tradicionales fortalece la autoestima de los participantes y enriquece metodológicamente las actividades desarrolladas.

La incorporación cultural también puede incluir el desarrollo de proyectos de memoria histórica comunitaria donde los adultos mayores documenten y compartan historias, tradiciones y transformaciones del territorio, contribuyendo tanto al fortalecimiento de su identidad como a la preservación de memoria colectiva local.

Este análisis comparativo del programa *Espacios de vida - Sueños de colores* confirma tanto sus fortalezas significativas como las oportunidades específicas de mejoramiento que pueden optimizar su efectividad y sostenibilidad, proporcionando fundamentos sólidos para comprender los mecanismos pedagógicos específicos que operaron en la transformación de convivencia documentada durante la sistematización de la experiencia.

CAPÍTULO 6: MOMENTO 3 - SISTEMATIZACIÓN PEDAGÓGICA

Este capítulo desarrolla el tercer momento analítico de la metodología de sistematización adoptada, centrándose en la comprensión profunda de los mecanismos pedagógicos específicos mediante los cuales la recreación guiada, implementada a través de la metodología SAR y mediada por lenguajes lúdico-creativos, transformó las dinámicas de convivencia en los grupos de adultos mayores de Jamundí. A través de este análisis pedagógico, se identifican los procesos educativos particulares que operaron durante la experiencia, se comprende cómo la recreación guiada funcionó efectivamente como "laboratorio pedagógico" para la construcción conjunta de significados sobre convivencia, y se explicitan los principios metodológicos que pueden orientar experiencias similares en contextos análogos.

La sistematización pedagógica trasciende la descripción de actividades desarrolladas para adentrarse en la comprensión de por qué y cómo estas actividades generaron transformaciones

específicas en las dinámicas relacionales de los grupos. Este análisis se fundamenta tanto en la observación sistemática de procesos como en la reflexión teórica sobre principios de recreación guiada como proceso educativo, proporcionando elementos conceptuales y metodológicos que contribuyen al desarrollo del campo de conocimiento sobre recreación educativa con adultos mayores.

6.1 La Recreación Guiada como Laboratorio Pedagógico

En la experiencia sistematizada, la recreación guiada operó efectivamente como "laboratorio pedagógico" según la conceptualización de Mesa, constituyendo espacios-tiempo específicos donde los adultos mayores pudieron experimentar, reflexionar y construir conjuntamente nuevos significados sobre convivencia en contextos seguros y motivadores. Esta concepción de laboratorio pedagógico implica que cada sesión recreativa se configuraba como un microambiente de aprendizaje controlado donde se podían explorar dinámicas relacionales, ensayar nuevas formas de comunicación, y reflexionar sobre patrones de interacción grupal sin las consecuencias y presiones de situaciones reales de conflicto.

El concepto de laboratorio pedagógico se materializaba en la creación sistemática de situaciones de aprendizaje estructuradas donde los elementos lúdicos no constituían fines en sí mismos, sino medios para facilitar procesos educativos específicos. Durante las actividades teatrales, por ejemplo, los participantes no solo representaban situaciones dramáticas, sino que experimentaban roles diferentes, exploraban perspectivas alternativas sobre conflictos cotidianos, y ensayaban respuestas constructivas a situaciones problemáticas, todo ello en contextos donde el "error" era parte del proceso de aprendizaje y no tenía consecuencias negativas reales.

La efectividad del laboratorio pedagógico recreativo residía en su capacidad para generar experiencias auténticas de aprendizaje que conectaran con las vivencias reales de los

participantes, pero en condiciones que facilitaran reflexión y experimentación. Los juegos cooperativos, por ejemplo, replicaban dinámicas de trabajo en equipo que los adultos mayores enfrentaban en sus grupos reales, pero en contextos lúdicos donde podían identificar patrones disfuncionales, experimentar alternativas, y reflexionar sobre la efectividad de diferentes enfoques colaborativos.

6.1.1 Principios de Funcionamiento del Laboratorio Pedagógico

El laboratorio pedagógico recreativo operaba según principios específicos que diferenciaban estas experiencias de actividades recreativas casuales o de entretenimiento simple. El primer principio era la intencionalidad educativa explícita, donde cada actividad se diseñaba con objetivos de aprendizaje claramente definidos y se estructuraba para facilitar el logro de estos objetivos a través de metodologías lúdicas específicas.

El segundo principio era la experimentación segura, creando contextos donde los participantes podían explorar nuevas formas de relacionarse, comunicarse y resolver conflictos sin temor a consecuencias negativas reales. Esta seguridad psicológica era fundamental para que adultos mayores con patrones relacionales consolidados pudieran arriesgarse a ensayar comportamientos diferentes y reflexionar críticamente sobre sus propias dinámicas habituales.

El tercer principio era la reflexión integradora sistemática, donde cada experiencia lúdica era seguida por procesos de análisis grupal que permitían extraer aprendizajes específicos, establecer conexiones con situaciones reales, y planificar aplicaciones concretas de nuevas competencias desarrolladas. Esta reflexión no era casual, sino estructurada metodológicamente para maximizar, transferencia de aprendizajes hacia contextos cotidianos de convivencia. El cuarto principio era la construcción colectiva de significados, donde los aprendizajes no eran impuestos externamente, sino co-construidos por los propios participantes a través del análisis

conjunto de sus experiencias lúdicas. Los adultos mayores se convertían en co-investigadores de sus propias dinámicas grupales, desarrollando capacidades metacognitivas sobre convivencia que trascendían situaciones específicas.

6.2 Operación de la Metodología SAR en Contexto

La metodología de Secuencia de Actividad Recreativa (SAR) proporcionó el marco estructurante específico que permitió que las actividades recreativas operaran efectivamente como mediaciones educativas transformadoras. En la experiencia de Jamundí, SAR funcionó como arquitectura pedagógica flexible que organizaba cada sesión según progresiones lógicas que facilitaban aprendizajes acumulativos y transferibles hacia dinámicas cotidianas de convivencia.

La implementación de SAR se caracterizó por la estructuración de cada sesión en Segmentos de Interactividad (SI) específicos que cumplían funciones pedagógicas complementarias dentro de la secuencia general. El primer segmento típico correspondía a organización grupal y activación, donde se creaban condiciones propicias para el aprendizaje, se conectaba con experiencias o aprendizajes previos, y se establecían expectativas específicas para la sesión. Este momento era crucial para generar disposición psicológica apropiada y para activar conocimientos previos que servirían de base para nuevos aprendizajes.

El segundo segmento correspondía al desarrollo de actividad lúdica central, donde se implementaba la mediación específica diseñada para facilitar experiencias de aprendizaje particulares. Durante este segmento, los lenguajes lúdico-creativos operaban como mediaciones semióticas que permitían a los participantes explorar, experimentar y expresar aspectos de convivencia que podrían ser difíciles de abordar a través de metodologías puramente verbales o cognitivas.

El tercer segmento correspondía a reflexión integradora y cierre, donde se facilitaba análisis grupal de la experiencia vivida, se extraían aprendizajes específicos, se establecían conexiones con situaciones reales de convivencia, y se planificaban aplicaciones concretas de competencias desarrolladas. Este momento era fundamental para garantizar que las experiencias lúdicas se transformaran en aprendizajes conscientes y transferibles.

Fotografía 7: resumen los segmentos de las actividades que se desarrollaron. (2023)



La implementación de SAR en el contexto específico de grupos de adultos mayores requirió adaptaciones metodológicas que respetaran características particulares de esta población sin comprometer la integridad pedagógica de la metodología. La primera adaptación se refirió a ritmos y tiempos, donde se extendieron las duraciones de cada segmento para permitir

procesamiento más pausado de experiencias y se incorporaron pausas adicionales que respondieran a necesidades de descanso físico de los participantes.

La segunda adaptación se refirió a complejidad cognitiva, donde se simplificaron instrucciones de actividades sin reducir su riqueza pedagógica, se proporcionaron múltiples ejemplos y demostraciones, y se crearon espacios para aclaración de dudas que garantizaran comprensión completa antes de iniciar actividades específicas.

La tercera adaptación se refirió a modalidades de participación, donde se diseñaron actividades que permitieran participación significativa independientemente de limitaciones físicas, sensoriales o cognitivas específicas de algunos participantes. Esta inclusividad era fundamental para mantener la cohesión grupal y garantizar que todos los adultos mayores pudieran contribuir a procesos de aprendizaje colectivo.

La cuarta adaptación se refirió a valoración de saberes previos, donde se incorporaron sistemáticamente conocimientos, experiencias y sabidurías acumuladas por los adultos mayores como recursos pedagógicos centrales dentro de las secuencias. Los participantes no solo aprendían competencias nuevas, sino que redescubrían y revalorizaban competencias que ya poseían, pero que podían no estar aplicando efectivamente en sus dinámicas grupales.

6.3 Los Lenguajes Lúdico-Creativos como Mediaciones Semióticas

En la experiencia sistematizada, los lenguajes lúdico-creativos funcionaron efectivamente como mediaciones semióticas fundamentales que facilitaron la transición entre experiencias individuales no expresadas y construcción social de significados compartidos sobre convivencia. Según la conceptualización de Mesa, estas mediaciones semióticas operan como "herramientas simbólicas" que permiten exteriorizar experiencias internas y transformarlas en material pedagógico accesible para el trabajo grupal.

Los diferentes lenguajes lúdico-creativos utilizados cumplieron funciones pedagógicas específicas y complementarias dentro de los procesos de transformación de convivencia observados. El lenguaje teatral facilitó particularmente la exploración de situaciones conflictivas en contextos seguros, permitiendo a los participantes experimentar diferentes roles, perspectivas y respuestas posibles ante problemas de convivencia típicos. A través de dramatizaciones, los adultos mayores podían "objetivar" situaciones problemáticas de sus propios grupos, analizarlas desde múltiples perspectivas, y ensayar soluciones alternativas sin las cargas emocionales asociadas con conflictos reales.

El lenguaje musical y corporal facilitó especialmente el desarrollo de sincronización grupal y la expresión de emociones que podrían ser difíciles de verbalizar directamente. Las actividades de canto coral, por ejemplo, requerían escucha mutua, coordinación temporal y apoyo recíproco que funcionaban como metáforas vivenciales de dinámicas de convivencia deseables. Los participantes experimentaban corporalmente la importancia de "estar en sintonía" unos con otros, aprendizaje que se transfería hacia dinámicas verbales y relacionales más amplias.

El lenguaje artístico-plástico proporcionó canales de expresión particularmente valiosos para participantes que tenían dificultades para verbalizar emociones o perspectivas complejas. A través de dibujos, pinturas colectivas y construcciones artísticas grupales, los adultos mayores

podían comunicar aspectos de su experiencia grupal que trascendían las posibilidades del lenguaje verbal, enriqueciendo la comprensión mutua y fortaleciendo vínculos empáticos.

Fotografía 8: lenguajes lúdicos desarrollados (2023)



6.3.1 Mecanismos de Mediación Semiótica Específicos

Los lenguajes lúdico-creativos operaron como mediaciones semióticas a través de mecanismos específicos que transformaban experiencias individuales en aprendizajes colectivos sobre convivencia. El primer mecanismo era la externalización simbólica, donde experiencias internas (emociones, conflictos, perspectivas) se expresaban a través de símbolos, metáforas y representaciones creativas que las hacían accesibles para el análisis grupal.

Durante actividades de pintura colectiva, por ejemplo, los participantes expresaban a través de colores, formas y composiciones aspectos de su experiencia grupal que podrían ser

difíciles de comunicar verbalmente. Estas expresiones artísticas se convertían en "textos" compartidos que el grupo podía "leer" conjuntamente, identificando patrones, tensiones y potencialidades de su propia convivencia.

El segundo mecanismo era la transformación lúdica de conflictos, donde situaciones problemáticas reales se recontextualizaban en marcos lúdicos que facilitaban su abordaje constructivo. Los conflictos dejaban de ser experiencias amenazantes para convertirse en "material de trabajo" grupal que podía explorarse, analizarse y transformarse a través de juegos, dramatizaciones y actividades creativas.

El tercer mecanismo era la construcción de narrativas compartidas, donde las experiencias lúdicas comunes generaban repertorios de referencias compartidas que fortalecían identidad grupal y facilitaban la comunicación futura. Los grupos desarrollaban "lenguajes internos" basados en experiencias recreativas significativas que les permitían abordar situaciones conflictivas posteriores con mayor facilidad y menor tensión emocional.

El cuarto mecanismo era la metacognición experiencial, donde la reflexión sobre experiencias lúdicas desarrollaba capacidades de los participantes para observar y analizar sus propios patrones relacionales. Los adultos mayores desarrollaban "distancia analítica" respecto a sus propias dinámicas, facilitando modificaciones conscientes de comportamientos disfuncionales y fortalecimiento intencional de dinámicas positivas.

6.4 Procesos de Transformación de Convivencia Identificados

La sistematización pedagógica permite identificar procesos específicos de transformación de convivencia que operaron durante la experiencia, trascendiendo cambios superficiales para generar modificaciones estructurales en las dinámicas relacionales de los grupos. Estos procesos

de transformación siguieron progresiones pedagógicas específicas que pueden ser sistematizadas para orientar experiencias similares en otros contextos.

El primer proceso identificado corresponde al desarrollo de metacognición emocional, donde los participantes desarrollaron progresivamente capacidades para observar, comprender y regular sus propias emociones y su impacto en dinámicas grupales. Este proceso se inició con actividades de autoconocimiento emocional que utilizaban mediaciones lúdicas para facilitar reconocimiento de estados emocionales propios y ajenos.

Las actividades iniciales, como la visualización de la película "*Intensamente*" seguida de dramatizaciones sobre emociones básicas, permitieron a los participantes desarrollar vocabulario emocional más rico e identificar conexiones entre estados emocionales y comportamientos relacionales. Los adultos mayores aprendieron a reconocer señales físicas y psicológicas de diferentes emociones y a comprender cómo estas emociones influían en su capacidad para convivir armónicamente con otros.

El proceso avanzó hacia el desarrollo de estrategias de regulación emocional a través de técnicas lúdicas de relajación, respiración consciente y visualización creativa. Los participantes aprendieron que podían influir conscientemente en sus propios estados emocionales y que esta capacidad de autorregulación tenía impactos directos en la calidad de sus relaciones interpersonales.

La consolidación del proceso se manifestó en el desarrollo de solidaridad emocional grupal, donde los participantes comenzaron a apoyarse mutuamente en el reconocimiento y manejo de emociones difíciles. Los grupos desarrollaron sensibilidad colectiva para identificar cuando algún miembro estaba experimentando dificultades emocionales y generaron estrategias espontáneas de apoyo mutuo que trascendían las sesiones específicas del programa.

El segundo proceso identificado corresponde a la construcción participativa de normas de convivencia, donde los grupos transitaron de seguir reglas impuestas externamente hacia el desarrollo de acuerdos consensuados que reflejaban valores y expectativas compartidas. Este proceso se facilitó a través de actividades lúdicas que permitían experimentar consecuencias de diferentes enfoques normativos y reflexionar sobre la efectividad de diversos mecanismos de regulación grupal.

Las actividades iniciales utilizaron juegos cooperativos que requerían coordinación y establecimiento de reglas básicas para lograr objetivos comunes. A través de estos juegos, los participantes experimentaron cómo la ausencia de normas claras generaba confusión y conflictos, mientras que normas apropiadas y consensuadas facilitaban colaboración efectiva y disfrute mutuo.

El proceso avanzó hacia identificación de valores grupales fundamentales a través de dinámicas como "Adivina mi valor", donde los participantes identificaron, nombraron y ejemplificaron valores que consideraban importantes para la convivencia grupal. Esta identificación no era impuesta sino emergente, basada en reflexión colectiva sobre experiencias positivas y negativas de convivencia que habían experimentado.

La consolidación se manifestó en el desarrollo de sistemas de autorregulación grupal donde los propios participantes asumían responsabilidades de recordar acuerdos establecidos, mediar en situaciones de tensión, y proponer ajustes normativos cuando las circunstancias cambiaban. Los grupos desarrollaron capacidades de autogobierno que trascendían la presencia de facilitadores externos.

El tercer proceso identificado corresponde a la democratización del liderazgo grupal, donde se transitó de estructuras jerárquicas tradicionales hacia modelos de liderazgo compartido

y situacional. Este proceso se facilitó a través de actividades que requerían rotación sistemática de roles de coordinación y que visibilizaban capacidades de liderazgo diversas presentes en todos los participantes.

Las actividades iniciales utilizaron dinámicas como lanzamiento de pelota con contacto visual para identificar patrones de comunicación y liderazgo existentes, haciendo visible cómo ciertos participantes asumían sistemáticamente roles de iniciativa mientras otros permanecían pasivos. Esta visibilización no era crítica sino analítica, orientada a comprender dinámicas existentes como punto de partida para desarrollos posteriores.

El proceso avanzó hacia experimentación de liderazgo rotativo a través de actividades donde cada participante debía asumir responsabilidades de coordinación en diferentes momentos. Los adultos mayores descubrieron que poseían capacidades de liderazgo en ámbitos específicos y que el ejercicio de estas capacidades enriquecía tanto su propia experiencia como la calidad general de dinámicas grupales.

La consolidación se manifestó en el desarrollo de liderazgo colaborativo y situacional, donde el grupo identificaba automáticamente qué participantes tenían fortalezas específicas para diferentes tipos de situaciones y los apoyaba para ejercer liderazgo temporal en esos contextos. Este liderazgo distribuido generó mayor sentido de co-responsabilidad y redujo dependencias excesivas de personas específicas.

6.5 Principios Pedagógicos Emergentes

La sistematización pedagógica de la experiencia permite identificar principios metodológicos específicos que emergieron como fundamentales para la efectividad de la recreación guiada como estrategia de transformación de convivencia con adultos mayores. Estos

principios trascienden técnicas específicas para constituir orientaciones conceptuales que pueden guiar el diseño e implementación de experiencias similares en contextos diversos.

El primer principio emergente es la progresividad integrativa, donde las intervenciones deben secuenciarse desde el desarrollo de competencias individuales hacia la construcción de dinámicas grupales complejas, pero integrando sistemáticamente aprendizajes previos en cada nuevo nivel de complejidad. Este principio reconoce que los adultos mayores requieren tiempo para consolidar aprendizajes antes de avanzar hacia competencias más complejas, pero que esta consolidación debe ser activa y acumulativa, no repetitiva.

La progresividad integrativa implica que cada actividad nueva incorpore y fortalezca competencias desarrolladas en actividades anteriores, creando espirales de aprendizaje que profundizan progresivamente la comprensión y aplicación de principios de convivencia. Los participantes no solo aprenden habilidades nuevas, sino que refinan y contextualizan habilidades previas en situaciones de mayor complejidad relacional.

El segundo principio emergente es la mediación semiótica diversificada, donde la efectividad pedagógica requiere utilización sistemática de múltiples lenguajes expresivos que respondan a diferentes estilos de aprendizaje y capacidades de los adultos mayores. Este principio reconoce que la comunicación y el aprendizaje trascienden el lenguaje verbal para incluir dimensiones corporales, artísticas, musicales y simbólicas.

La mediación diversificada no implica usar diferentes lenguajes ocasionalmente, sino integrarlos estratégicamente según objetivos pedagógicos específicos y características particulares de cada grupo. Algunos lenguajes son más efectivos para objetivos específicos: el teatro para exploración de conflictos, la música para desarrollo de sincronización grupal, las artes

plásticas para expresión de emociones complejas, la narrativa para construcción de identidad colectiva.

El tercer principio emergente es la construcción participativa de significados, donde los aprendizajes sobre convivencia no deben ser impuestos externamente, sino co-construidos por los propios participantes a través de análisis conjunto de sus experiencias lúdicas. Este principio reconoce que los adultos mayores poseen sabidurías y experiencias que constituyen recursos pedagógicos centrales que deben ser valorizados e integrados en procesos de aprendizaje.

La construcción participativa requiere que los facilitadores actúen como mediadores que facilitan la reflexión grupal, pero que no imponen interpretaciones específicas de experiencias vividas. Los participantes deben ser co-investigadores de sus propias dinámicas grupales, desarrollando capacidades metacognitivas que les permitan comprender y transformar conscientemente sus patrones relacionales.

El cuarto principio emergente es la transferencia experiencial, donde cada actividad lúdica debe diseñarse explícitamente para facilitar la aplicación de aprendizajes en contextos cotidianos de convivencia de los participantes. Este principio reconoce que el objetivo último de la recreación guiada es transformar dinámicas reales, no solo generar experiencias placenteras durante sesiones específicas.

La transferencia experiencial requiere incluir sistemáticamente momentos de reflexión que conecten experiencias lúdicas con situaciones reales, planificación de aplicaciones concretas de competencias desarrolladas, y seguimiento de estas aplicaciones en sesiones posteriores. Los participantes deben desarrollar capacidades para identificar oportunidades de aplicar aprendizajes recreativos en situaciones cotidianas de convivencia familiar, grupal y comunitaria.

El quinto principio emergente es el empoderamiento progresivo, donde las intervenciones deben facilitar que los participantes asuman gradualmente mayor control sobre sus propios procesos de aprendizaje y sobre la gestión de dinámicas grupales. Este principio reconoce que la sostenibilidad de cambios logrados requiere desarrollo de capacidades internas de los grupos para mantener y profundizar transformaciones independientemente de apoyo externo.

El empoderamiento progresivo implica transferencia gradual de responsabilidades desde facilitadores externos hacia líderes emergentes dentro de los grupos, formación básica de estos líderes en principios de facilitación y mediación, y desarrollo de mecanismos de autogestión que garanticen continuidad de procesos iniciados.

La sistematización pedagógica de la experiencia confirma que la recreación guiada, implementada según estos principios emergentes y utilizando metodología SAR con mediaciones lúdico-creativas diversificadas, constituye una estrategia efectiva para la transformación de convivencia en grupos de adultos mayores, operando como laboratorio pedagógico que facilita, construcción conjunta de competencias sociales transferibles hacia contextos cotidianos de convivencia comunitaria.

CAPÍTULO 7: DISCUSIÓN INTEGRADORA - TRIANGULACIÓN DE HALLAZGOS

Este capítulo presenta la triangulación de hallazgos resultante de los tres momentos analíticos desarrollados en la investigación: (1) la evidencia científica sistematizada, (2) el análisis del programa municipal, y (3) la sistematización pedagógica de la experiencia. A través de esta triangulación, se identifican los mecanismos específicos mediante los cuales la recreación guiada transformó las dinámicas de convivencia en los grupos de adultos mayores de Jamundí,

contrastando los hallazgos empíricos con la literatura científica y los principios pedagógicos de la metodología SAR.

La discusión se organiza en torno a tres dimensiones de transformación que emergieron tanto de la evidencia científica como de la experiencia sistematizada: desarrollo de inteligencia emocional, construcción de convivencia y cultura ciudadana, y fortalecimiento de habilidades sociales. Para cada dimensión, se analiza cómo los hallazgos de la experiencia confirman, complementan o amplían el conocimiento existente sobre recreación y convivencia en adultos mayores.

7.1 Integración de los Tres Momentos Analíticos: Marco Interpretativo

La sistematización de evidencia científica (Momento 1) identificó que las intervenciones recreativas más efectivas para fortalecer la convivencia en adultos mayores combinan actividades de autoconocimiento emocional, construcción de valores compartidos y desarrollo de competencias sociales específicas. El análisis del programa *Espacios de vida - Sueños de colores* (Momento 2) reveló que, aunque el programa municipal contaba con una estructura metodológica sólida, requería mayor sistematización de los procesos pedagógicos específicos. La sistematización pedagógica (Momento 3) demostró que la metodología SAR operó como un "laboratorio pedagógico" donde se construyeron conjuntamente nuevos significados sobre convivencia.

El programa propone actividades centradas en la realización de ejercicios físicos, la integración grupal y el bienestar. A partir de las intervenciones desarrolladas y de lo registrado en los diarios de campo, fue posible identificar la relevancia y el impacto de nuestro proceso dentro del programa. En este sentido, se evidenció que los grupos de adultos lograron aprendizajes significativos, los cuales pudieron ser proyectados y aportados a su comunidad.

La metodología SAR funcionó como un espacio de experimentación pedagógica, en el cual los participantes resignificaron las actividades recreativas, transformándolas en escenarios de aprendizaje social y de construcción de la convivencia. Esta evidencia empírica permitió enriquecer y complementar el marco conceptual del programa municipal, aportando elementos concretos sobre los procesos pedagógicos que no estaban detallados en el manual.

La triangulación de estos tres momentos permite identificar que la transformación observada en los grupos no fue resultado de actividades recreativas aisladas, sino de un proceso pedagógico sistemático donde cada dimensión se articuló con las otras siguiendo una progresión metodológica específica. Como señala la literatura científica revisada, los programas más efectivos son aquellos que integran múltiples componentes de manera secuencial y progresiva, hallazgo que se confirma plenamente en la experiencia sistematizada.

De esta manera, la triangulación entre las fuentes documentales y las narrativas de campo fortaleció la validez del análisis, al permitir confirmar, ampliar y problematizar lo del programa institucional a la luz de la experiencia vivida. Esto demuestra que la convivencia no se construyó únicamente desde lo planificado, sino también desde una práctica reflexiva y situada.

7.2 Transformación en Inteligencia Emocional: De la Evidencia a la Práctica

7.2.1 Confirmación de Hallazgos Científicos

La evidencia científica sistematizada indicaba que las intervenciones en regulación emocional con adultos mayores son más efectivas cuando combinan reconocimiento emocional, expresión segura y técnicas de autorregulación. Los hallazgos de la experiencia confirman plenamente estas predicciones científicas, pero aportan comprensión específica sobre cómo estos procesos ocurren en contextos de recreación guiada.

El trabajo en inteligencia emocional se desarrolló como primera dimensión porque se observó desde el diagnóstico que muchos conflictos en los grupos derivan de emociones mal gestionadas: enojos personales que se trasladaban al grupo, susceptibilidades, tristezas no expresadas. Esta decisión metodológica coincide con las recomendaciones de la literatura científica sobre la necesidad de abordar primero la regulación emocional individual antes de trabajar dinámicas grupales.

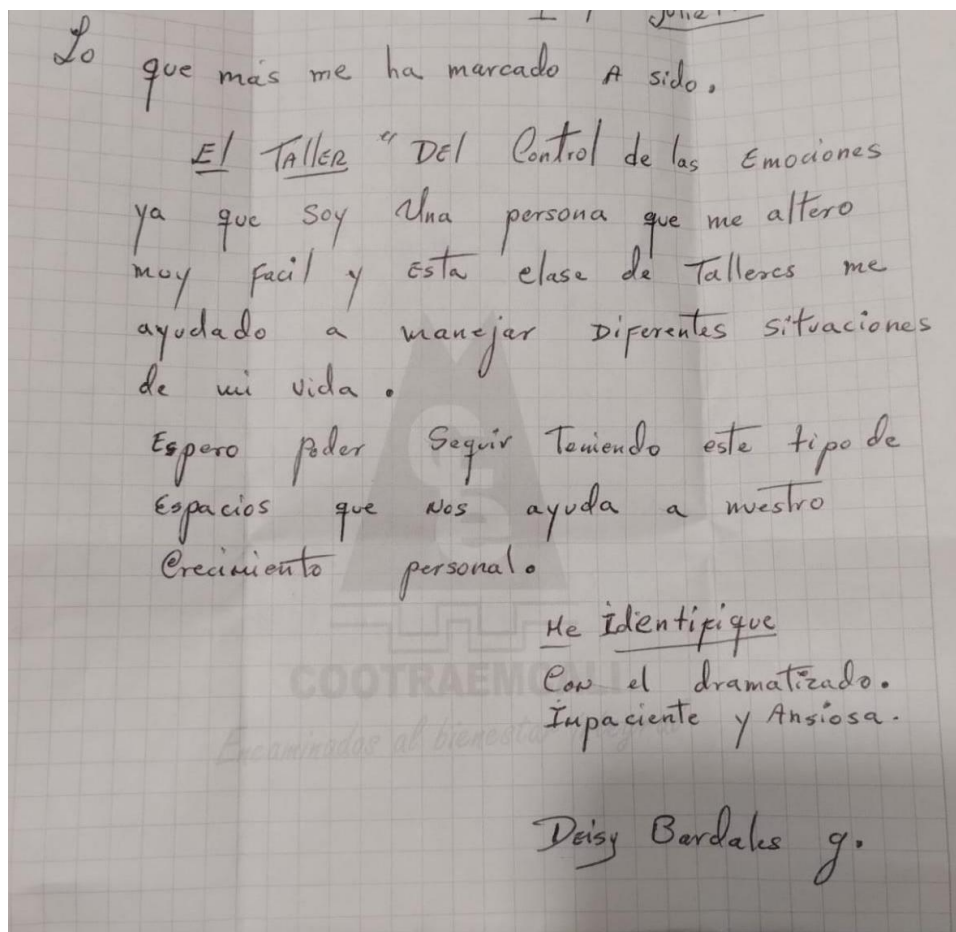
7.2.2 Mecanismos Pedagógicos Específicos Identificados

La actividad central del taller "Reconocimiento de las emociones" utilizó la película "Intensamente" como mediación semiótica, confirmando la efectividad de los "lenguajes lúdico-creativos" propuestos por Mesa. La metodología SAR operó aquí a través de una secuencia pedagógica específica: relajación inicial (preparación del estado emocional), activación mediante película (conexión con saberes previos sobre emociones), dramatización grupal (experimentación segura) y reflexión integradora (construcción de significados).

Un testimonio que ejemplifica el mecanismo de transformación fue el de Marta, (comunicación personal, 13 de marzo de 2023), integrante del grupo Pangola: *"A veces venimos bravos al grupo por situaciones que traemos desde casa y, sin querer, indisponemos a los otros con nuestras actitudes. Es ahí cuando debemos aprender a controlar nuestras emociones para evitar seguir enojadas y evitar conflicto con las compañeras"*. Este comentario revela metacognición emocional: Marta no solo reconoció sus emociones, si no que comprendió su función social y desarrolló intención de autorregulación. Las dinámicas que se generan en una actividad lúdico-pedagógica permiten a las personas liberar tensiones y sentirse más cómodas, lo que facilita la autorregulación emocional y promueve la conciencia emocional en un entorno seguro y simbólico. Al tratarse de un espacio protegido, las emociones pueden expresarse sin

consecuencias negativas ni temor al juicio, lo cual favorece el reconocimiento de los propios pensamientos y reacciones frente a la dificultad, posibilitando así una regulación más consciente de las emociones.

Fotografía 9: Reflexión escrita por Bárdeles. Deisy (junio, 2023)



Se presenta otro testimonio, correspondiente a Deisy, integrante del grupo Ciudad Country, evidenciado en la fotografía anterior (Bardales, D., comunicación personal, junio 2023):

“Soy una persona que me altero muy fácil y esta clase de talleres me ayudaron a mejorar diferentes situaciones de mi vida”.

Este testimonio también permite analizar cómo la intervención promovió una mayor conciencia emocional, facilitando la expresión adecuada y el control de reacciones intensas dentro del grupo. En su escrito se evidencia un proceso de metacognición emocional, al reconocer y regular sus propias emociones, lo que le permitió manejar de manera más adecuada diversas situaciones de su entorno. Este proceso refleja dinámicas similares a las observadas en testimonios anteriores, en los que se identificó conciencia emocional y autorregulación como resultados de la participación en los talleres.

Mesa (2004) nos plantea que la lúdica no es solo entretenimiento, sino un lenguaje formativo que posibilita la toma de conciencia, ya que al jugar el sujeto se enfrenta a límites, normas y relaciones con otros, lo que lo lleva a cuestionar cómo piensa y cómo actúa frente a la dificultad. El juego funciona como un espacio simbólico y protegido, donde el adulto mayor puede expresar emociones sin temor al juicio, lo que facilita procesos de autorregulación emocional. Al reflexionar sobre lo vivido en la dinámica, se logra identificar los pensamientos que desencadenan la ira y explorar alternativas de respuesta más conscientes. De esta manera, el juego se convierte en un mediador pedagógico que favorece tanto la metacognición como el control de la ira, al permitir comprender la relación entre pensamiento, emoción y acción, fortaleciendo la autonomía y el bienestar emocional del adulto mayor.

A partir de estos testimonios, se evidencia que las dinámicas de juego favorecen la reflexión del adulto mayor sobre su propio proceso de pensamiento, ya que lo involucran en situaciones reales que exigen tomar decisiones, asumir errores, ajustarse a normas y resolver problemas. De acuerdo con Kolb (1984), el aprendizaje experiencial surge cuando la persona participa activamente en una experiencia, la analiza y reflexiona sobre ella, construyendo así nuevos significados. En el contexto lúdico, el adulto mayor no solo participa en la actividad, sino

que también se observa a sí mismo durante la acción, lo que le permite reconocer sus formas de pensar, las estrategias que emplea y sus respuestas ante la dificultad. De este modo, el juego transforma procesos cognitivos habituales y automáticos en experiencias conscientes y reflexivas. Asimismo, desde el enfoque sociocultural, Vygotsky (1978) plantea que el aprendizaje y la conciencia se desarrollan mediante la interacción social y el uso de mediadores simbólicos, entre los cuales el juego y el lenguaje cumplen un papel fundamental.

7.2.3 Resultados Integrados en Inteligencia Emocional

La triangulación confirma que los adultos mayores lograron: (a) Mayor conciencia emocional - reconocen mejor qué sienten y por qué; (b) Mejor expresión emocional - aprendieron que está bien manifestar emociones de forma asertiva; y (c) Autorregulación grupal - incorporaron técnicas para manejar emociones fuertes y evitar que deriven en conflictos. La recreación guiada, mediante películas, dramatizaciones y meditaciones creativas, actuó como mediación semiótica que facilitó estos aprendizajes de forma vivencial, confirmando los postulados teóricos de Mesa sobre la recreación como proceso educativo transformador.

7.3 Construcción de Convivencia y Cultura Ciudadana: Integración Teoría-Práctica

7.3.1 Articulación con Evidencia Científica y Programa Municipal

La literatura científica identificó que los programas efectivos de convivencia con adultos mayores deben incluir construcción de valores compartidos, desarrollo de liderazgos participativos y establecimiento de normas grupales consensuadas. El programa municipal "Espacios de vida - Sueños de colores" incluía estos componentes en su diseño, pero la sistematización pedagógica reveló los mecanismos específicos mediante los cuales estos elementos se transforman en cambios reales de convivencia.

7.3.2 Pedagogía de Valores a través de Lenguajes Lúdico-Creativos

El juego "Adivina mi valor" ejemplifica cómo la recreación guiada transforma la educación en valores de proceso cognitivo a experiencia vivencial. Los participantes no recibieron lecciones sobre valores, sino que experimentaron situaciones donde debían reconocer, nombrar y ejemplificar valores en acción. Esta metodología confirma el principio de Mesa sobre la recreación como "laboratorio pedagógico" donde se construyen significados a través de la experiencia.

Los participantes reconocían valores importantes que a veces no ponen en práctica cotidianamente. Por ejemplo, cuando emergió el valor "tolerancia", varios admitieron ser muy críticos con sus vecinos. Esta toma de conciencia generó propósitos específicos de cambio: "seré más puntual por respeto a los demás", "escucharé sin interrumpir para mostrar tolerancia". Estos compromisos, surgidos espontáneamente, se tradujeron en cambios observables: disminuyeron los retrasos a reuniones y aumentaron los gestos de cortesía.

7.3.3 Transformación de Liderazgos: De Vertical a Participativo

La dinámica de lanzar pelota con contacto visual reveló patrones de comunicación y liderazgo iniciales: siempre los mismos tres o cuatro tomaban iniciativas, mientras otros permanecían pasivos. Al hacer esto visible y proponer el reto de que todos lideraran algo, se activó un proceso de democratización del liderazgo que va más allá de lo reportado en la literatura científica.

Los hallazgos muestran que el liderazgo compartido en adultos mayores no solo es posible, sino que genera autoeficacia colectiva: "ahora todos somos líderes en algo". Se formaron comités internos (recreación, convivencia) y decisiones que antes tomaba solo la coordinadora

pasaron a dialogarse y votarse grupalmente. Esto refleja la construcción de cultura ciudadana participativa que trasciende el espacio grupal.

7.3.4 Construcción Participativa de Normas de Convivencia

La técnica del árbol de problemas/soluciones permitió objetivar las percepciones sobre convivencia grupal. En las raíces (debilidades) escribieron: "chismes", "falta puntualidad", "poca participación", "discusiones políticas"; en las ramas (fortalezas): "somos unidos", "nos divertimos", "nos queremos", "aprendemos cosas nuevas".

Este diagnóstico participativo generó normas consensuadas no impuestas externamente: no hablar mal uno del otro, respetar turnos de palabra, celebrar cumpleaños como gesto de unión. La efectividad de estas normas auto-establecidas confirma los principios de la recreación guiada sobre construcción conjunta de significados.

7.3.5 Indicadores de Transformación en Convivencia

Los grupos consolidaron un sentido de comunidad más fuerte, transitando de ver el espacio como lugar de paso para distraerse a valorarlo como *segunda familia*. Mejoró la autodisciplina colectiva: la asistencia promedio aumentó porque se crearon lazos que motivaban a no fallar. Se desarrolló resolución pacífica de conflictos: ante desacuerdos, aplicaban herramientas aprendidas (conversar, escuchar, proponer soluciones) en lugar de reaccionar impulsivamente.

Un indicador específico fue que en los últimos encuentros prácticamente no hubo discusiones negativas, y cuando surgía diferencia, algún miembro mediaba recordando "compañeros, no peleemos, conversemos" - comportamiento inexistente inicialmente. La transformación se expresó en la frase de una participante: "*antes venía al grupo por salir de casa, ahora vengo porque acá encontré una familia*".

7.4 Desarrollo de Habilidades Sociales: Confirmación y Ampliación de Evidencia

7.4.1 Convergencia con Literatura Científica Internacional

Los hallazgos confirman plenamente las conclusiones de la evidencia científica sobre incremento significativo en integración social tras intervenciones recreativas sistemáticas, y sobre mejoras en empatía, comunicación asertiva y resolución de conflictos. Sin embargo, la sistematización pedagógica aporta comprensión detallada sobre cómo se producen estas transformaciones.

7.4.2 Resolución de Conflictos: De Individual a Colectivo

El juego "Inquilino a sus casas" generó situaciones de conflicto simulado donde los participantes debían encontrar soluciones colaborativas. La metodología SAR operó aquí mediante situación problemática lúdica → discusión grupal de alternativas → reflexión sobre estilos de resolución → aplicación en situaciones reales.

Los participantes tomaron conciencia de sus estilos habituales: algunos admitieron tender a evitar conflictos (estilo pasivo), otros a enojarse mucho (estilo agresivo). Aprendieron estrategias del estilo asertivo: escuchar todas las partes, proponer arreglos, ponerse en los zapatos del otro. La transferencia a situaciones reales fue evidente: ante desacuerdo sobre canciones para evento, dos miembros propusieron que cada quien dijera su preferencia y llegaron a consenso.

7.4.3 Comunicación Asertiva: Multiplicidad de Perspectivas

La actividad "Los anteojos" implementó la técnica de perspectivas múltiples (gafas de diferentes colores = puntos de vista diversos) para abordar situaciones problemáticas. Este enfoque pedagógico generó comprensión profunda sobre la relatividad de percepciones y necesidad de escucha activa.

Los participantes construyeron colectivamente principios de comunicación asertiva: "no hablar todos al tiempo", "respetar opinión ajena, aunque no estemos de acuerdo", "no gritar", "mirar a la cara cuando alguien habla". La aplicación inmediata fue notable: se interrumpían menos, levantaban la mano para intervenir, mostraban más paciencia cuando alguien se demoraba en expresar ideas.

7.4.4 Desarrollo de Empatía: Mecanismo de Transformación Identificado

El trabajo con juegos de rol y perspectivas múltiples generó incremento significativo en empatía. Una participante expresó: "Ahora entiendo por qué Fulana a veces llega de mal genio, tiene muchos problemas en casa; antes la juzgaba mal". Este comentario revela el mecanismo específico: la dramatización lúdica permite experimentar situaciones desde otros puntos de vista, generando comprensión emocional que se transfiere a relaciones reales.

7.4.5 Trabajo en Equipo: De Competencia Individual a Cohesión Grupal

Las actividades cooperativas sistemáticas transformaron dinámicas iniciales donde algunos querían destacar individualmente hacia un sentido de equipo cohesionado. En actividades finales como concurso de baile entre grupos, diseñaron coreografías grupales, se animaban mutuamente y celebraban logros colectivos más que lucimiento personal.

Esta transformación hacia proactividad conjunta se manifestó en comportamientos como planear mejoras para el grupo: buscar salón más amplio, gestionar implementos con alcaldía, rotar encargos para reuniones. Esta autogestión colectiva indica el desarrollo de competencias sociales complejas no reportadas específicamente en la literatura previa.

7.5 Síntesis: La Recreación guiada como Mediación Transformadora

7.5.1 Confirmación de Marcos Teóricos

Los hallazgos confirman plenamente los postulados de Mesa sobre recreación guiada como proceso educativo formalizado que trasciende entretenimiento para constituirse en mediación educativa intencional. La metodología SAR demostró efectividad como "laboratorio pedagógico" donde se construyen conjuntamente significados específicos sobre convivencia.

Los lenguajes lúdico-creativos (dramatización, juegos, meditaciones) funcionaron efectivamente como mediaciones semióticas que facilitan "transición entre lo inexpresado y empoderamiento de la palabra". Cada actividad lúdica se convirtió en metáfora de convivencia que permitió experimentar y reflexionar sobre relaciones interpersonales en contextos seguros.

7.5.2 Proceso Pedagógico Integral Identificado

La transformación siguió una progresión pedagógica específica: *individual* (manejo emociones) → *grupal* (valores, comunicación, normas) → *social* (habilidades para diferentes situaciones). Esta secuencia metodológica permitió que el clima grupal mejorará notablemente: de ambientes tensos o apáticos iniciales a contextos de confianza, amistad y alegría.

7.5.3 Mecanismos de Transformación de Convivencia

La triangulación de momentos analíticos permite identificar cinco mecanismos específicos mediante los cuales la recreación guiada transforma convivencia:

La metacognición emocional permitió que los participantes desarrollaran conciencia sobre sus emociones y su impacto social. La construcción participativa de normas facilitó que las reglas grupales emergieran de consenso, no imposición. La democratización del liderazgo logró que todos desarrollaran capacidades de liderazgo situacional. La empatía experiencial generó

comprensión genuina de perspectivas ajenas a través de juegos de rol. La solidaridad emocional convirtió el apoyo mutuo en característica grupal espontánea.

7.5.4 Contribuciones al Campo de Conocimiento

El trabajo aporta evidencia específica sobre la aplicabilidad de la recreación guiada con adultos mayores, ampliando su alcance desde adolescentes (estudios previos de Mesa) hacia población gerontológica. Demuestra efectividad específica para el desarrollo de la convivencia, no solo objetivos educativos generales.

La contextualización municipal aporta evidencia sobre aplicabilidad en programas de política pública, no sólo contextos institucionales cerrados. La sistematización metodológica proporciona modelo específico de SAR adaptado para adultos mayores en contextos comunitarios.

7.5.5 Reflexiones sobre Formación Profesional en Recreación

Los hallazgos revelan necesidad de fortalecer en formación profesional: fundamentación pedagógica sólida en principios y teorías educativas que sustentan práctica recreativa; competencias de mediación para actuar como mediadores educativos, no solo animadores; sensibilidad contextual para adaptar metodologías a características poblacionales específicas; sistematización rigurosa para documentar, analizar y sistematizar práctica profesional con criterios académicos.

La experiencia confirma que cuando la recreación se fundamenta en principios pedagógicos sólidos y se implementa con rigor metodológico, constituye una estrategia poderosa para la transformación de convivencia social, especialmente en poblaciones adultas mayores que requieren espacios de desarrollo humano continuo y participación social activa.

Los adultos mayores no solo mejoraron su ambiente interno grupal, sino que desarrollaron competencias transferibles a otros contextos (familia, barrio). Muchos comentaron aplicar lo aprendido en casa: "ahora escucho más a mis nietos", "tengo más paciencia con mi esposo". Esta transferencia de aprendizajes confirma el potencial de la recreación guiada como estrategia de desarrollo de cultura ciudadana que trasciende espacios específicos de intervención.

La triangulación de hallazgos demuestra que la transformación observada no fue resultado de factores casuales o efectos placebo, sino de procesos pedagógicos sistemáticos donde metodología SAR, lenguajes lúdico-creativos y principios de recreación guiada se articularon coherentemente para generar cambios duraderos en las dinámicas de convivencia de los grupos intervenidos.

CAPÍTULO 8: CONCLUSIONES

Este trabajo se propuso analizar la influencia de la recreación guiada en el fortalecimiento de la convivencia en grupos de adultos mayores, utilizando como caso de estudio el programa *Espacios de vida - Sueños de colores* implementado por la Alcaldía de Jamundí. A través de una metodología de sistematización de experiencias estructurada en tres momentos analíticos secuenciales, se logró no solo documentar los procesos de transformación observados, sino también comprender los mecanismos pedagógicos específicos mediante los cuales la recreación guiada opera como mediación educativa transformadora.

La triangulación de los tres momentos analíticos permite concluir que la recreación guiada tiene una influencia positiva y significativa en el fortalecimiento de la convivencia cuando se implementa con fundamentación pedagógica sólida y rigor metodológico. Los hallazgos principales se sintetizan en tres dimensiones de transformación convergentes:

Transformación en Inteligencia Emocional: Los adultos mayores desarrollaron mayor conciencia emocional, aprendieron a expresar emociones de forma asertiva y adquirieron técnicas básicas de autorregulación. Particularmente significativo fue el fenómeno de solidaridad emocional grupal, donde el reconocimiento individual de emociones generó espontáneamente redes de apoyo mutuo que trascendieron las sesiones recreativas.

Construcción de Convivencia y Cultura Ciudadana: Los grupos consolidaron valores compartidos, desarrollaron liderazgos participativos y establecieron normas de convivencia consensuadas. La transformación más notable fue el tránsito de dinámicas grupales centradas en entretenimiento individual hacia sentido de comunidad cohesionada, donde los participantes se reconocen como "segunda familia" con responsabilidades mutuas.

Fortalecimiento de habilidades sociales: se evidenciaron mejoras significativas en resolución de conflictos, comunicación asertiva, escucha activa y trabajo en equipo. Los participantes no solo desarrollaron estas competencias durante las actividades lúdicas, sino que las transfirieron a otros contextos familiares y comunitarios, confirmando la efectividad de la recreación guiada como estrategia de desarrollo de cultura ciudadana.

La metodología de Secuencia de Actividad Recreativa (SAR) demostró efectividad como "laboratorio pedagógico" donde se construyeron conjuntamente significados sobre convivencia. Los lenguajes lúdico-creativos funcionaron como mediaciones semióticas que facilitaron la expresión de experiencias individuales y su transformación en aprendizajes colectivos.

La pregunta central de investigación indagaba: ¿Cómo influye la recreación guiada en el fortalecimiento de la convivencia de los grupos de adultos mayores del programa *Espacios de vida - Sueños de colores* en Jamundí?

La recreación guiada influye a través de cinco mecanismos pedagógicos específicos identificados en la sistematización:

Metacognición emocional: Las actividades lúdicas crean contextos seguros donde los participantes pueden observar y reflexionar sobre sus emociones y su impacto en las relaciones grupales, desarrollando capacidades de autorregulación.

Construcción participativa de normas: Los juegos cooperativos y dinámicas reflexivas facilitan que las reglas de convivencia emerjan del consenso grupal, no de imposiciones externas, generando mayor compromiso con su cumplimiento.

Democratización del liderazgo: La rotación sistemática de roles en actividades lúdicas permite que todos los participantes experimenten funciones de liderazgo, transformando estructuras verticales hacia modelos participativos.

Empatía experiencial: Los juegos de rol y técnicas de perspectivas múltiples generan comprensión genuina de puntos de vista ajenos, reduciendo juicios y aumentando tolerancia hacia las diferencias.

Mediación semiótica transformadora: Los lenguajes creativos (teatro, música, arte) actúan como puentes entre experiencias individuales no expresadas y construcción social de significados compartidos sobre convivencia.

Estos mecanismos operan de manera integrada y progresiva, iniciando con trabajo individual (emocional), avanzando hacia dinámicas grupales (valores y normas) y consolidándose en competencias sociales transferibles a otros contextos.

Cumplimiento de Objetivos

Objetivo General: *Analizar la influencia de la recreación guiada en el fortalecimiento de la convivencia de grupos de adultos mayores del programa Espacios de vida - Sueños de colores*

del municipio de Jamundí, identificando los mecanismos pedagógicos específicos operantes en la transformación de las dinámicas relacionales durante el período octubre 2022 - mayo 2023.

CUMPLIDO PLENAMENTE. El trabajo no sólo documentó la influencia positiva, sino que identificó los mecanismos específicos mediante los cuales esta influencia se produce, aportando comprensión detallada sobre procesos de transformación social a través de la recreación guiada.

Primer Objetivo Específico: *Sistematizar la evidencia científica disponible sobre recreación y convivencia en adultos mayores, generando un modelo teórico integrador que identifique factores de efectividad y mejores prácticas en intervenciones similares.* CUMPLIDO SATISFACTORIAMENTE. Se desarrolló un modelo teórico integrador que sintetiza factores críticos de efectividad identificados en la literatura internacional, proporcionando criterios fundamentados para evaluar programas recreativos con objetivos de convivencia.

Segundo Objetivo Específico: *Contrastar el programa Espacios de vida - Sueños de colores con las mejores prácticas identificadas en la evidencia científica, evaluando fortalezas, limitaciones y oportunidades de mejora desde una perspectiva comparativa.* CUMPLIDO COMPREHENSIVAMENTE. El análisis comparativo identificó fortalezas significativas del programa (intencionalidad pedagógica estructurada, metodología progresiva, diversidad de mediaciones, enfoque participativo) y limitaciones específicas (sistematización insuficiente, desafíos de continuidad, articulación limitada), proporcionando elementos concretos para optimización futura.

Tercer Objetivo Específico: *Identificar y analizar los mecanismos pedagógicos específicos mediante los cuales la recreación guiada, implementada a través de la metodología SAR y mediada por lenguajes lúdico-creativos, transforma las dinámicas de convivencia en los grupos intervenidos.* CUMPLIDO SATISFACTORIAMENTE. Se identificaron cinco

mecanismos específicos de transformación y se sistematizaron cinco principios pedagógicos emergentes que pueden orientar experiencias similares, confirmando la efectividad de la recreación guiada como mediación educativa transformadora.

Contribuciones del Estudio

Este trabajo aporta contribuciones significativas en múltiples dimensiones:

Contribución Teórica: Amplía el alcance de la recreación guiada desde adolescentes (estudios previos de Mesa) hacia población adulta mayor, confirmando su versatilidad pedagógica. Demuestra efectividad específica para desarrollo de convivencia, no solo objetivos educativos generales. Aporta evidencia sobre mecanismos específicos de transformación social a través de metodologías lúdico-pedagógicas.

Contribución Metodológica: Desarrolla adaptación específica de la metodología SAR para trabajo con adultos mayores en contextos comunitarios. Demuestra la efectividad de la sistematización de experiencias estructurada en tres momentos analíticos para investigación en recreación educativa. Proporciona modelo replicable de triangulación entre evidencia científica, análisis programático y sistematización pedagógica.

Contribución Práctica: Genera evidencia sobre aplicabilidad de recreación guiada en programas de política pública municipal, trascendiendo contextos institucionales cerrados. Proporciona modelo sistematizado para formación profesional en recreación con énfasis en fundamentación pedagógica. Aporta herramientas concretas para diseño de intervenciones recreativas con objetivos de convivencia en población adulta mayor.

Contribución Social: Documenta el potencial de los adultos mayores para transformaciones actitudinales significativas, contrariando estereotipos sobre rigidez en la vejez.

Demuestra que la convivencia puede fortalecerse mediante intervenciones estructuradas, aportando esperanza a comunidades con dinámicas relacionales deterioradas.

Limitaciones y Consideraciones de Sostenibilidad

Limitaciones Metodológicas: El estudio se concentró en un caso específico (Jamundí) con características socioeconómicas y culturales particulares, lo que puede limitar la generalización directa de hallazgos a otros contextos. El período de seguimiento fue relativamente breve para evaluar permanencia de cambios a largo plazo. La metodología cualitativa, aunque apropiada para los objetivos, no permite cuantificar magnitudes de cambio para comparaciones estadísticas.

Limitaciones Operativas: La dependencia de facilitadores externos especializados plantea desafíos para la sostenibilidad institucional. Las condiciones físicas y cognitivas de algunos participantes requirieron adaptaciones constantes que demandaron alta flexibilidad metodológica. La variabilidad en dinámicas grupales iniciales requirió ajustes específicos por grupo, aumentando la complejidad de implementación.

Consideraciones Críticas de Sostenibilidad: La continuidad institucional emerge como factor crítico para mantener los logros alcanzados. Sin seguimiento o refuerzo, las habilidades adquiridas pueden diluirse con el tiempo. Esto plantea la necesidad de que programas como *Espacios de vida* se institucionalicen permanentemente, con recursos asegurados y personal estable, evitando discontinuidad con cambios de administración municipal.

La transferencia de capacidades a líderes comunitarios locales se identifica como estrategia clave para la sostenibilidad. Los adultos mayores demostraron capacidad para apropiarse de metodologías y continuar procesos de manera autónoma, lo que sugiere viabilidad de modelos de acompañamiento decreciente.

Recomendaciones

1. A la Alcaldía de Jamundí: Deberían institucionalizar la contratación permanente de profesionales en recreación con formación en recreación guiada, para el acompañamiento de grupos de personas adultas mayores, de manera similar a como se evidencia la contratación en otros campos profesionales (como trabajo social, psicología y deporte, entre otros). Para lograr una continuidad, ya que los programas discontinuos fragmentan los procesos y pueden generar regresión en los logros alcanzados.

Ampliar cobertura a grupos de otros corregimientos no incluidos en la fase inicial, considerando que los resultados evidencian efectividad de la estrategia.

Desarrollar un sistema de seguimiento y evaluación que documente permanencia de cambios y genere evidencia continua de efectividad.

2. Adaptación contextual: Las actividades deben diseñarse teniendo en cuenta el contexto situacional, las condiciones físicas, culturales y generacionales de los participantes. Verificar accesibilidad, espacio y clima que permitan un buen desarrollo de las actividades.
3. Enfoque cooperativo: Priorizar actividades cooperativas sobre competitivas para alinear metodología con objetivos de convivencia. Esto no significa eliminar elementos lúdicos desafiantes, sino enfocarlos formativamente, evitando exclusión.
4. Diversidad metodológica: Incorporar variedad de lenguajes lúdico-creativos que permitan una versatilidad en las intervenciones lúdico-recreativas, tales como teatro, música, juegos tradicionales, expresión artística, narrativa testimonial y meditación.

Desarrollar guías metodológicas detalladas basadas en hallazgos de este estudio, especificando pasos, actividades tipo y criterios de adaptación contextual para facilitar la

implementación en centros de día, hogares geriátricos comunitarios y asociaciones de pensionados.

5. Reflexión guiada: Incluir espacios sistemáticos de debriefing después de cada actividad es fundamental para consolidar aprendizajes. Los facilitadores deben manejar preguntas detonantes y dinámicas de conversación adaptadas a adultos mayores.
6. Investigación: Promover investigación longitudinal que evalúe permanencia de efectos en seguimientos de uno a dos años, generando evidencia más robusta sobre sostenibilidad de impactos. Articular programas recreativos con políticas integrales de adulto mayor que incluyan salud, vivienda, seguridad social y participación ciudadana.
7. Nacional: Se recomienda que entidades departamentales y nacionales consideren la recreación guiada como estrategia prioritaria en programas de envejecimiento activo y convivencia social. Esta experiencia puede servir como modelo replicable en otros municipios y contextos.
8. Política: Creación de un decreto o ley reglamentaria que garantice la contratación de profesionales en recreación en diversos ámbitos sociales, lo que permitiría ampliar las oportunidades de empleo para las personas recién egresadas de la carrera.
9. Estudios comparativos de efectividad: Contrastar recreación guiada con otras intervenciones posibles (terapias psicológicas, ocupacionales, educativas tradicionales) para sustentar por qué el enfoque lúdico puede ser más potente o complementario.
10. Investigación en otros contextos poblacionales: Explorar aplicabilidad de metodología SAR con adultos mayores en contextos rurales, institucionalizados o con condiciones socioeconómicas diferentes.

11. Plataformas de sistematización digital: Desarrollar herramientas tecnológicas que faciliten documentación y análisis de experiencias recreativas con adultos mayores en diferentes contextos.
12. Modelo de envejecimiento activo municipal: Los hallazgos sugieren potencial para que municipios medianos adopten recreación guiada como componente central de políticas de envejecimiento activo, generando impacto demográfico significativo.
13. Transformación de representaciones sobre vejez: Experiencias exitosas como esta pueden contribuir a modificar estereotipos sociales sobre capacidades de adultos mayores, promoviendo reconocimiento de su potencial de transformación y liderazgo.

Fotografía 10: collage emotivo de cierre a este trabajo (2022-2023)



REFERENCIAS

Alarcón Gómez, Y., & Buriticá Muñoz, L. (2018). El sentido de la recreación en las relaciones interpersonales del adulto mayor institucionalizado de la ciudad de Popayán. Popayán, Colombia: Universidad del Cauca.

- Arce, C., & Ramírez, M. (2020). Clubes de tercera edad: estrategias para el envejecimiento activo y la participación social. *Revista Colombiana de Gerontología*, 15(3), 78-95.
- Ávila Sedano, A., Rodríguez Coca, M. B., Contreras Plazas, F. A., Borda Álvarez, M. A., & Medina Rojas, S. D. (2011). Diseño de un programa lúdico-recreativo para el centro vida de adulto mayor municipio de Chiquinquirá-Boyacá (Trabajo de grado). Universidad Nacional Abierta y a Distancia.
- Betancourt, L., García, P., & Morales, A. (2022). Desarrollo de habilidades sociales en adultos mayores a través de intervenciones recreativas: experiencia en Tuluá, Valle del Cauca. *Revista de Investigación Social*, 28(4), 112-128.
- Betancourt Llanos, S. M., Montoya Romero, F. M., & Vásquez Benítez, L. (2022). Fortalecimiento de las habilidades sociales en un grupo de adultos mayores de la fundación Rosa de Misericordia del municipio de Tuluá – Valle del Cauca. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 3599-3622.
- Caballero, F., & Casal, C. (2011). Elaboración y aplicación de un programa de desarrollo de habilidades sociales en adultos mayores. *Eureka (Asunción) en Línea*, 8(1), 100-113.
- Chaux, E. (2004). Competencias ciudadanas: de los estándares al aula. Una propuesta de integración a las áreas académicas. Bogotá, Colombia: Ministerio de Educación Nacional.
- Charry Álvarez, V., & Ceballos Ordóñez, L. J. (2019). Influencia de la recreación guiada en el desarrollo de vínculos socioafectivos en un grupo de adultos mayores del Ancianato San Miguel (Trabajo de grado). Universidad del Valle.

- Chavarro, D., & Camargo, S. (2020). Espacios de interacción grupal y bienestar psicológico en población adulta mayor: una revisión sistemática. *Psicología y Salud*, 30(1), 23-37.
- Correa Flórez, N. (2018). Amor y transformación en la convivencia en adultos mayores. Una experiencia de reflexividad desde el CBA San José en Pereira-Colombia [Trabajo de grado]. Universidad Nacional de Colombia.
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2023). Proyecciones de población por grupos etarios 2018-2050. Bogotá, Colombia: DANE.
- Fernández, A. (2001). Formación profesional y desarrollo educativo. Editorial X.
- Fernández-Londoño, C. P., & Rojas-Arango, G. I. (2020). Propuesta recreativa dirigida a adultos mayores entre 60 a 80 años pertenecientes a la Corporación Cisco del barrio El Pedregal del municipio de Medellín (Tesis). Universidad Católica de Oriente.
- Fransen, K., Cruwys, T., Haslam, C., Iserbyt, P., Seghers, J., Vanderlinden, J., ... Boen, F. (2022). Leading the way together: A cluster randomised controlled trial of the 5R Shared Leadership Program in older adult walking groups. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(63), 1-14.
- García, A., & Sánchez, M. (2014). Programas intergeneracionales: hacia una sociedad para todas las edades. Barcelona, España: Fundación La Caixa.
- González Orb, M., Bobadilla Araneda, C., Castro González, V., Castro Molina, C., Osorio Vera, N., & Roco Osorio, F. (2013). Influencia de un programa de actividades artísticas, culturales, deportivas y recreativas en una población

- vulnerable (Villa Exequiel González Cortés, Santiago-Chile). Foro Educacional, 21, 97-111
- Grupo de Gestión del Conocimiento y Análisis de la Información. (2024, 5 de diciembre). Ministro de Salud y Protección Social.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*.
- Huenchuan, S. (2013). Envejecimiento, solidaridad y protección social en América Latina y el Caribe: la hora de avanzar hacia la igualdad. Santiago de Chile: CEPAL.
- Jara, O. (2018). La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles. San José, Costa Rica: Centro de Estudios y Publicaciones Alforja.
- Jares, X. R. (2006). *Pedagogía de la convivencia*. Barcelona, España: Editorial Graó.
- Keisari, S., Gesser-Edelsburg, A., Yaniv, D., & Palgi, Y. (2020). Playback theatre in adult day centers: A creative group intervention for community-dwelling older adults. *PLoS ONE*, 15(10), e0239812.
- Leal Aragón, A. (2009). Actividades recreativas para personas de 60-70 años vinculados a los círculos de abuelos del Consejo Popular de Cortés. *EFDeportes*, 14(139).
- Mesa, G. (1997). *La recreación dirigida como proceso educativo*. Tesis doctoral, Universidad de Barcelona, Barcelona, España.
- Mesa, G. (2004). *La recreación dirigida*. Medellín, Colombia: Editorial Universidad Pontificia Bolivariana.
- Mesa, G. (2011). La recreación dirigida como mediación semiótica y práctica pedagógica. *Revista Educación y Pedagogía*, 23(59), 107-125.

- Mountifield, C. (2025). Policy considerations for elevating the capacity of Australian community sport clubs in building social capital and promoting social cohesion in rural settings. *International Journal of the Sociology of Leisure*, 8(1), 345-362.
- Muñoz Muñoz, C. (2013). El valor terapéutico del juego en la intervención comunitaria con personas mayores. Valdivia, Chile: Universidad Austral de Chile.
- Newman, S. H. (1994). *Foundations of leisure*. Venture Publishing.
- Organización Mundial de la Salud. (2002). *Envejecimiento activo: un marco político*.
- Pergueza Yanascual, M. (2023). *Sistematización de experiencias con actividades lúdicas para los adultos mayores del Barrio El Portal*. Quito, Ecuador: Universidad Central del Ecuador.
- Petretto, D. R., Pili, R., Gaviano, L., Matos López, C., & Zuddas, C. (2016). Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 51(4), 229-241.
- Pinazo, S., & Kaplan, M. (2007). Los beneficios de los programas intergeneracionales. En M. Sánchez (Dir.), *Programas intergeneracionales: hacia una sociedad para todas las edades* (pp. 70-101). Barcelona, España: Fundación La Caixa.
- Polizzi, L., & Arias, C. (2014). Los vínculos que brindan mayor satisfacción en la red de apoyo social del adulto mayor. *Pensando Psicología*, 10(17), 61-70.
- Ramos, P., Mendo, S., León, B., & Felipe, E. (2019). Análisis de la inteligencia emocional y las habilidades sociales en adultos mayores. *Universitas Psychologica*, 18(2), 1-14.
- Rivera Ruiz, J. C., Jiménez Bonilla, D. M., González Frías, V. P., & Gómez González, V. R. (2025). *Recreación social: un derecho importante en el desarrollo*

psicoeducativo de la infancia. Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 69, 1142-1151.

Rodríguez Cárdenas, M., Rodríguez Calzadilla, A., & Señor García, M. (2002).

Influencia de la recreación en la calidad de vida del adulto mayor. EFDeportes, 8(51).

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. The Gerontologist.

Sala G, Jopp D, Gobet F, Ogawa M, Ishioka Y, Masui Y, et al. (2019) The impact of leisure activities on older adults' cognitive function, physical function, and mental health. PLoS ONE 14 (11): e0225006. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225006>.

Salaza Ibarra, L. (2025). Reflexión de la práctica profesional en recreación en la Oficina de Programas Especiales de la Alcaldía del municipio de Jamundí, Valle (Trabajo de grado). Universidad del Valle.

Santillán Altamirano, R., Morocho, N., & Villacís, L. (2023). Actividades físico-recreativas y su impacto en la adaptación social de adultos mayores: estudio en Ecuador. PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 18(1), 234-248.

Santos, M. C. (2024). *Actividades recreativas y bienestar psicológico en adultos mayores de CABA* [Tesis de grado, Universidad de Flores].

Schön, D. A. (1983). The reflective practitioner: How professionals think in action. Basic Books.

Segura, P. (2018). El juego y la actividad lúdica como medio para el fortalecimiento socio-afectivo entre los miembros del grupo de adultos mayores “Mi Hermoso

Atardecer” de Santiago de Cali. Santiago de Cali, Colombia: Universidad del Valle.

Tabarez Pereira, S. D., & Vallejo García, S. A. (2022). La recreación como estrategia mediadora para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y ambientes de sana convivencia [Trabajo de grado]. Universidad de La Costa.

Terán, A. (2017). Convivencia social: educación, formación en valores y disciplina. *Revista de Ciencias Sociales*, 23(4), 89-103.

Vallejo Soledispa, M., & Vinueza Correa, S. (2013). Análisis para la implementación de un centro de recreación para adultos mayores en la ciudad de Milagro. Milagro, Ecuador: Universidad Estatal de Milagro.

Wagner-Gutiérrez, N., González, S. A., Rubio, M. A., Sánchez-Franco, S., Palencia-Pérez, L., ... Sarmiento, O. L. (2025). Quality of life, mental health and social relationships among older adults participating in the Recreovía physical activity community program. *International Journal for Equity in Health*, 24(145), 1-13.

Waichman, P. (2008). *Tiempo libre y recreación: Un desafío pedagógico*. Editorial CCS.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Zhai, B., Liu, X., Fu, J., Zhu, X., & Li, J. (2024). More cognitive gains from social activity in the oldest-old: evidence from a 10-year longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1382141, 1-12.