Recreación, Juego Dirigido Cooperativo, Habilidades Sociales y Salud Mental En Estudiantes de Quinto Año de Medicina y Cirugía - 2022 de la Universidad del Valle

Verónica Muñoz Tello

201744967

Universidad del Valle

Facultad de Educación y Pedagogía

Programa Académico de Recreación

Santiago de Cali, 2025

Recreación, Juego Dirigido Cooperativo, Habilidades Sociales y Salud Mental En Estudiantes de Quinto Año de Medicina y Cirugía - 2022 de la Universidad del Valle

Verónica Muñoz Tello

201744967

Directora: Dra. Marinella Rivera Escobar

Trabajo de grado presentado para optar por el título de:
Profesional en Recreación-3464

Universidad del Valle

Facultad de Educación y Pedagogía

Programa Académico de Recreación

Santiago de Cali, 2025.

Agradecimientos

Principalmente a Dios por otorgar la salud, el amor y las fuerzas con las que logre alcanzar y culminar esta etapa de vida, por guiar mis pasos, por demostrar su compañía y fidelidad a través de las obras que hicieron posible este anhelo, a él porque siempre estuvo en todo momento de dificultad y alegría, por despertar cada día, por todo lo que me provees, por tus maravillas y la naturaleza, a tí gracias padre celestial. A mi mamá, Ana Cristina Tello Padilla por su enseñanza, compromiso y entereza, por todo el amor y su afecto incondicional, por la dedicación que tuvo al educarme, por inculcarme el valor hacia el estudio y el conocimiento, por ser mi angelito de la guarda.

A mi abuela, Ana Teófila Padilla, por su cariño, aliento, exigencia, conocimiento y ser esa estrellita que me guía desde el cielo. A mi hermano, Andrés Felipe Muñoz Tello, por el apoyo que obtuve para retomar los estudios y seguir persistiendo a pesar de las adversidades de la vida, por la motivación para no desfallecer a ti, gracias por ser un pedacito de mi mami y un ejemplo profesional a seguir. A mi padre Harold Muñoz Burbano por su apoyo, por heredarme el gusto hacia el estudio, por ser un ángel más para mí. A mi tía y primos (Carmen Cecilia Tello, Diana Marcela Tello y Juan Martín Tello) por todo el apoyo incondicional en los momentos más difíciles de la carrera. A mis primos-sobrinos Juan Camilo, Samuel y a mi ahijado Miguel Ángel, a ellos por sus ocurrencias, alegrías, motivaciones y forma simple e ingenua de ver la vida, a Iván Cerón y su familia por el apoyo y motivación. A los amores y desamores porque de ellos aprendí amar y perdonar, a crecer y a volar, a olvidar y superar, a creer y valorar [DASC] (GAOR o “GARO”y EEGE).

A todos las personas que han hecho parte de mi vida (Leidi Sevillano, Virginia, al Padre Felipe, Unecimo, Alberto, al grupo de oración Juan Pablo Segundo y Amigos de Jesús, a Sebastián Ho, Cristian M, Geovanny T, Stephany G y Leidy P, Juan Carlos C, Carlos M, etc.) y aquellos amigos que aún forman parte de mi existencia, de este caminar y proceso educativo, especialmente, a Daniel Alejandro Sevillano Cortez y Deyanira Quiñones, quienes llegaron cuando más lo necesite, en los momentos más cruciales e importantes de la vida, a ellos mil gracias, por seguir contribuyendo de manera positiva y significativa en mi existencia. También, al profesor José Luis Giraldo Navarrete del Programa de Lectura Cura de la Biblioteca Departamental, por sus consejos, motivación, orientaciones y enseñanzas.

A todo el equipo de trabajo de Josh, a Camilo Meléndez y Adriana Anaconas, por su apoyo, motivación y persistencia para que lograra culminar mis estudios, por la oportunidad de trabajar y aprender, por sus enseñanzas y paciencia. También agradezco, el apoyo y enseñanza de otros docentes, personal profesional y monitores de la Universidad del Valle, externos al Programa de Recreación, quienes desde sus conocimientos, experiencias, consejos y profesión aportaron y enriquecieron mi ser y vocación profesional, algunos personajes son: Manuel Villegas, Adriana Guzmán Umaña, Emerson Castañeda, Gloria Patricia Rubio, Jaime Arango, Diego López, Javier Mojica, los Coordinadores del Área de Recreación; Marilú Cardona y Nahum Buriticá, entre otros.

Finalmente, a los profesores y docentes del Programa de Recreación, quienes desde su conocimiento, entrega y formación aportaron y enriquecieron este proceso de profesionalización. Especialmente: Ana María Diaz Jordan y a Diana Alexandra Giraldo por sus consejos y orientación, y a la profesora Marinella Rivera Escobar; directora de trabajo de grado, quien hizo posible este gran sueño, gracias por su paciencia, apoyo, guía, dedicación y compromiso. A la Universidad del Valle, por abrir sus puertas y darme la oportunidad de estudiar y crecer en todos los aspectos. Por último, deseo dedicar este triunfo a Dios y a la memoria de mi madre y abuela por todos sus esfuerzos y toda una vida.

Tabla de Contenido

Agradecimientos **3**
Resumen **8**
Introducción **9**
Capítulo 1. Antecedentes **11**
1.1 Recreación y humanización en salud. 12
1.2 La recreación con la pandemia y la post pandemia (Salud mental, depresión y ansiedad) 16
Beneficios para la salud de los juegos tradicionales: una revisión sistemática. **19**
1.3 La recreación con habilidades sociales. 19
1.4 Reflexión 22
Capítulo 2. Planteamiento del Problema **23**
2.1 Contextualización 23
2.2 Pregunta de investigación 29
2.3 Objetivos: 29
2.4 Justificación 30
Capítulo 3. Marco Conceptual **32**
3.1 Recreación y Juego 33
3.1.1 Recreación 33
3.1.2 Juego 36
3.2. Bienestar y Habilidades Sociales (HHSS) 49
3.2.1 Bienestar 49
3.2.2 Habilidades sociales (HHSS) 52
Capítulo 4. Marco legal **59**
4.1 La Recreación y el buen uso del tiempo libre 59
4.2 Política de Bienestar Universitario 64
4.3 Ley general de salud mental 66
Capítulo 5. Marco metodológico **68**
5.1 Fundamentación metodológica 68
5.1.1 Propósito 68

5.1.2 Método y enfoque 68
5.2 Metodología de intervención 72
5.3 Fase I Recolección de información 73
5.4 Fase II Análisis de información 73
5.4.1 Metodología de análisis y procesamiento de información 74
5.4.2 Temáticas desarrolladas y estrategias de intervención implementadas 74
Capítulo 6. Resultados 80
6.1 Adaptación de algunos juegos individuales 81
6.1.1. Explorando el cuerpo a través del baile libre, un espacio de reconocimiento y de exploración social. 82
6.1.2. La jugada maestra, un espacio de encuentro y socialización a través del juego. 91
6.1.3. Circuito físico sensorial, un espacio lúdico que promovió el trabajo en equipo, la solidaridad y la sana competencia. 100
4.2 Secuencia de juegos tradicionales. 113
4.2.1 El juego y la estrategia, un espacio lúdico de expresión, liberación y creatividad. 113
4.2.2 La tradición y el juego, un espacio de intercambio de conocimiento y construcción de saberes. 120
4.2.3 Yincana recreativa/despedida, un espacio de encuentro, juego, risa y diversión. 126
Capítulo 7. Análisis de Resultados y Discusión de Resultados 135
7.1 Análisis de Resultados 135
7.2 Discusión de Resultados 145
Capítulo 8. Conclusión 151
9. Referencias bibliográficas 155
10.Anexos 167

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Creación propia. Recreación y recreación guiada.
Figura 2: Creación propia. Tesis principal del juego como actividad cultural.
Figura 3: Creación propia. Clasificación de los juegos Caillois (1986).
Figura 4: Creación propia. Concepto y características de los Juegos tradicionales y cooperativos.
Figura 5: Creación propia. Conceptualización de Bienestar físico, emocional y mental.
Figura 6: Creación propia. Línea temporal del concepto HHSS.
Figura 7: Creación propia. Origen del concepto HHSS.
Figura 8: Creación propia. Mapa conceptual del Marco Conceptual.
Figura 9: Creación propia. Recreación como derecho fundamental para la formación y el desarrollo integral del ser humano.
Figura 10: Creación propia. Línea temporal de la ley de Bienestar Universitario.
Figura 11: Muñoz, V. (2022). Cronograma general de actividades. Creación Propia.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Evaluación final, nivel de satisfacción de las jornadas recreativas

Gráfico 2: Diagrama de barra: actividades recreativas que más gustaron. Extraído del formulario de Google.

LISTA DE TABLAS

Tabla # 1: Total de participaciones vs actividades desarrolladas en cada intervención. 78

Tabla # 2: HHSS desarrolladas vs. intervenciones realizadas 1402

Tabla # 3: Resumen de actividades efectuadas con estudiantes de Medicina y Cirugía quinto año, del 15 de marzo al 28 de julio 2022. 1736

LISTA DE IMÁGENES

Imagen 1: Calentamiento y movimiento articular. Primera intervención, grupo A. 83
Imagen 2: Explorando el movimiento corporal a través de la música, grupo A. 84
Imagen 3: Movimiento a través de la música y el juego, grupo A. 85
Imagen 4: Evaluación de la actividad, grupo A. 86
Imagen 5: Calentamiento y movimiento articular, grupo B. 87
Imagen 6: Juego de relevos con balón de voleibol, grupo B. 88
Imagen 7: Baile recreativo, grupo B. 89
Imagen 8: Juego rítmico con aros, grupo B. 90
Imagen 9: Evaluación, grupo B. 90

Imagen 10: Calentamiento y movimiento articular. Tercera intervención, grupo B. 93
Imagen 11: Lleva congelada, grupo B. 93
Imagen 12: Actividad con aros, grupo B. 94
Imagen 13: Actividad conjunta de relevos de stop, grupo B. 94
Imagen 14: Estrategia de juego para relevos de stop, grupo B. 95
Imagen 15: Acuerdo de puntuación para relevos de stop, grupo B. 95
Imagen 16: Calentamiento y movimiento articular, grupo A. 96
Imagen 17: Lleva carrito, grupo A. 97
Imagen 18: Actividad con aros, grupo A. 98
Imagen 19: Actividad conjunta de relevos de stop, grupo A. 98
Imagen 20: Estrategia de juego para relevos de stop, grupo A. 99
Imagen 21: Actividad de stop por categorías, grupo A. 99

Imagen 22: Momento evaluativo, grupo A. 100

Imagen 23: Lleva torito. Sexta intervención, grupo B. 102
Imagen 24: Circuito físico sensorial, nivel uno, equipo uno y dos, grupo B. 102
Imagen 25: Circuito físico sensorial, nivel dos, equipo uno y dos, grupo B. 103
Imagen 26: Circuito físico sensorial, nivel tres, equipo uno y dos, grupo B. 103
Imagen 27: Circuito físico sensorial, nivel cuatro, equipo uno y dos, grupo B. 104
Imagen 28: Circuito físico sensorial, nivel seis, equipo dos, grupo B. 105
Imagen 29: Esfera dorada, equipo uno y dos, grupo B. 106
Imagen 30: Evaluación, grupo B. 106
Imagen 31: Foto grupal con estudiantes de último año de Medicina 2022, grupo B. Sexta intervención. 107
Imagen 32: Calentamiento como apertura, grupo A. 107
Imagen 33: Esfera dorada, equipo uno y dos, grupo A. 108
Imagen 34: Circuito físico sensorial, nivel uno, equipo uno y dos, grupo A. 109
Imagen 35: Circuito físico sensorial, nivel dos, equipo uno y dos, grupo A. 109
Imagen 36: Circuito físico sensorial, nivel tres, equipo uno y dos, grupo A. 110
Imagen 37: Circuito físico sensorial, nivel cuatro, equipo uno y dos, grupo A. 111
Imagen 38: Circuito físico sensorial, nivel seis, equipo uno y dos, grupo A. 112
Imagen 39: Evaluación, grupo A. 113

Imagen 40: Calentamiento y apertura, relevo con pelota, equipo uno y dos. Cuarta intervención, grupo B. 115
Imagen 41: Charadas, equipo uno y dos, grupo B. 115
Imagen 42: Concéntrese, equipo uno y dos, grupo B. 116
Imagen 43: Evaluación, reloj ciego, grupo B. 117
Imagen 44: Calentamiento y apertura, relevo con pelota, equipo uno y dos, grupo A. 118
Imagen 45: Charadas, equipo uno y dos, grupo A. 118
Imagen 46: Concéntrese, equipo uno y dos, grupo A. 119
Imagen 47: Evaluación, reloj ciego, grupo A. 120

Imagen 48: Disco volador, equipo uno y dos. Quinta intervención, grupo A. 121
Imagen 49: Partido amistoso de disco volador, equipo uno y dos, grupo A. 122
Imagen 50: Competencia sana de lazo, equipo uno y dos, grupo A. 122
Imagen 51: Competencia sana de twister, equipo uno y dos, grupo A. 123
Imagen 52: Calentamiento y apertura, grupo B. 124
Imagen 53: Disco volador, equipo uno y dos, grupo B. 124
Imagen 54: Competencia sana de lazo, grupo B. 125
Imagen 55: Competencia sana de twister, equipo uno y dos, grupo B. 126

Imagen 56: Calentamiento grupo A y B. Séptima y última intervención. 127
Imagen 57: Barra representativa del equipo uno y dos, grupo A y B. 127

Imagen 58: Relevo de rompecabezas, equipo uno y dos, grupo B. 128
Imagen 59: Relevo de rompecabezas, equipo uno y dos, grupo A. 128
Imagen 60: Construcción de pirámide con vasos desechables, equipo uno y dos, grupo B. 129
Imagen 61: Construcción de pirámide con vasos desechables, equipo uno y dos, grupo A. 129
Imagen 62: Equipo uno y dos, grupo B 129
Imagen 63: Equipo uno y dos, grupo A. 130
Imagen 64: Competencia sana de ponchado y sapo, equipo uno y dos, grupo B. 130
Imagen 65: Competencia sana de ponchado y sapo, equipo uno y dos, grupo A. 130
Imagen 66: Menú recreativo, coreografía, equipo dos, grupo B. 131
Imagen 67: Karaoke, juego de preguntas y coreografía, equipo uno y dos grupo A. 132
Imagen 68: Evaluación final grupo B.. 132
Imagen 69: Cierre, entrega de obsequios y medallas grupo B. 133
Imagen 70: Cierre, entrega de obsequios y medallas grupo A. 133
Imagen 71: Coreografía colectiva, grupo A y B. 134
Imagen 72: Foto grupal de cierre de jornada recreativa, grupo A y B. 134

Imagen 73: Ubicación geográfica del CDU del Campus San Fernando de la Universidad del Valle. Imagen extraída de Google Maps. 168
Imagen 74: Ubicación del CDU del Campus San Fernando (imagen de Google maps) Salón de artes marciales, fotografía propia. 169
Imagen 75: Canchas sintéticas del CDU Campus San Fernando. Imágenes extraídas de Google Maps. 169

Nota: Recurso visual obtenido por Verónica Muñoz (practicante de Recreación año 2022).

"El estado de tu vida no es más que un reflejo del estado de tu mente" Dyer W.

Resumen

Este trabajo de grado pretende a partir de la experiencia práctica profesional, dar a conocer las características del juego dirigido y las estrategias lúdicas implementadas por el Área de recreación de la Universidad del Valle, las cuales llevaron al juego a ser una herramienta lúdica de gran importancia, para el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades sociales (HHSS), por ende, a favorecer el desarrollo integral y así contribuir al bienestar físico y mental de los estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía de esta misma institución, durante el primer y segundo periodo académico 2022.

La metodología de investigación empleada es cualitativa y de tipo exploratoria, su enfoque es etnográfico y sistemático, la técnica: observación participante, lo que implicó observar las particularidades de una pequeña muestra poblacional (inductivo). Lo cual conlleva a que también sea un trabajo reflexivo. El método de intervención utilizado: SARI; metodología de Secuencia de Actividad Recreativa Intensiva. Aspectos del juego incluidos: lúdico, deportivo e intelectual, estos basados en los juegos tradicionales.

Los resultados obtenidos fueron positivos, debido a la buena acogida que tuvieron las actividades lúdicas, ya que, los estudiantes afirman haber sentido gusto por los juegos propuestos y desarrollados. Es así como en la evaluación de todo el proceso lúdico-recreativo ejecutado, durante los cuatro meses del año 2022 (marzo, abril, junio y julio) el 69.2% de los participantes manifiesta haberse sentido muy satisfechos mientras que el 30.8% satisfechos.

En cuanto a lo interpretado a nivel cualitativo se evidenció que, el juego dirigido y cooperativo fortaleció las HHSS básicas e influyó significativamente, para potenciar y transformar estas capacidades habilidosas en HHSS complejas o avanzadas.

Concluyendo así, que este tipo de espacios recreativos mediados por el juego cooperativo guiado, dan la posibilidad al estudiante principalmente de dispersarse de las obligaciones académicas y salir de la cotidianidad de una forma divertida, placentera y significativa. Asimismo, fortalecer habilidades, conocerse y reconocer el entorno social, fomentar los vínculos sociales y crear hábitos de vida saludable, lo cual contribuye positivamente al bienestar físico y mental y favorece el desarrollo integral de los estudiantes. Las habilidades sociales (HHSS) fortalecidas fueron: empatía, comunicación asertiva, afectiva y efectiva, respeto, tolerancia, solidaridad, honestidad, paciencia, compañerismo, confianza, liderazgo, trabajo en equipo, pensamiento crítico, creatividad, expresión y gestión de sentimientos y emociones, elaboración de estrategias para afrontar y enfrentar situaciones adversas, resiliencia, intercambio de saberes y experiencias de vida, construcción conjunta de conocimiento, toma de decisiones y resolución de conflictos.

Palabras claves: Recreación, Juego, Habilidades sociales (HHSS), Bienestar y desarrollo integral, Estudiantes de Medicina.

Introducción

A raíz de la Pandemia originada por el virus del COVID 19, se declaró el distanciamiento social y demás restricciones que llevaron al ser humano a limitarse y evitar diversas actividades de tipo recreativo, placenteras y/o de diversión. Situación social que impactó de manera negativa el bienestar físico y mental de las personas, puesto que afectó al individuo en todos sus campos de acción. Sobre todo, a niños y jóvenes, quienes hoy día padecen malestares psicológicos como lo son: ansiedad y depresión. Esta emergencia sanitaria condujo al ser humano a crear nuevas formas de comunicarse, compartir y relacionarse con los otros, y a retomar viejos pasatiempos o juegos ya existentes.

A partir de lo vivenciado en tiempos de pandemia y post pandemia, muchos de los estudiantes se vieron obligados a crear nuevos hábitos y estilos de vida, lo que condujo a un estado crítico de ansiedad, estrés, depresión y fractura social. Secuelas sociales, psicológicas y emocionales que se vieron fuertemente reflejadas en el ámbito educativo tras retomar las clases presenciales. Razón por la cual resulta relevante realizar el presente trabajo de grado, ya que, es por medio de la recreación guiada y el juego cooperativo como herramienta lúdico-creativa, que se logra: expresar sentires e ideas, transformar comportamientos, nociones y experiencias de vida. Asimismo, mejorar la comunicación, trabajar en equipo, fomentar la creatividad, generar estrategias grupales que los lleve a lograr objetivos comunes y personales, tomar decisiones, liderar, negociar y compartir.

Lo anterior, permite desarrollar y fortalecer las habilidades sociales, fomentar el trabajo colectivo, promover hábitos de vida saludables, trabajar, dinamizar y movilizar emociones, sentimientos y pensamientos que de una u otra forma influyen física y mentalmente en el individuo y que a su vez afectan e intervienen en el desarrollo integral del ser humano. Este documento se construye a través de la experiencia de práctica profesional, para lo cual se planteó la siguiente pregunta de investigación: *¿Cómo el juego dirigido ayuda a los estudiantes de quinto año de Medicina de la Universidad del Valle a fortalecer las habilidades sociales y contribuir a su bienestar físico y mental?* A partir de este interrogante, se pretende dar a conocer cuáles fueron esas características y estrategias que llevaron a que el juego llegará a ser esa herramienta indispensable al momento de plantear y ejecutar las actividades lúdicas que se implementaron desde el Área de recreación de dicha institución.

Esto con el objetivo de narrar la importancia que tiene el juego para la vida, la cultura, el bienestar y desarrollo del ser humano. Por otra parte, es mediante la metodología investigativa de tipo cualitativa y exploratoria, que se logra evidenciar que hasta el momento no hay artículos o estudios que aborden el juego dirigido como herramienta lúdica estratégica de la recreación, que contribuya de manera positiva al bienestar y desarrollo integral de los estudiantes de último año de Medicina y cirugía. Ya que, estos procesos lúdicos han sido trabajados con otras poblaciones (infantes, madres gestantes, adulto mayor, pacientes hospitalizados, etc.) o desde otros enfoques (deportivo, psicológico y pedagógico).

Para recabar la información y los datos obtenidos de la población a intervenir, se emplea la etnografía y la sistematización de algunas experiencias, haciendo uso de la técnica de observación participante, recurriendo entonces, a la elaboración de diarios de campo, listados de asistencia, informes mensuales, evaluaciones, cuestionarios, registros fotográficos y vídeos. Posteriormente, se organiza, codifica e interpreta y analiza los resultados, se elabora la reflexión final, esto con el fin de relacionar la experiencia práctica y los hallazgos con la teoría.

Los conceptos abordados en el Marco Conceptual fueron: recreación, recreación guiada, lenguajes lúdico-creativos, juego, juego cooperativo, juego tradicional, bienestar, bienestar físico, mental y emocional y habilidades sociales (HHSS). La estructura del presente documento consta de ocho capítulos, bibliografía y anexos: primero capítulo: Antecedentes, segundo: Planteamiento del problema en el cual se contextualiza: la población, la necesidad y el lugar de la intervención. Adicionalmente, este ítem proyecta la pregunta problema, los objetivos, la justificación, reflexión del proceso de Práctica Profesional y la indagación de un tema.

Seguidamente, están los capítulos tres, cuatro y cinco: Marco Conceptual, Legal y Metodológico, en este apartado se menciona la metodología de intervención a utilizar como lo fue la SARI (Secuencia de Actividad Recreativa Intensiva) está mediada por el juego cooperativo dirigido y este a su vez enfocado en los juegos tradicionales. Finalmente, se encuentran los capítulos seis, siete y ocho: Resultados, Análisis de resultados, Discusión y Conclusiones.

Capítulo 1. Antecedentes

En el presente capítulo, se observará cómo la salud física y mental se ha convertido actualmente en el foco principal para los educandos, las instituciones y demás profesiones encargadas de mejorar el bienestar y el desarrollo humano. Especialmente, después de haber experimentado uno de los hechos históricos que marcó en gran medida a la humanidad: la Pandemia. Situación que impactó negativamente sobre todo a niños y jóvenes a nivel social, emocional, psicológico y espiritual. Este suceso repercute y se ve fuertemente reflejado en el ámbito de la educación, específicamente: la educación superior y en carreras afines a la salud.

Para ello, las instituciones educativas a nivel nacional e internacional han ido adaptando variedad de estrategias y programas los cuales permiten mejorar la salud y bienestar de las personas. Encontrando en el deporte y en algunas formas de juego, la manera de contribuir positivamente a los procesos de desarrollo integral del ser humano.

En este sentido, el trabajo de grado se centra en la relación que existe entre juego, recreación y habilidades sociales en estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía de la Universidad del Valle. Para ello, se indagaron tres categorías en coherencia a esta temática; la recreación y humanización en salud, la recreación con la pandemia y la post pandemia (Salud mental, depresión y ansiedad) y la recreación con habilidades sociales.

A continuación, se mencionan algunas investigaciones realizadas durante los últimos tres años en Europa, Centroamérica y América del Sur. Asimismo, se encuentran estudios a nivel local en la ciudad de Boyacá, Medellín y Cali. Estás en concordancia a las categorías anteriormente mencionadas.

1.1 Recreación y humanización en salud.

Este ítem abarca dos estudios teórico-práctico realizados a jóvenes de colegio y estudiantes universitarios de carreras afines con la Medicina, cuya población tiende a padecer fácilmente de malestar físico y mental, estos experimentados en mayor medida en tiempos de pandemia y post pandemia. Estas afecciones psicológicas están relacionadas con la depresión, la ansiedad y el estrés, detonantes que desencadenan en ciertas acciones y comportamientos que no aportan positivamente al ser humano. Por ello, la importancia de incluir la actividad física y el juego deportivo como un acto que interviene divierte, recrea y crea hábitos de vida

saludable, pero que, además, beneficia el desarrollo libre e integral del ser humano a partir de crear experiencias significativas que generan bienestar y placer a quienes lo practican.

En este orden de ideas, encontramos las siguientes investigaciones, las cuales están estrechamente vinculadas a la segunda categoría: la recreación con la pandemia y la post pandemia y, está a su vez con: recreación y habilidades sociales como una de las estrategias que junto con el juego logran gestionar las afecciones físicas y mentales que los estudiantes experimentan actualmente.

Formación de los estudiantes de Medicina y Salud Mental: un estudio exploratorio.

En esta primera categoría se encuentran investigaciones realizadas en Paraguay y España. Por ejemplo, en Paraguay a través de un estudio exploratorio con estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Asunción, se identificó que esta población es la más propensa a padecer malestar psicológico, ya que, manejan elevados niveles de estrés, angustia y depresión, lo que repercute negativamente en la salud física y mental, afectando de igual forma el desarrollo integral de cada uno de ellos. Sobre todo, en estudiantes de último año, quienes sienten mayor presión y carga académica, lo que les implica invertir más horas de estudio y tiempo en la profesión. Esto conlleva a experimentar y asumir variedad de factores estresantes, por ende, a que sus intereses, expectativas personales, económicas, sociales y académicas sean muy diferentes al resto de estudiantes universitarios.

El propósito inicial de la investigación fue describir la percepción que tenían los estudiantes de Medicina con respecto a lo que es bienestar y como su formación influye en su propia salud mental. Para esto, Torales J, Barrios I, Barrios J, Báez-Osorio H, Sánchez-Piris E, Ortigoza-Alves E, et al. (2023) emplearon encuestas CAGE, está usualmente utilizada, para comprobar la existencia de un trastorno por consumo de alcohol en personas adultas. También, hicieron uso de (TAG-7) Trastorno de Ansiedad Generalizada-7 y del Cuestionario de Salud del Paciente-2 (PHQ-2) instrumento de dos ítems que considera nu- cleares del PHQ-9, cuya respuesta está dada en una escala likert, la cual evalúa humor depresi-vo y pérdida de interés.

Estas herramientas de evaluación fueron aplicadas a 119 estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Paraguay, con el fin de indagar acerca de los hábitos de vida y recreación, formación, vocación y actitudes profesionales, obteniendo como resultado, que los hábitos de vida en esta población en su mayoría eran poco saludables o aceptables.

Evidenciando así los siguientes hábitos: el uso de “teléfonos móviles y redes sociales entre un 76 y el 99 %; el 24,1 % reconoció un consumo problemático de alcohol, el 67,2 % manifestó ansiedad según el TAG-7, y el 49,6 % depresión según el PHQ-2” (7(2):52-60). Mientras que, otros empleaban sustancias alucinógenas o fármacos no medicados que les permitiera contrarrestar ese malestar psicológico y emocional.

Para complementar la anterior información, se encontró que los estudiantes de las universidades de Colombia también padecen de esos malestares físicos y mentales, sobre todo aquellos que se encuentran realizando carreras afines a la salud, por ejemplo: Medicina. Esto se evidenció claramente a través de un reportaje periodístico realizado por el Canal Caracol, conocido como los Informantes: programa nacional basado en los testimonios de las personas, quienes a través de sus historias comparten una experiencia de vida de la cual han sido víctimas.

Dicho reportaje dio a conocer que, esta población estudiantil es la más afectada debido a todas aquellas situaciones que debe enfrentar y superar durante todo su proceso de formación y de trabajo práctico como lo es la residencia. Esto implica un desgaste físico, mental y emocional por parte del estudiante, lo cual afecta de cierta manera todos los aspectos del ser humano, ya que desestabiliza el bienestar y afecta la calidad de vida de los jóvenes, por ende, su desarrollo integral. A continuación, se menciona uno de los casos que puso en alerta a las universidades de Colombia con respecto a la forma en la que algunos estudiantes están gestionando estos malestares físicos y mentales.

Aumento de problemas de salud mental en universidades de Colombia.

Conforme algunos programas de televisión de tipo periodístico y testimonial se encontraron, un reportaje realizado por Noticias Caracol en el cual se dio a conocer el significativo aumento de casos de suicidios de estudiantes universitarios en Colombia. Esto a raíz de factores como: la carga académica, la presión, el estrés y el poco tiempo destinado a actividades extracurriculares, ya sean de tipo familiar y/o social.

Asimismo, se informó que no todos los jóvenes cuentan con las suficientes herramientas para dar respuesta a situaciones adversas o problemáticas que día a día se presentan, debido a que no todos los estudiantes tienen la misma capacidad de resiliencia. Lo anterior, se convierte en un ingrediente detonante que influye negativamente en la salud física y mental, lo cual se ve reflejado en trastornos mentales como lo son: la ansiedad y la depresión, siendo estos altamente vivenciados por profesionales de la salud, específicamente: Medicina y Cirugía.

Según la información otorgada a nivel estadístico los niños y jóvenes son la población más propensa y vulnerable a padecer estos trastornos mentales, los cuales al no ser manejados llevan a perpetuar el suicidio. En este sentido, se han prendido las alarmas, debido a que en el 2023 se presentaron 240 casos de suicidio y para el tercer trimestre del año 2024 se conocieron 140 casos, esto conforme a lo informado por Noticias Caracol.

Un caso particular, es el de la estudiante, residente y doctora: Catalina Gutiérrez de la Universidad Javeriana de Bogotá, quien se suicidó a causa de la alta carga y exigencia académica que demanda la carrera y el trabajo de residencia que los estudiantes deben realizar. Tal como lo dio a conocer el programa: los Informantes del canal Caracol, el día 28 de julio del 2024. La Asociación Psiquiátrica Americana informa que los médicos tienen la tasa más alta de suicidio que cualquier otra profesión. Hasta el momento no existen estadísticas oficiales de ansiedad y depresión en profesionales de la salud en Colombia.

Esta situación obliga a que todas las universidades de Colombia empiecen a revisar qué estrategias de bienestar están empleando las instituciones de educación superior para mitigar el impacto que generan las diversas afecciones emocionales, mentales y físicas que provoca la alta carga académica y la presión que demanda las carreras de salud en los estudiantes, especialmente en aquellos que deciden estudiar Medicina.

Aprendizaje basado en juegos para la evaluación inicial en educación física en adolescentes españoles.

Esta investigación abre un poco más el panorama de cómo se aplica y evalúa la Educación Física (EF) en un colegio público de España de nivel socioeconómico medio-bajo, está no percibida y ejecutada solo desde el ámbito deportivo, sino a partir de las experiencias y necesidades de 291 estudiantes de 1ro a 4to de bachillerato de edad promedio de (14.02 - 1.83 años). Lo anterior, desde el elaborar un análisis cualitativo, para el cual se extrajo “cuatro temáticas: diversión, mejora de la salud, autonomía y variedad” (Lamoneda J & Flores G, 2022, Retos No 46, Pg. 683-693).

El instrumento empleado en la investigación; un cuestionario ad hoc, el cual estuvo compuesto de 8 preguntas que permitieron evaluar el grado de satisfacción de los estudiantes frente a las actividades planteadas por el docente. También, tuvieron en cuenta el diario de campo del Profesor, obteniendo a través de estas herramientas de medición; una mayor

demanda por los juegos y deportes, juegos de rastreo y juegos cooperativos y un mínimo valor hacia las actividades expresivas, los contenidos teóricos y condición física.

Recreación y estrés en estudiantes universitarios.

Se encontró un artículo de la Revista Científica de Ciencias Humanas y Sociales (RECIHYS) del mes de septiembre del año 2023, que hace referencia a un estudio experimental realizado en Quito - Ecuador con estudiantes universitarios, el objetivo; disminuir los niveles de estrés a través de un programa recreativo, el cual emplea actividades: Físicas, lúdicas, deportivas, artística y manuales. En esta investigación se utilizó la prueba T de Student, para muestras relacionadas, obteniendo como respuesta un valor significativo de 0,003, lo que demostró que el programa recreativo aplicado fue efectivo. Los resultados según los niveles de frecuencia empleados antes del programa fueron: leve (5) con 16,7%, moderado (18) con 60% y profundo (7) con 23,3% después de las actividades recreativas: leve (7) con 23,3% y moderado (23) con 76,7%. Por tanto, concluye que este programa es útil para ser desarrollado con los estudiantes en cada periodo académico en las universidades.

1.2 La recreación con la pandemia y la post pandemia (Salud mental, depresión y ansiedad)

Esta segunda categoría alude a estudios realizados en México y España con estudiantes universitarios, quienes también, sufrieron las consecuencias de un aislamiento y confinamiento social durante la pandemia a raíz del virus SARS-CoV-2, lo que les implicó tener que reinventarse a nivel social, cultural, académico y laboral. Asimismo, aceptar y asumir el impacto e influencia que esta situación de salud generó en la vida de las personas en relación con el bienestar y salud mental, sobre todo cuando, se tuvo que volver nuevamente a la presencialidad en las universidades y demás entornos sociales. A continuación, se presentan los siguientes tres artículos:

Estudio exploratorio sobre ansiedad y depresión en estudiantes universitarios ante la contingencia sanitaria por COVID-19.

El propósito de este estudio; identificar síntomas de ansiedad y depresión en 43 estudiantes de segundo semestre de Licenciatura en Psicología de la Escuela Superior de Actopan en México, de los cuales siete fueron hombres y treinta y seis mujeres, con una edad promedio de 19.2 años, durante el periodo académico enero-junio del año 2020. La

metodología de trabajo fue de tipo exploratorio de dimensión transversal. Los instrumentos fueron: “un cuestionario de datos sociodemográficos y antecedentes clínicos, versiones digitalizadas del Inventario de Escala de Ansiedad de Hamilton y el Inventario de Depresión de Beck (BDI- II), aplicados del 20 al 29 de abril de 2020” (Guzmán J, Villalva A, Zúñiga Y & Canales S, 2020, Pg. 91).

Encontrando que, el 50% de la población muestral presentó algún grado de depresión, mientras que el 82.5% de ansiedad. “No obstante, para aquellos que describen su situación en aislamiento, sus niveles de ansiedad y depresión son mayores” (Guzmán J, Villalva A, Zúñiga Y & Canales S, 2020, Pg. 94). A partir de estos datos, se hace importante analizar y generar conciencia con relación a esta información, ya que, esto permite crear estrategias que logren promover y mejorar la salud mental de los estudiantes universitarios.

Acciones para una universidad saludable: Impacto sobre la salud mental y física de los jóvenes.

El sedentarismo y la falta de actividad física fueron una de las consecuencias que tuvo mayor repercusión durante la pandemia a raíz del COVID 19, lo que impactó significativamente en el bienestar físico y mental de las personas. Esto llevó a que investigadores hicieran estudios acerca de cómo el ejercicio físico podría ser parte de un programa estratégico en las universidades saludables, para así afrontar esta problemática. La idea “fue analizar los efectos de un programa de entrenamiento sobre el nivel de actividad física (AF), salud mental y composición corporal en estudiantes universitarios sedentarios” (Sanchis G, García M, Amat S, Sotos C & Martínez J, 2022, Retos, 44, Pg. 1045-1052).

El estudio fue realizado a 14 estudiantes del grado en Maestro de Educación Primaria e Infantil de la Universidad de Alicante (España), la muestra poblacional estuvo compuesta por 10 mujeres y 4 hombres entre los 18 a 30 años. La metodología implementada es de tipo cualitativa, la dimensión temporal; longitudinal, en la cual se evaluaron tres grandes momentos: inicio y finalización del programa (cinco semanas) y el post-entrenamiento que abarca las dos semanas después de haber implementado el programa físico.

Los cuatro instrumentos empleados fueron: el Cuestionario Internacional de Actividad Física (nivel de AF), el cuestionario DASS-21 que cuantifica el nivel de estrés, depresión y de ansiedad, el Cuestionario Pittsburgh Sleep Quality Index que mide la calidad del sueño y la cinta métrica corporal. Tras analizar los resultados los investigadores demostraron que, los

programas de entrenamiento saludables impartidos en las universidades mejoran el nivel de AF, la salud mental y la masa corporal de los estudiantes.

La actividad física como moderador en la ansiedad asociada al COVID-19 en estudiantes universitarios.

En varias investigaciones se ha encontrado que una de las alternativas que las universidades han empleado para mediar los malestares psicológicos (estrés, depresión y ansiedad) generados y agudizados durante la Pandemia por el COVID 19 ha sido la Actividad Física (AF). Práctica percibida como una actividad recreativa saludable que tiene efectos positivos sobre la ansiedad en la comunidad universitaria, la cual aporta a la salud mental y física de los estudiantes.

La metodología que ellos emplearon en la investigación fue: un estudio transversal, correlacional-explicativo en estudiantes universitarios Mexicanos de la Universidad Autónoma de Occidente y de la Universidad Autónoma de Nuevo León (Facultad de Organización Deportiva -FOD), ambas universidades ubicadas en los estados de Sinaloa y Nuevo León. La muestra estuvo conformada por n= 922; 36.66% hombres y 63.34% mujeres con una edad promedio 19.97±2.92 años, los instrumentos utilizados; un "cuestionario ad hoc para medir el miedo al COVID-19, el CUXOS-D para los niveles de ansiedad y el IPAQ-s para evaluar la AF".

En cuanto al análisis de datos se empleó los métodos "descriptivos, inferenciales y de moderación, además del factorial exploratorio y confirmatorio para el CUXOS-D" (Morales R, Hernández G, González R, Rangel B, Zazueta D, Reynoso L, 2022, Retos, 45, 796-806). En los resultados se identificaron: el miedo al COVID 19 y la influencia que esto tuvo sobre los niveles de ansiedad cognitiva, siendo esta moderada a través de la AF. De lo anterior, se concluye que, el tiempo invertido para la AF por el estudiante es directamente proporcional a los estados de ansiedad que padece, esto debido a que, evidenciaron mayor ansiedad en mujeres que en hombres, la causa la poca AF que ellas realizan.

A través de dos artículos publicados en junio del 2023 por la revista Desafíos y otra en agosto del 2024 por la revista Retos se encontró que; es relevante mantener y promover los programas de actividades recreativos al interior de las universidades, esto debido al gran aporte que estas acciones tienen para el desarrollo integral y el bienestar humano, ya que, es mediante

el juego y el juego tradicional que se logra trabajar la parte física, emocional y mental del individuo. A continuación, se menciona y explica de forma breve ambas publicaciones.

Beneficios para la salud de los juegos tradicionales: una revisión sistemática.

Mediante una revisión sistemática de literatura se indaga acerca de los beneficios que tienen los juegos tradicionales para la salud, especialmente en el aspecto físico, mental y emocional de las personas. La información fue extraída de: PubMed, Scopus y Google Scholar. El objetivo: identificar hallazgos claves sobre los beneficios de los juegos tradicionales para la salud. Resultados: los juegos convencionales benefician la salud a nivel físico, ya que, ayudan a mejorar la condición física, la coordinación y las habilidades motoras. En cuanto a la parte mental, estas acciones reducen el estrés, mejoran la concentración, promueven la felicidad y generan bienestar mientras que en lo social: fortalece las relaciones interpersonales, fomentan la solidaridad y mejora las habilidades sociales. Como conclusión; la revisión sistemática confirma que los juegos tradicionales tienen un gran potencial para mejorar la salud y el bienestar general del ser humano.

Actividades recreativas y desarrollo integral en jóvenes universitarios de Latinoamérica.

A través de la metodología cualitativa y el diseño de investigación documental, se realizó una sistematización bibliográfica de diferentes fuentes nacionales e internacionales (tesis, libros, artículos, etc) en las que encontró que: el 95.98% de estudiantes mexicanos prefirieron realizar talleres de danza, teatro y música, más del 50% de universitarios ecuatorianos estuvieron de acuerdo con las actividades recreativas y el 57.8% y 66.7% de universitarios colombianos manifestó sentirse satisfecho y muy satisfecho con las actividades recreativas desarrolladas dentro de la universidad. Concluyendo que; los estudiantes universitarios de Latinoamérica, prefieren las actividades, programas y actividades de tipo recreativas ejecutados en su centro de estudios, ya que contribuyen para su desarrollo integral.

1.3 La recreación con habilidades sociales.

Esta última categoría tiene en cuenta los estudios realizados en niños y jóvenes de diferentes ciudades de Colombia, quienes, al relacionarse con el deporte y los juegos derivados

de este, mejoraron la calidad de vida, las relaciones interpersonales y la interacción con el entorno. Asimismo, estas actividades físicas fueron conectando el juego con la recreación, la salud y la construcción de saberes y aprendizajes de manera conjunta. El propósito, contribuir de manera positiva al bienestar físico y mental de las mismas, al fortalecer vínculos sociales, crear hábitos de vida saludables y así favorecer el desarrollo integral de los chicos y las chicas, a través de las diferentes formas de juego que existen para hacerlo.

Lo anterior, ha permitido ir contrarrestando poco a poco la problemática psicosocial que dejó la pandemia, lo cual se intensificó con el aislamiento social obligatorio a raíz del COVID 19. A continuación, se presentan los siguientes tres artículos:

Juegos tradicionales: aportes al desarrollo sociocultural en contextos educativos rurales.

El enfoque de estudio es de tipo cualitativo, los instrumentos utilizados son entrevista semiestructuradas y una cartografía de juegos tradicionales. Seguido de ello, los investigadores elaboran la propuesta de intervención, en la cual desarrollaron “talleres de memoria”, que favorecieron la construcción social del conocimiento, el intercambio y la transferencia de saberes con relación a los juegos tradicionales. Esto a través del compartir y ampliar conocimiento frente a este tipo de juegos y de analizar la percepción que los estudiantes tenían respecto a estos.

Lo que permitió ver el juego como una herramienta que fortalece el desarrollo sociocultural en los estudiantes. Siendo entonces, la interacción social el factor fundamental que logra la construcción conjunta del conocimiento y el elemento primordial que garantiza la permanencia de prácticas y costumbres que identifican a un grupo cultural (Barragán J, 2022, Rev. Digit. Act. Fis. Deport. Vol 8(1):e2152). La población muestral con la cual se desarrolló la investigación; 20 estudiantes de grado octavo de la Institución Educativa Técnica Ignacio Gil Sanabria, del municipio de Siachoque-Boyacá, con un rango de edades entre los 13 y 15 años, de estratos socioeconómicos 1 y 2, quienes en su mayoría habitaban en el sector rural (80%).

Juego cooperativo, dispositivo de formación para la paz y la convivencia.

Esta investigación tiene como fin reconocer que el juego cooperativo es una herramienta lúdica que motiva e invita a generar acciones de paz y de convivencia, a través de

las reflexiones que surgen de esta actividad social. El método investigativo fue el cualitativo, la metodología de estudio tuvo tres fases: “exploración, trabajo de campo y construcción de significado desde las voces de los actores participantes distribuidos en dos grupos focales (un docente, cuatro estudiantes practicantes y cuatro graduados)” (Salazar D, Silva M, Giraldo R & Ortiz G, 2023, Pg. 117-118).

Este estudio realizado en el Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid de Medellín, logró relacionar aquellos conocimientos prácticos y teóricos adquiridos durante la trayectoria profesional de cada actor. Siendo esas acciones de intervención mediadas por el juego cooperativo, ajustadas al contexto encontrado. La anterior investigación, permitió identificar los siguientes aspectos: 1) La necesidad de generarse un espacio de reflexión al final del juego, para preguntarse por lo aprendido, las dificultades y los aciertos obtenidos tras la experiencia con los juegos cooperativos 2) Establecer compromisos de mejora, motivándolos a seguir con el proceso, sea cual sea el objetivo del estudiante. 3) El generar experiencias que les permitan a los estudiantes transformar la percepción que tienen ellos acerca de los juegos cooperativos. 4) Entender que es a través de los juegos que se posibilitan la expresión y movilización de emociones, pensamientos o sentimientos. 5) Comprender que los juegos cooperativos mejoran la comunicación y los vínculos sociales, ya que, mediante estos se permiten conocerse y reconocerse entre sí. 6) Reconocer que los juegos cooperativos fortalecen las habilidades sociales, lo que posibilita el respeto mutuo y la sana convivencia.

El juego como estrategia didáctica para la construcción de habilidades sociales en los niños de la comuna 20 de la ciudad de Cali.

Esta investigación se centró en tres factores: niños entre los 10 a 12 años de la comuna 20 del barrio Siloé de la ciudad de Cali, la reconstrucción de las habilidades sociales y el juego como dispositivo mediador y regulador de conductas. La metodología de estudio fue de tipo cualitativa, la población a intervenir contó con 21 niños de la Fundación SIDOC, La técnica que implementaron fue la observación participante, el instrumento utilizado eran los diarios de campo. Los datos recolectados fueron analizados a través del software Atlas Ti versión 23.0.0.

Los resultados obtenidos evidenciaron las relaciones agresivas e intolerantes entre los participantes, lo que conllevo a implementar programas deportivos (Futbol), los cuales fueron mediados a través de cinco estrategias didácticas, tales como: “la comunicación y el diálogo; la regulación de conductas; el desarrollo humano; el respeto y la tolerancia, las cuales

favorecieron la formación integral a través del juego" (Cano L, Isaza G & Valencia J, 2023, Retos, 48, Pg. 261-270) lo que permitió en ellos, reconocer que existían otras formas de estar, relacionarse, convivir y resolver conflictos de manera sana y pacífica y, de fortalecer los valores.

"Trabajamos juntos como grupo": implicaciones del aprendizaje cooperativo en rompecabezas.

Esta investigación hace referencia al aprendizaje cooperativo para la formación médica a través de la técnica educativa Jigsaw (método del rompecabezas). La metodología empleada en el estudio fue de tipo explicativa y mixta, para la cual se emplearon encuestas y entrevistas a estudiantes de primer año de medicina de una universidad privada de Malasia. En cuanto al procesamiento de datos se utilizó el programa SPSS a través del cual se calcularon estadísticas descriptivas e inferenciales, analizando los datos por temáticas, evidenciando que 57 fueron los estudiantes que participaron en la encuesta y 7 en la entrevista grupal.

Estos datos cuantitativos demostraron una mejora significativa en la responsabilidad individual, motivación, interacción, habilidades interpersonales, comunicación, trabajo en equipo, pensamiento crítico, construcción de consenso e interdependencia positiva de los estudiantes tras haber vivenciado las actividades de aprendizaje con rompecabezas mientras que los datos cualitativos permitieron explicar las experiencias con mayor profundidad. Lo anterior, permitió concluir que es a través de esta técnica de aprendizaje que se mejora la comunicación, la colaboración, la cooperación, el pensamiento crítico y el trabajo colectivo.

1.4 Reflexión

A partir de estos estudios y de otras investigaciones se encuentra que, el juego, la recreación y la salud mental, ha sido abordado sobre todo en poblaciones como: madres gestantes, bebés, niños, jóvenes, educación básica y secundaria, adultos profesionales (empresas), adulto mayor, pacientes oncológicos, hospitalizados, autistas, con sobrepeso, en personas con trastornos mentales y/o problemas de conducta y en intervenciones sociales que buscan mitigar alguna problemática a nivel comunitario, como por ejemplo, el uso de sustancias psicoactivas.

Sugiriendo así que, la recreación y la salud mental no ha sido trabajada en estudiantes del último año de Medicina y cirugía durante la post pandemia, siendo esta abordada a partir

del juego cooperativo dirigido y mediada por juegos tradicionales. No obstante, cabe aclarar que, si existen investigaciones en las cuales se concibe la recreación, la salud mental y el bienestar físico, pero desde el quehacer deportivo o de alto rendimiento y a partir de la actividad física. Por otra parte, hay otros estudios orientados al cuidado de la salud mental y física desde el ámbito médico, psicológico y pedagógico.

Por estas razones, el presente trabajo de grado se centra en estudiar la recreación mediada a través del juego dirigido y cooperativo como herramienta que permite desarrollar y fortalecer las habilidades sociales en estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía de la Universidad del Valle, durante el año 2022. Dispositivo estratégico que logra contribuir al bienestar físico y mental de los estudiantes y al desarrollo integral de los mismos.

Capítulo 2. Planteamiento del Problema

2.1 Contextualización

Este apartado se fundamenta en la práctica profesional realizada durante el primer y segundo período académico del año 2022, en el área de recreación de la Universidad del Valle, con estudiantes de último año de Medicina y cirugía, en la que se empleó el juego dirigido como herramienta lúdica para fortalecer las habilidades sociales y así contribuir al bienestar físico y mental de los participantes y al desarrollo integral de los mismos. Para ello, es necesario explicar de manera breve en qué consiste la recreación y cómo esta puede ser llevada a cabo según el contexto situacional que se esté abordando. Principalmente, se parte de la idea que tiene Mesa (1997) en la cual plantea que la recreación llega a ser una actividad que no se opone al trabajo ni a la educación y que por el contrario los complementa.

Estudios anteriores, demuestran que la recreación es la práctica social institucionalizada que se realiza en el tiempo libre de las personas dentro del espacio de no trabajo o no estudio, pero quienes la abordan más allá de la actividad como mera acción la definen “como la actividad que por excelencia asegura calidad de vida, salud, educación, descanso, diversión, desarrollo del hombre” (Sánchez Morales, 2015). Partiendo de esta apreciación y desde una ideología humanista, la recreación es el conjunto de actividades a las que el hombre se puede entregar libremente, para divertirse, descansar y/o desarrollar su información o formación desinteresada, sin que intervenga las obligaciones laborales, familiares, sociales o personales Dumazedier (1964:29-30).

Pues, es así como a través de esta práctica social y cultural en la que se desarrollan procesos lúdicos y de juegos, se generan experiencias significativas y transformadoras, que posibilitan la construcción y producción de saberes, la reflexión y el fortalecimiento de vínculos sociales. Esto debido a que son actividades necesarias que contribuyen al buen desarrollo integral de las personas, por ende, al bienestar de estas.

Por otra parte, Mesa y Manzano (2009) se refieren a la recreación como una actividad incluyente que no busca la formación especializada en la parte deportiva o artista, más bien se trata de una estrategia pedagógica que genera participación y vínculos profundos, sin que importe su condición y las habilidades desarrolladas. De acuerdo con los planteamientos de Mesa (2004), la recreación dirigida surge como una forma que permite transformar el mundo, mediante un proceso pedagógico y de aprendizaje que no necesariamente se obtiene en los contextos educativos formales, sino también en los ambientes informales, de la misma forma como sucede en los procesos recreativos en los cuales la influencia educativa tiene gran importancia.

Por tanto, la recreación guiada es concebida como aquella práctica pedagógica que tiene un sentido e intencionalidad. Siendo esta mediada por los lenguajes lúdico-creativos, los cuales permiten el aprendizaje, la interacción y enseñanzas que generan un mejoramiento y/o transformación de las diferentes situaciones individuales y sociales presentes en un contexto. Según Mesa (2004) en la actividad recreativa se identifican tres grandes dimensiones a partir del enfoque socio histórico propuesto por Vygotsky, las cuales son: la recreación como actividad socio histórica cultural, la recreación como actividad pedagógica y la recreación como actividad interna.

Especialmente, se tendrá en cuenta una de las tres dimensiones; la recreación como actividad socio histórica cultural, la cual comprende: prácticas sociales, comportamientos, costumbres, y tradiciones de un territorio. Esta dimensión abarca cuatro núcleos problemáticos, estos son: contemplativo, festivo, lúdico y lenguajes lúdico-creativos. Para este caso, se profundiza en el aspecto lúdico, por lo que, se hace necesario mencionar que el juego como lenguaje lúdico, es considerado según Huizinga (2000) como algo innato del ser humano que activa y estructura las relaciones interpersonales, promueve y facilita cualquier aprendizaje y hace parte de la cultura. Es así como el hombre habita el mundo de los símbolos y la cultura porque ha jugado y es por eso que existe (Huizinga, 2007).

Por tanto, el juego es “una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de ser de otro modo que en la vida corriente” (Huizinga, 2007, p.55).

Conforme a lo mencionado, Huizinga (2007) expone que el juego es fundamento y factor de la vida cultural que tuvo origen en el mito, el rito y el culto, siendo a su vez institucionalizado ya sea en la familia, el trabajo, los amigos, la sociedad y representado en lo social, el arte, la poesía, el teatro, la música, la danza, el lenguaje, el deporte, la guerra, etc. Debido a que, el juego es profundo, significativo, estético (belleza, ritmo y armonía) y no se ejecuta de cualquier manera, ya que este trasciende a lo espiritual, aunque este no sea por sí una función moral ni buena ni mala que va más allá de la sola acción de ejecutarse pero que otorga de pleno sentido al hombre.

Todos los ritos que nos rodean se han construido en torno a las prácticas de juego y cristalizado en actos ritualizados (Huizinga, 2007). Por esta razón, el juego está más relacionado a lo sagrado que a lo profano debido a que esta actividad lúdica va más allá de la vida cotidiana y es existencialmente plena y gratificante. En este sentido, el juego tradicional permite reconocer patrones de comportamientos, particularidades de una población, identificar costumbres, estilos de vida e identificar miedos, necesidades individuales y grupales e incluso brindar herramientas que ayuden a contrarrestar y/o mitigar las problemáticas encontradas en un contexto, mejorar las relaciones sociales, desarrollar y fortalecer habilidades y crear hábitos de vida saludable, que contribuyan al bienestar y desarrollo integral del individuo.

Caillois (1958) hace referencia a que “El juego no existe más que allí donde los jugadores tienen el deseo de jugar y juegan […] con la intención de divertirse […] es decir, para apartarse de la vida corriente” (Caillois, 1958, p. 16). Por lo que, “el juego sólo existe cuando los jugadores tienen ganas de jugar. (…) Sólo se juega si se quiere, cuando se quiere y el tiempo que se quiere” (Caillois, 1958, p.32). Por esta razón, el juego es aquella actividad libre, voluntaria, incierta, reglamentada, ficticia, desprovista de todo interés material exceptuando las apuestas y juegos de azar, el cual se realiza fuera de la cotidianidad dentro de unos límites precisos de tiempo y espacio Caillois (1986).

Los juegos cooperativos como los tradicionales generan placer, alegría y requieren esfuerzos, esto por el hecho de ser actividades lúdicas, en las cuales se interactúa con los demás. Para el caso de los juegos cooperativos se necesita: compartir ideas, ser consciente de que hay un otro y así mismo dar solución a algo de manera conjunta. El juego cooperativo es un tipo de juego que no busca ganar o perder, simplemente, pretende que los participantes jueguen sin la presión de competir para alcanzar una meta, puesto que este se centra es en el proceso y no en el resultado. Asimismo, estos juegos deben incentivar a la inclusión de participantes y no a la exclusión de ellos.

Por esta razón, se empleó el juego como aquel lenguaje lúdico-creativo que se implementó como herramienta indispensable en la recreación, para el fortalecimiento de las habilidades sociales (HHSS), debido a que, este es un acto innato, necesario y primordial para el hombre y su evolución. Pensamiento que es originado a partir de la idea concebida que tiene Huizinga (2000, 2007) y Caillois (1958,1986) de lo que es el juego en la cultura y como este se perpetua conforme a las características que esta acción tiene para realizarse.

A partir de estos estudios y de otras investigaciones se encuentra que, el bienestar emocional se obtiene cuando se realizan actividades que permiten salir de la rutina, lo que implica liberarse de las tareas académicas, de las responsabilidades familiares, sociales y de las obligaciones personales. Por tanto, esas acciones deben ser las que el individuo haga por gusto, diversión, placer y deleite, las cuales le genere momentos de alegría, tranquilidad, goce y experiencias significativas. Tal como se dio en la experiencia práctica profesional con los estudiantes de Medicina de último año, con quienes se realizaron procesos recreativos mediados por el juego dirigido, en el que se abordaron los juegos cooperativos y tradicionales como plan de acción lúdica recreativa, por medio del cual se contrarrestó los malestares psicoemocionales y sociales percibidos, al fortalecer las habilidades sociales.

Herramienta lúdico-creativa que posibilitó, además, reducir el impacto psicoemocional que generó la pandemia y la post pandemia en los estudiantes, quienes se vieron obligados a crear nuevos hábitos y estilos de vida, lo que condujo a un estado crítico de ansiedad, estrés, depresión y fractura social. Secuelas sociales, psicológicas y emocionales que se vieron fuertemente reflejadas en el ámbito educativo tras retomar las clases presenciales. Razón por la cual resulta relevante realizar el presente trabajo de grado, ya que, es por medio de la recreación guiada y el juego como herramienta lúdico-creativa, que se logra: expresar sentires e ideas, transformar comportamientos, nociones y experiencias de vida.

Asimismo, mejorar la comunicación, trabajar en equipo, fomentar la creatividad, generar estrategias grupales que los lleve a lograr objetivos comunes y personales, tomar decisiones, liderar, negociar y compartir. Lo anterior, permite desarrollar y fortalecer las habilidades sociales, fomentar el trabajo colectivo, promover hábitos de vida saludables, trabajar, dinamizar y movilizar emociones, sentimientos y pensamientos que de una u otra forma influyen física y mentalmente en el individuo y que a su vez afectan e intervienen en el desarrollo integral del ser humano. Esto con el fin de mejorar la salud emocional, por ende, física y mental. Por otra parte, son varios los beneficios obtenidos por la recreación entre ellos; el social, psicológico, físico, ambiental y económico.

La población abordada fue sesenta y siete estudiantes; cuarenta mujeres y treinta y siete hombres. Las Habilidades sociales que se trabajaron inicialmente a través de este tipo de juegos fueron: la interacción, la socialización y la comunicación, fortaleciendo mediante estas, las habilidades expresivas (verbal, gestual y corporal); empatía, asertividad, trabajo en equipo, resolución de conflictos, liderazgo, manejo de las emociones, acuerdos y la negociación entre pares y guías.

En este sentido, se buscó promover la creatividad, el respeto hacia los demás, al entorno y a las reglas de juego. Asimismo, compartir experiencias y aprendizajes que permitieran construir conocimiento de manera conjunta, lo que implicó escuchar activamente al otro y autocontrolarse ante determinadas acciones del entorno social. Así fue como se atendió una necesidad surgida por el Programa de Medicina con relación al bienestar físico y mental de los participantes, esto producto de la alta carga académica y exigencia que conlleva la carrera.

Es conveniente mencionar los puntos de vista de dos de los autores que relacionan el concepto de recreación con lo que es bienestar, por ejemplo, Cuenca (2004) afirma que la recreación debe ser una vivencia integral que relacione el sentido de la vida y los valores de cada uno, siendo estos coherentes con ellos y con la experiencia recreativa. Por lo que es mediante el desarrollo de estas actividades, que se logra motivar y reponer a los individuos del desgaste cotidiano. El principal objetivo de la recreación frente a la sociedad es la de satisfacer las necesidades básicas del ser humano, las cuales le atribuyen significado y sentido a la vida familiar, social, personal y ambiental de cada sujeto. Esto se logra al proporcionar ambientes y actividades saludables que permitan reducir las tensiones y el cansancio de la vida moderna.

La recreación no es sólo la forma placentera de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento del tiempo de forma positiva con y en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, lo que implica que esta práctica social este articulada con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general. Pues a través de la participación de los diferentes procesos lúdicos y actividades recreativas desarrolladas durante el tiempo libre, se contribuye a la creación de hábitos saludables y conscientes acerca de lo qué es el bienestar emocional, mental y físico del ser humano.

En ese sentido, bienestar físico se orienta a toda aquella acción que permita fortalecer y cuidar el cuerpo, para así mejorar la salud mental y disminuir la posibilidad de desarrollar trastornos tales como la ansiedad, depresión, el estrés entre otras enfermedades psicológicas que afectan a nivel corporal. Por lo que, la OMS (Organización Mundial de la Salud) ha propuesto la siguiente definición; salud mental como un estado de bienestar en el que el individuo logra identificar aptitudes, afrontar situaciones y presiones que se dan en el día a día, trabajar de forma productiva y fructuosa y contribuir a la comunidad.

Para ello, se hace necesario fortalecer las habilidades sociales (HHSS), ya que, son aquellas herramientas y elementos de las cuales se hace uso al momento de interactuar con los demás de forma efectiva y satisfactoria Monjas (2020). Siendo estas desarrolladas conforme a las conductas que han sido adquiridas y apropiadas al interrelacionarse y socializar con el otro, las cuales pueden ser modificables con el fin de mejorar. Respuesta conductual que se ve influenciada con el contexto social en el que se interactúa (Monjas, 2021). Los tres componentes de las Habilidades Sociales son: el pensamiento (cognitivo), la emoción (emocional) y la acción (conductual), siendo estos elementos observables al momento de vivenciar una situación determinada.

Por tanto, la recreación mediada por el juego dirigido; fundamentado en el juego cooperativo y tradicional, llevó a que este lenguaje lúdico recreativo implementado adquiriera mayor importancia en los estudiantes de Medicina y cirugía de quinto y último año, por el hecho de que el juego es una actividad necesaria en la vida cultural y social del ser humano, para su pleno desarrollo y, la recreación una condición humana que aporta significativamente al bienestar físico y mental de los individuos.

A continuación, se plantea la siguiente pregunta investigativa, la cual surge a partir del trabajo práctico elaborado y ejecutado desde el área de Recreación de la Universidad del Valle, con estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía durante el año 2022 (periodo post pandémico).

2.2 Pregunta de investigación

¿Cómo el juego dirigido ayuda a los estudiantes de quinto año de Medicina de la Universidad del Valle a fortalecer las habilidades sociales y contribuir a su bienestar físico y mental?

2.3 Objetivos:

Objetivo general

- Explorar las habilidades sociales (HHSS) y bienestar físico y mental de los estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía de la Universidad del Valle, durante los dos periodos académicos del 2022 que participaron en la práctica profesional de Recreación mediada por el juego dirigido.

Objetivos específicos

- Describir la experiencia de práctica profesional en Recreación y el juego dirigido en el que participaron los estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía en el 2022.

- Identificar las habilidades sociales básicas (interacción, comunicación y socialización) fortalecidas, que aportaron al bienestar físico y mental de los estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía de la Universidad del Valle, en el 2022 después de participar en la práctica profesional en Recreación y el juego dirigido.

- Analizar qué habilidades sociales complejas que ayudan a la gestión y resolución de problemas se desarrollaron y potencializaron mediante el juego cooperativo dirigido; contribuyendo así al bienestar físico y mental de los estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía de la Universidad del Valle, en el 2022.

2.4 Justificación

A partir del impacto psicoemocional y fractura social que generó la pandemia y post pandemia en las personas, se crearon propuestas lúdicas, que permitieran abordar y fortalecer las habilidades sociales (HHSS) básicas (comunicación, interacción y socialización) en los estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía de la Universidad del Valle-2022, para así trabajar y potenciar las habilidades sociales avanzadas, las cuales actúan como herramientas primordiales que mejoran la calidad de vida y el bienestar de los participantes.

Pues es a través del juego que los participantes tienen la posibilidad no solo de apartarse de la rutina, divertirse, aprender y liberar emociones, sensaciones y pensamientos de manera espontánea y conjunta, sino que además, les proporciona bases importantes de vida, para enfrentar y resolver diversas situaciones a nivel individual o grupal, contribuyendo así al bienestar físico y mental de los estudiantes. Sobre todo, porque el juego es aquella función biológica e imprescindible para el desarrollo y evolución del ser humano, por medio del cual se construyen y establecen reglas, formas y estilos de vida, se estructuran relaciones interpersonales y se facilita el aprendizaje. Acción lúdica realizada en un tiempo y espacio determinado, que otorga sentido y significado a la cultura, la cristaliza, perpetua y fundamenta.

Conforme a lo expuesto, se decidió categorizar los juegos según las habilidades sociales que se busca trabajar, desarrollar y fortalecer, encontrando así adaptaciones de juegos individuales y secuencia de juegos tradicionales. Lo que implicó al recreador y a los recreandos, acudir a las diferentes estrategias que les permitieran llevar a cabo las actividades lúdicas y así lograr los objetivos propuestos para cada intervención realizada con los participantes.

Motivo que llevó a plantear la anterior pregunta investigativa, para lo cual se hallaron: artículos, tesis y otros documentos, en los que se menciona: el juego y la recreación como variables altamente influyentes en el desarrollo y fortalecimiento de habilidades sociales. De la misma manera, se conocieron investigaciones donde los estudiantes universitarios, especialmente de Medicina padecen malestares físicos y mentales, debido a las largas jornadas de estudio y demás trabajos complementarios que deben realizar durante el proceso de formación.

Esto conlleva al juego a ser una herramienta importante que no solo divierte y recrea, sino que además, contribuye al ser humano de manera positiva, en el sentido de existir como experiencia plena e imprescindible en el subsistir de cada participante, debido a que esta acción

adquiere un valor e importancia en la función biológica y cultural del individuo, en la que se involucra la parte social y espiritual del mismo.

En este sentido y con relación a lo que se encuentra a nivel teórico y práctico, esta praxis pone en evidencia que es a través del juego que el ser humano recrea y libera emociones, sentimientos, pensamientos, miedos, angustias, frustraciones, ansiedad, estrés y/o estados depresivos. Siendo estos estos sentires, estados físicos y mentales movilizados de manera asertiva y de forma colectiva, ya que, es así como cada uno logra comunicar, compartir y comprender lo que están vivenciando, que no llega a ser ajeno a lo que experimentan los demás participantes.

Por lo tanto, el juego dirigido como recreación, logra desarrollar y fortalecer las habilidades sociales en los estudiantes de Medicina en la Universidad del Valle, para así contribuir al bienestar físico, mental de los participantes y al buen desarrollo integral de los mismos, mejorando los vínculos sociales, creando hábitos de vida saludable, saliendo de la rutina y renovando energías.

Algunos de los artículos y trabajos de grado consultados fueron: el sentido liberador del juego a través del ocio, el juego tradicional colombiano: una expresión lúdica y cultural para el desarrollo humano, el juego desde los jugadores, jóvenes universitarios y actividades culturales en el tiempo libre, la Secuencia de Actividad Recreativa Intensiva (SARI), la recreación dirigida como mediación en el desarrollo de competencias ciudadanas: análisis de un proceso de intervención mediado por la recreación dirigido a un grupo de escolares de la Institución Educativa República de Argentina (IERA), “estrés académico y salud mental en estudiantes de medicina de la universidad de Santander de Bucaramanga en tiempos de pandemia (COVID 19)”, las habilidades sociales aprendizaje de la asertividad y autogestión emocional”, entre otros documentos encontrados.

Para este capítulo se consideró también, las investigaciones realizadas en los últimos cuatro años citadas en el apartado de antecedentes, el cual se apoyó en tres aspectos principales: la recreación y humanización en salud, la recreación con la pandemia y la post pandemia (Salud mental, depresión y ansiedad) y la recreación con habilidades sociales, en los cuales se clasificó la información obtenida conforme a las temáticas mencionadas. En este sentido, se tomaron doce artículos a nivel internacional, nacional y local y un reportaje periodístico testimonial de tipo local.

De acuerdo con estos trabajos investigativos se logra evidenciar que, hasta el momento no hay artículos o estudios que aborden el juego dirigido como herramienta lúdica estratégica de la recreación, que contribuya de manera positiva al bienestar y desarrollo integral de los estudiantes de último año de Medicina y cirugía. Razón por la cual, el presente trabajo de grado se centra en estudiar la recreación a partir del juego dirigido, siendo éste mediado a través de los juegos tradicionales y estos desarrollados de forma colectiva, lo que permitió fortalecer las habilidades sociales entre los estudiantes de quinto año de Medicina y, así contribuir al bienestar físico y mental de los estudiantes y al desarrollo integral de los mismos.

Capítulo 3. Marco Conceptual

El siguiente apartado pretende fundamentar teóricamente cómo el juego en la recreación dirigida llega a ser uno de los lenguajes lúdico-creativos que permite desarrollar y fortalecer las habilidades sociales entre los participantes. Lo que contribuye al bienestar físico y mental de los individuos.

A continuación, se exponen los siguientes referentes conceptuales los cuales fueron escogidos de acuerdo con la importancia que tienen para este trabajo reflexivo. Siendo estos abordados desde la postura de algunos autores específicos, quienes desde sus aportes permitirán fundamentar y demostrar teóricamente el propósito del presente documento. En este orden de ideas, los conceptos bases fueron desarrollados y articulados de la siguiente manera: 1) Recreación y juego 2) Bienestar y habilidades sociales (HHSS) y a su vez relacionados entre sí.

3.1 Recreación y Juego

3.1.1 Recreación

Recreación es uno de los conceptos claves que permitirá ir comprendiendo la importancia que tiene esta praxis social para el desarrollo integral y bienestar del ser humano. En este sentido, se darán a conocer algunos puntos de vista que ciertos autores tienen con relación a esta idea.

Ortegón (1998) define Recreación “como un concepto en construcción que recoge el tiempo libre, el ocio y la lúdica pero utilizados de forma diversa" (Ortegón, 1998, p.59) mientras que Carreño (2006) asocia esta praxis “como un hecho de carácter social que vincula

la realización de actividades creativas, gratificantes que promueven el desarrollo personal a través del ocio" (Bolaño, 2005; Mesa, 2004). A partir de estos pensamientos, la recreación es la práctica que logra liberar al sujeto de la cotidianidad generando experiencias de bienestar y disfrute, donde el juego, el deporte y los lenguajes lúdicos pasan a ser actos centrales que generan participación e interacción y encuentros entre grupos sociales y la comunidad.

Este es un concepto que está relacionado con las tres D; Descanso, Diversión y Desarrollo, por lo que se podría definir como "el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales" (Dumazedier, 1964, p. 341). A partir del enfoque humanista la recreación es la práctica social y cultural en la cual se desarrollan procesos lúdicos y de juegos con los cuales se generan experiencias significativas y transformadoras, que posibilitan la construcción y producción de saberes, la reflexión y el fortalecimiento de vínculos sociales. Esto debido a que son actividades necesarias que contribuyen al buen desarrollo integral de las personas. Por tanto, la recreación llega a ser una condición humana que aporta al bienestar físico y mental de los individuos.

Mesa (1997) plantea que la recreación llega a ser una actividad que no se opone al trabajo ni a la educación y que por el contrario las complementa. A través del recorrido de este concepto se puede evidenciar la relación estrecha que existe entre esta praxis social, el ocio y el tiempo libre, debido a que estas dos nociones se encuentran sumergidas en la misma. Estudios anteriores, demuestran que la recreación es la práctica social institucionalizada que se realiza en el tiempo libre de las personas dentro del espacio de no trabajo o no estudio, pero quienes la abordan más allá de la actividad como mera acción la definen "como la actividad que por excelencia asegura calidad de vida, salud, educación, descanso, diversión, desarrollo del hombre" (Sánchez Morales, 2015).

De acuerdo con Mesa y Manzano (2009), la recreación es una actividad incluyente que no busca la formación especializada en la parte deportiva o artista, más bien se trata de una estrategia pedagógica que genera participación y vínculos profundos, sin que importe su condición y las habilidades desarrolladas. Ahora bien, la recreación expresada desde otro punto de vista "consta de una libertad percibida, una motivación desinteresada y una sensación gratificante" (Cuenca, 2000, pp. 1-308).

Recreación guiada.

En ese orden de ideas, encontramos que la recreación guiada ha sido considerada esencial para la formación de valores, hábitos y actitudes, debido a ser una práctica social educativamente útil y moralmente válida para el progreso de las sociedades modernas. De acuerdo con los planteamientos de Mesa (2004), la recreación dirigida surge como una forma que permite transformar el mundo, mediante un proceso pedagógico y de aprendizaje que no necesariamente se obtiene en los contextos educativos formales, sino también en los ambientes informales, de la misma forma como sucede en los procesos recreativos en los cuales la influencia educativa tiene gran importancia. Por tanto, la recreación guiada es concebida como aquella práctica pedagógica que tiene un sentido e intencionalidad. Siendo esta mediada por los lenguajes lúdico-creativos, los cuales permiten el aprendizaje, la interacción y enseñanzas que generan mejoramiento y/o transformación de las diferentes situaciones individuales y sociales presentes en un contexto.

Una de las diferencias que tiene la influencia educativa en la recreación dirigida en el marco del ambiente no formal, es aquello que la actividad recreativa tiene con los integrantes cuando éstos participan tanto de los contenidos como del proceso de formación en general. Siendo, importante la actividad mental y la construcción de sentidos y significados, los cuales son propiciados por el recreador, quien interactúa y orienta la actividad recreativa con unos objetivos previamente propuestos.

Mesa (2004) plantea que es a partir del enfoque socio histórico propuesto por Vygotsky que se logra identificar tres grandes dimensiones de la actividad recreativa, los cuales son:

- La recreación como actividad socio histórica cultural; la cual comprende las prácticas sociales, los comportamientos, costumbres y tradiciones de un territorio. En esta dimensión se reconocen cuatro núcleos problemáticos; el contemplativo, el festivo, el lúdico y los lenguajes lúdico-creativos.
- La recreación como actividad pedagógica; comprendida como la acción que es orientada hacia unos objetivos y mediada por herramientas semióticas que contribuyen a la construcción y producción de conocimiento como al desarrollo de la imaginación creadora. Esta dimensión consta de tres núcleos; el social, el cognitivo y el creativo. Por lo que retoma los mecanismos de la influencia educativa.

- La recreación como actividad interna; es la influencia que ejerce la actividad externa sobre la interna, apoyada a partir de los lenguajes lúdico-creativo, la imaginación y otros lenguajes que contribuyen a la construcción de conocimiento tanto a nivel grupal como individual.

Es importante abordar de manera general lo que son los lenguajes lúdico-creativos, ya que estos, actúan como elementos mediadores en una intervención social, por tanto, se convierten en herramientas indispensables y necesarias para un recreador.

Lenguajes lúdico-creativos.

Los lenguajes lúdico-creativos "como herramientas semióticas" Según Mesa (2008) "son de origen sociocultural (están arraigados y provienen de las tradiciones locales y globales) por ello, intervienen en el desarrollo de las personas en su actividad interna…se recomponen, emergen, cobran vida, solo en la interactividad o actividad conjunta recreador-recreandos" (Mesa, 2008. p. 6). Debido a que, estos lenguajes permiten trabajar la parte cognitiva, social y creativa en cada uno de los sujetos (Mesa, 2004). En ese sentido, los procesos recreativos ejecutados permiten identificar las habilidades y/o falencias generadas en los individuos al llevar a cabo una actividad o dar respuesta a una consigna, ya sea, de forma individual o grupal, debido a que los lenguajes hacen parte de la experiencia y de las habilidades desarrolladas en los sujetos. De igual manera, influyen en gran medida en la comunicación y expresión de pensamientos, ideas y sentires.

Por tanto, la **recreación** permite brindar herramientas que contribuyen a fomentar hábitos saludables, los cuales mejoren la calidad de vida de las personas. Por lo que esta praxis social y los procesos que en esta se gestan se vuelven necesarios y fundamentales para el desarrollo humano. Puesto que fortalece la existencia humana, "desde la familia, la calle, el barrio, la escuela, el centro de trabajo y la comunidad". Por tal motivo "es necesario tratar de construir una recreación donde el tiempo y el espacio se fundan con lo lúdico, estableciendo reglas propias y no como procesos sujetos a la diversión para un tiempo residual impuesto por modelos inadecuados basados en el consumo" (Rodríguez, et al. 2011, p.16).

A través de la siguiente imagen, se logra condensar de manera general la interpretación que Mesa (2004) realiza del concepto: recreación con relación a la recreación guiada.

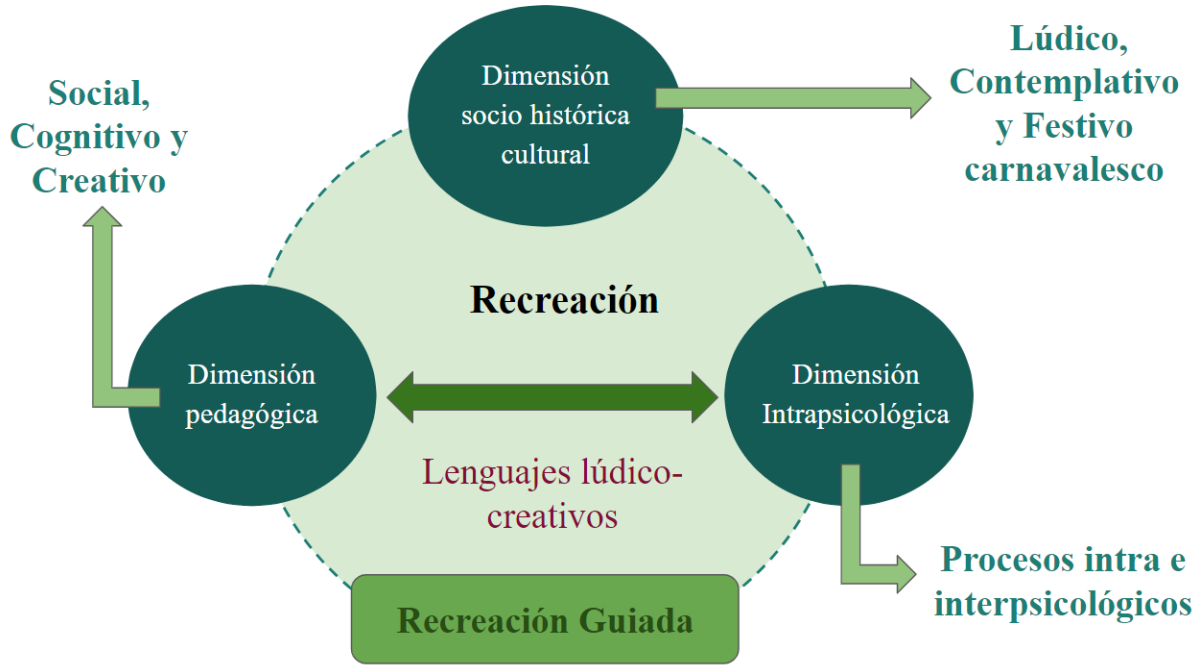


Figura 1: Creación propia. Recreación y recreación guiada.

3.1.2 Juego

Este segundo concepto clave, fue elegido conforme al tipo de lenguaje lúdico-creativo empleado durante la experiencia práctica profesional ejecutada en el año 2022 con los estudiantes de quinto año de medicina y cirugía de la Universidad del Valle. Esto debido a que, esta acción está estrechamente relacionada con las estrategias de juego implementadas, las cuales llegaron a ser determinantes para el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades sociales (HHSS) en los participantes. Siendo estas, primordiales e influyentes en el desarrollo integral y el bienestar físico y mental de los mismos.

Con el propósito de explicar el juego en la vida del hombre y en la cultura se aborda el concepto desde una perspectiva antropológica, esto con el fin de dar a conocer a nivel teórico, la importancia que ha tenido y sigue teniendo esta praxis social en el desarrollo sociocultural del ser humano. Asimismo, porque se pretende demostrar que el juego es más que un acto innato, necesario y primordial para el hombre y su evolución, debido a que con el tiempo esta ha sido una ocupación que ha otorgado de sentido y significado a la cultura, pues es mediante el juego que esta se origina y se fundamenta.

Por tal razón, el término: juego, se define principalmente a partir de las concepciones teóricas realizadas por dos autores: Huizinga y Caillois, quienes desde sus estudios han aportado ideas claves a otras investigaciones en las cuales relacionan dicha actividad lúdica. Nociones fundamentales, que actuarán como soportes importantes que irán enrutando y nutriendo el presente trabajo reflexivo.

Inicialmente, Huizinga (2000) plantea que el juego es considerado como algo innato del ser humano que activa y estructura las relaciones interpersonales, promueve y facilita cualquier aprendizaje y hace parte de la cultura. Esto debido a que, es a través del juego que las reglas socioculturales se perpetúan identificando así a cada comunidad, lo cual surge de haber replicado esas normas lúdicas de generación en generación, las cuales inicialmente eran ritos o cultos pero que con el tiempo se convirtieron en costumbres y hábitos para el ser humano. Esta idea lleva al autor a tomar esta práctica como lo más serio que da forma a la propia existencia.

En esta línea de pensamiento se encuentra Caillois (1986), quien menciona que cuando el juego se vuelve serio y/o sagrado adquiere una existencia institucional, donde las reglas se vuelven parte de la naturaleza del hombre y se convierten en un instrumento de cultura fecundo y decisivo. Asimismo, Ríos (2008, p.5) retoma la apreciación de Huizinga (2000), en la que señala que el juego llega a ser complemento imprescindible de vida para la persona como función biológica y para la comunidad, esto conforme a su significado, valor expresivo, espiritual, social y cultural.

Lo anterior confirma lo mencionado por Huizinga (2007), el hombre habita el mundo de los símbolos y la cultura porque ha jugado y es por eso que esta existe. Algunas características del juego son: libertad, ambigüedad y “carácter desinteresado”, las cuales le otorgan autonomía y pureza propia a esta praxis. Otra particularidad de esta acción lúdica es la de la “limitación temporal y espacial”, es decir, que se da en determinado tiempo y espacio, permaneciendo en el recuerdo como creación o tesoro espiritual transmitido de generación en generación. Por lo tanto, el juego es un fenómeno cultural que refleja la superestructura social que transmite valores, costumbres, hábitos y formas de socialización, manifestándose en el ser humano conforme a la comunidad a la cual pertenece (Huizinga, 2000).

En este sentido, se define el juego conforme a los estudios realizados por Huizinga (2000) como “una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales

y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de ser de otro modo que en la vida corriente" (Huizinga, 2000, p.55).

Para Caillois (1958) "El juego no existe más que allí donde los jugadores tienen el deseo de jugar y juegan […] con la intención de divertirse […] es decir, para apartarse de la vida corriente" (Caillois, 1958, p. 16). Algunas de las particularidades observables del juego son según el autor: producir placer, combinar la fantasía con la realidad, construir y acordar reglas entre los participantes y mantener al jugador a la expectativa de lo que va a suceder en el desarrollo del juego.

En cuanto a lo mencionado por Caillois (1986), "el juego se debe definir como una actividad libre y voluntaria, como una fuente de alegría y de diversión. Un juego en el que se estaría obligado a participar dejaría al punto de ser un juego" (Caillois, 1986, p.31). Por tanto, "el juego sólo existe cuando los jugadores tienen ganas de jugar. (…) Sólo se juega si se quiere, cuando se quiere y el tiempo que se quiere" (Caillois, 1958, p.32). Por esta razón, el juego es aquella actividad libre, voluntaria, incierta, reglamentada, ficticia, desprovista de todo interés material exceptuando las apuestas y juegos de azar, el cual se realiza fuera de la cotidianidad dentro de unos límites precisos de tiempo y espacio.

Tesis principal de Huizinga (2007) y Caillois (1986, 1995) en relación al juego y la cultura.

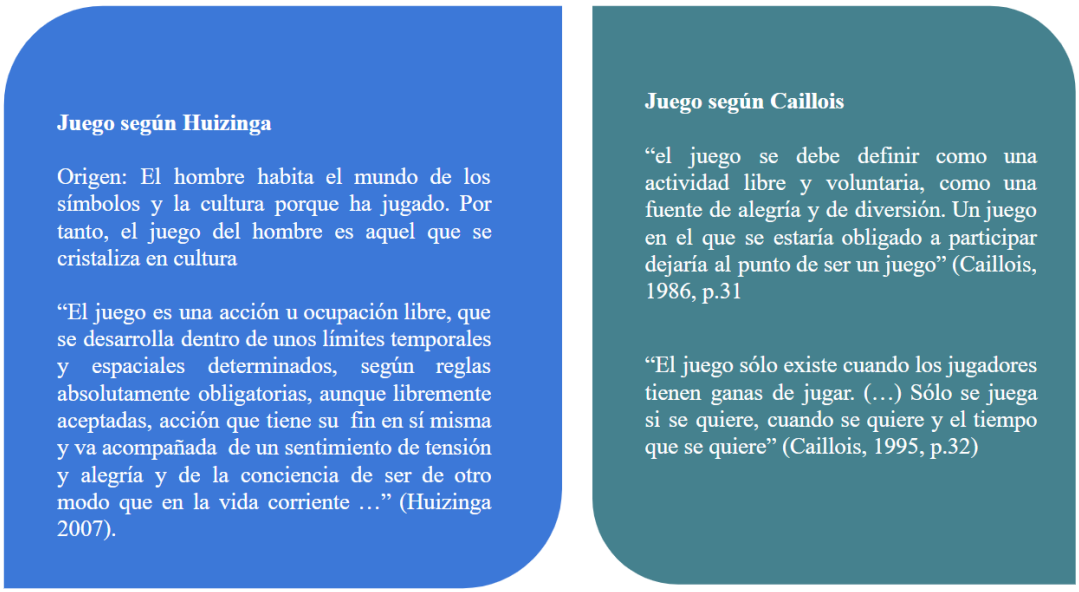


Figura 2: Creación propia. Tesis principal del juego como actividad cultural.

El juego, de acuerdo con estudios anteriores realizados por otros autores (Piaget, 1962; Vygotsky, 1978; Elkonin, 1978; Freud, 1920; Winnicott, 1971; Wallon, 1959) es considerado como: una acción lúdica primordial que contribuye significativamente al crecimiento y desarrollo integral del hombre. Esto debido a que, es un acto que tiene una conexión con la realidad lo cual permite al ser humano entender lo que sucede en el mundo y así e incorporarse a nivel social, favoreciendo la toma de decisiones, la solución de problemas, el aprendizaje, la comunicación e interacción con los demás.

Esto conlleva a que, esta actividad sea una estrategia lúdica de aprendizaje que permite resolver conflictos internos, enfrentar y resolver situaciones posteriores con decisión y sabiduría (Torres, 2002). Por lo tanto, el juego es la mezcla perfecta entre el aprendizaje serio y divertido. Para Schiller, F. (2002) “El hombre es enteramente hombre cuando juega” (Schiller, 1795/2002, p. 110).; lo que lleva a que el juego sea un elemento que integra, da libertad, genera espontaneidad, invita a crear e imaginar, acude a la ingenuidad; esto posibilita salir o liberarse de todo aquello que le agobia al ser humano.

El juego actúa como herramienta lúdica de descarga emocional que permite liberar y disminuir el estrés y ansiedad que genera la rutina o tareas obligatorias en las cuales se ve sumergido el individuo, lo que produce relajación y satisfacción; renovando de esta manera el cuerpo y la mente, disponiéndose así para la siguiente jornada (Winnicott, 1971; Huizinga, 1938/2000). Esta mirada, permite compartir lo que menciona Freud (1979) frente al juego, siendo esta una acción por medio de la cual se reducen tensiones producidas por la imposibilidad de realizar deseos.

Algunas de las funciones que se le atribuyen al juego según Cañeque (1993) son: ser una acción saludable que permite evadir la cotidianidad, el cual ofrece un espacio distinto al de las obligaciones diarias. A través de él, se estructuran y activan relaciones humanas, se favorece el aprendizaje significativo y se reduce la carga emocional negativa asociada al error y/o al fracaso. Además, el juego cumple una función catártica o liberadora, al permitir la expresión emocional y la renovación interna. Todo ello contribuye al equilibrio físico y mental del individuo, promoviendo su bienestar psicosomático.

En ese sentido, el juego es una actividad cultural que es ejecutada de forma libre y espontánea por el ser humano, la cual es fundamental para descubrirse a sí mismo y comprender

el mundo. Ya que a través del juego se incentiva la imaginación y la actividad creadora, se crea, explora, experimenta y desarrollan vínculos sociales y afectivos, se transforman actitudes, pensamientos y conductas y se mejora aptitudes. Pues es mediante el juego que se logra obtener descanso, recreación y así otorgar herramientas básicas que contribuyan al buen desempeño y desarrollo del individuo.

Posteriormente, Caillois (1958) partiendo de la premisa de Huizinga (2000) de que el juego es fundamento de la cultura, es quien establece una distinción entre el juego (juego profesional producto de la acción creadora y motivadora) y la lúdica (hace referencia a los juegos primitivos, manifestaciones humanas y la alegría). Términos que él autor los relaciona con Ludus y Paidia, los cuales surgen de las actividades esenciales del ser humano y que él las identifica como: impulsos primarios serios, que define las categorías y/o clasificación de los juegos.

Siendo así, la Paidia un principio general de diversión de despreocupada alegría y plenitud que se manifiesta como una "fantasía desbocada" que ha sido motivada por el acto de jugar de una manera espontánea e instintiva por el hombre, lo cual contradice al Ludus, puesto que este es más bien un complemento "serio" de la Paidia debido a ser una diversión de tipo controlada en la que se debe resolver dificultades que han sido creadas a propósito. (Caillois, 1958. p.25, 49,51 y 52)

Al ahondar un poco más sobre el significado que tiene el juego como accionar para el hombre Caillois (1986) a través de investigaciones, logra realizar en este, una distinción entre los juegos reglamentados y los ficticios y así plantear la siguiente clasificación de los mismos: Agon (competencia), Alea (Azar), Mimicry (simulacro) y Ilinx (Vértigo).

Lo anterior, conforme a la dinámica de estos juegos y de los aportes que Huizinga (2007) realizó en torno a la función e importancia que esta actividad lúdica desempeña en el desarrollo de la cultura y evolución del ser humano como acción imprescindible del individuo, en la que logró tan solo identificar dos grandes formas de juego a partir de los actos ritualizados: el juego Agonal (juegos de competencia: las guerras, juegos olímpicos, etc.) y los de carácter espectacular, por ejemplo: música, teatro, danza, arte, etc. De esta manera, Huizinga (2000) percibe que lo lúdico se encuentra vinculado a la creatividad, a la fantasía y a las variaciones y transformaciones constantes que se dan.

Una de las premisas generales que hace Caillois (1986) con relación a esta práctica lúdica sociocultural es la corrupción del juego, la cual existe cuando se mezcla la vida corriente y sus reglas con las de estar jugando. Esto sucede al violar una de sus características la cual consiste en separar dicha acción de las actividades cotidianas del ser humano, generando así diferentes actitudes conforme al tipo de juego (Agon, Alea, Mimicry e Ilinx) que se esté realizando. Es decir, se satisface las actitudes de manera ideal y formal cuando el juego no es corrupto, esto no sucede si se fija la idea de placer, obsesión, pasión y diversión por hacer lo que es opuesto al juego. Un juego no deja de ejecutarse ni perpetuarse así haya trampa porque el jugador es quien da validez al mismo al fingir que está jugando según las reglas. Con esta explicación, el autor deja claro que en el juego se establece una diferencia entre corrupción y trampa. A continuación, se menciona y se dan algunos ejemplos de aquellos juegos qué hacen parte de la clasificación dada por Caillois (1986).

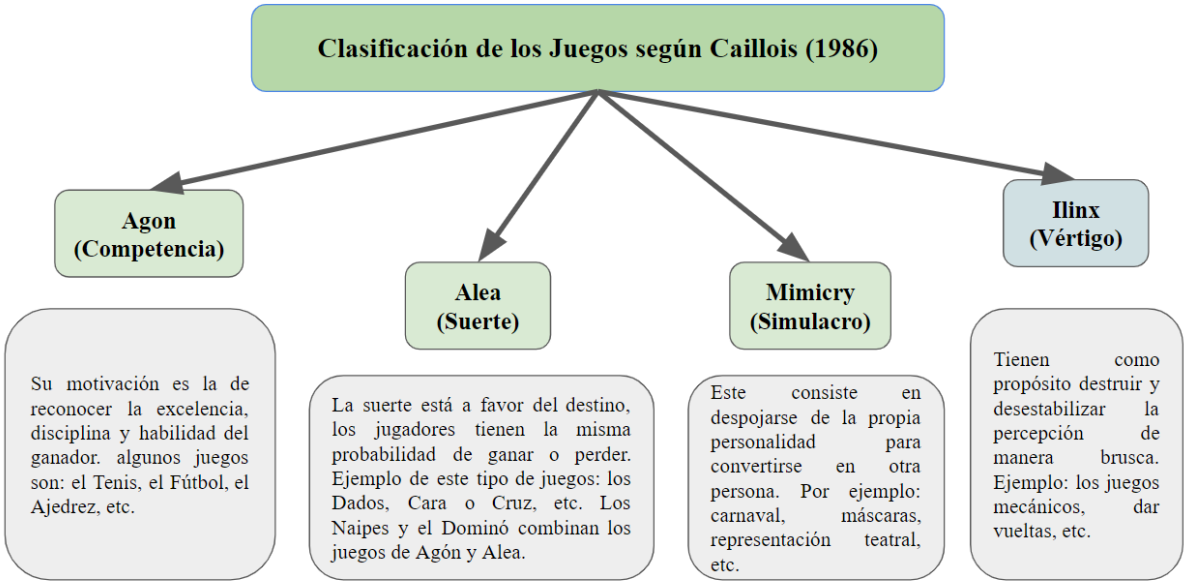


Figura 3: Creación propia. Clasificación de los juegos Caillois (1986).

Las características del juego y su clasificación según Caillois (1986).

Los juegos de **Agon** son aquellos en los que predomina la competencia reglamentada, los cuales son motivados por el deseo de obtener un mérito propio o personal y así dar valor al jugador o jugadores ganadores, esto debido a poner en práctica las habilidades desarrolladas, la disciplina, la perseverancia y la excelencia. Algunas de las cualidades a evaluar en este tipo de juegos son: la rapidez, la resistencia, el vigor, el ingenio, la memoria, entre otras capacidades físicas, motoras o cognitivas. Algunos juegos representativos: el Ajedrez, el Fútbol, el Tenis, etc.

Alea son juegos que están a favor del destino, aquí los jugadores tienen la misma probabilidad de ganar o perder, ya no hay tanta voluntad o libertad por parte del participante, asimismo está sujeto a la suerte. Algunos juegos son: Dados, Cara o cruz, etc. El Naipe y el Dominó es una de las excepciones que se encuentran en este tipo de juegos, debido a que se puede ganar por suerte y/o habilidad, por tanto, puede ser Agon o Alea. La diferencia de estos dos tipos de juegos es que el primero, depende sobre todo de la responsabilidad personal del jugador ya que es quien pone en acción todas las capacidades que requiere para ganar mientras que, en el segundo, el participante está a merced de lo que suceda.

Mimicry es otra manera lúdica que el participante encuentra para evadir la realidad al pretender creerse y hacer creer a los demás que es una persona distinta a sí misma, es decir, el sujeto juega a ser otro que no es, siendo un personaje que puede provenir de la ficción o la fantasía. En esta categoría se encuentran: los juegos teatrales, los carnavales, las máscaras, los disfraces, la mímica, etc. Es importante tener en cuenta que los profesionales tanto en los juegos de Agón como de Mimicry no juegan debido a que esta es su labor, por ende, hace parte de su cotidianidad.

Finalmente, se identifican los juegos **Ilinx** o mecánicos que generan vértigo, los cuales consisten en hacer perder la estabilidad de la percepción, aniquilando la realidad de manera brusca y complaciente, siendo esta una experiencia que genera pánico para quien lo juega. Algunos ejemplos de estos son: el dar vueltas, los voladores de Papantla, etc. Conforme a la explicación y clasificación que Caillois (1986) hace acerca de los juegos se concluye que: la competencia, el azar y el simulacro están presentes en la vida corriente del ser humano mientras que el vértigo no.

Juego tradicional

Huizinga (2007) menciona que el juego además de ser más viejo que la la cultura, es un elemento inmaterial pleno de sentido que va acompañado de sentimientos de alegría y de tensión, que traspasa los límites de la ocupación puramente física y biológica, el cual logra rebasar el instinto inmediato de conservación. La esencia del juego radica en la intensidad y la capacidad que tiene esta acción lúdica de hacer perder la cabeza al jugador (Huizinga, 2000, p.13).

En consecuencia, si designamos al principio activo que compone la esencia del juego «espíritu», habremos dicho demasiado, pero si le llamamos «instinto», demasiado poco.

Piénsese lo que se quiera, el caso es que el hecho de albergar el juego un sentido se revela en él, en su esencia, la presencia de un elemento inmaterial (Huizinga, 2000, p. 12)

Se han encontrado estudios de algunos autores que reconocen los juegos tradicionales como instrumento importante de la memoria histórica y cultural, el cual favorece la construcción y el desarrollo sociocultural de las comunidades. Para Sánchez (2001) "Los juegos tradicionales son en esencia actividad lúdica surgida de la vivencia tradicional y condicionada por la situación social, económica, cultural, histórica y geográfica; hacen parte de una realidad específica y concreta, correspondiente a un momento histórico determinado" (Sánchez 2001, P.116).

Partiendo de las anteriores concepciones, se puede entender que el juego a lo largo de la historia ha tenido gran importancia en la sociedad, las comunidades, los grupos sociales y en el individuo mismo, ya que, transversaliza todas las etapas y campos de vida del ser humano. Por otro lado, Moreno (2007) alude a que "el juego es interpretado como un proceso ideal para potenciar la lógica y la racionalidad" puesto que es "un revelador mental".

En esa misma línea encontramos a Chateau (1975), quien menciona que el juego contribuye a la educación. Lo que facilita que las comunidades rescaten su esencia ancestral, reconozcan sus costumbres lúdicas y recuperen una identidad que prevalece a pesar de la incidencia global de las nuevas culturas, para que se siga generando hábitos de vida positivos y saludables en niños, adultos y ancianos (Moreno, G. 2008). Vivencia que conduce a recrear y renovar la experiencia y saberes que haya tenido el participante con el material lúdico durante su infancia, adolescencia o adultez. En este orden de ideas, Huizinga (1972) trae alusión lo comentado por Duvignaud acerca del juego, el cual no posee ninguna realidad objetiva ni necesita en absoluto de ninguna doctrina para justificarse ni de reglas para perpetuarse.

Algunas de las características tomadas por la pedagoga española Carmen Trigueros de Veiga (1998) para este tipo de juegos son: la capacidad adaptativa, reglas y condiciones de juego modificables las cuales vayan conformes al contexto sociocultural, al lugar, a los recursos económicos y a la necesidad en la que se encuentre la población, de tal manera que esto conlleve a la participación activa de los individuos sin que esta pierda el propósito recreativo.

Otra de las particularidades que se encuentran es la relación e importancia del juego con el lenguaje, la actitud del participante y las formas en las que el individuo interactúa y se relaciona con los demás, el significado que la actividad lúdica tradicional adquiere a nivel

pedagógico y cultural frente a la identidad de un individuo y a su vez el valor que esta tiene para las identidades culturales en torno a la parte social.

Lo anterior, permite reconocer el significado que el juego tradicional adquiere al momento de compartir y construir saberes de manera conjunta, siendo esta praxis social, una herramienta universal pluricultural a través de la cual se comprenden subjetividades e identifica comunidades y se recrean experiencias.

Asimismo, "el juego tradicional en la escuela le permite al docente plantear una serie de objetivos por cumplir con sus estudiantes, de esta manera se desarrollan y potencializan habilidades y aptitudes, tanto sociales como cognitivas" (Barreto & Rodríguez 2018, p.37). De la misma manera, el juego tradicional permite reconocer patrones de comportamientos, particularidades de una población, identificar costumbres, estilos de vida e identificar miedos, necesidades individuales y grupales e incluso brindar herramientas que ayuden a contrarrestar y/o mitigar las problemáticas encontradas en un contexto.

Río (2013), Cantor y Palencia (2017) concuerdan con aquello de que los juegos tradicionales influyen de manera positiva en la participación de los estudiantes durante el desarrollo de las actividades propuestas, lo que conlleva a mejorar las relaciones sociales tanto en el salón de clases cómo en otros espacios de interacción con la comunidad, posibilitando en última instancia al individuo el retirarse del juego en el momento en que lo desee, por el simple hecho de ser flexible en cuanto a las reglas.

Los juegos tradicionales según Suarez (2009), generan diversidad de aprendizajes en los participantes, ya que permiten desarrollar las diferentes dimensiones del ser humano, las cuales tienen que ver con lo cognitivo, lo social, lo afectivo y la motricidad, siendo estas adquiridas a través del juego y trasladadas a la vida real.

Por tanto, el juego tradicional se podría ver como aquella herramienta lúdica educativa de primer orden, es decir "aquella actividad supremamente libre que niega toda instrumentalidad y que el niño busca por sí mismo sin que nadie deba imponérsela como obligación, ¿qué mejor camino que éste para educarlo, a partir no ya de su obediencia sino de su jubilosa colaboración?" (Savater, 1997 p.46).

Según Ardila (2021) se podría definir el juego tradicional "como una estrategia pedagógica que dinamiza los procesos formativos y fomenta el desarrollo integral de los

estudiantes, creando un puente entre los legados ancestrales y las prácticas pedagógicas" (Ardila J, 2021, p.49). Asimismo, afirma que los juegos tradicionales favorecen el tiempo libre y le aporta al contenido de las actividades lúdicas no formales, las cuales incentivan a la interacción asertiva con los demás, sin importar raza, sexo, edad o condición social.

Por otra parte, se encuentra la siguiente definición desde el aspecto socio histórico cultural acerca de los juegos tradicionales según Ivan Ivic pedagogo citado por Trigueros (2000), la cual alude a esas expresiones lúdicas que hacen parte de una cultura popular, que provienen de rituales, espectáculos y/o ceremonias que tienen por objetivo generar entretenimiento, alegría y diversión para quienes participan. Todos los ritos que nos rodean se han construido en torno a las prácticas de juego y cristalizado en actos ritualizados (Huizinga, 2007).

Conforme a lo mencionado, Huizinga (2007) expone que el juego es fundamento y factor de la vida cultural que tuvo origen en el mito, el rito y el culto, siendo a su vez institucionalizado ya sea en la familia, el trabajo, los amigos, la sociedad y representado en lo social, el arte, la poesía, el teatro, la música, la danza, el lenguaje, el deporte, la guerra, etc. Por lo tanto, el juego es profundo, significativo, estético (belleza, ritmo y armonía) y no se ejecuta de cualquier manera, ya que este trasciende a lo espiritual, aunque este no sea por sí una función moral ni buena ni mala, que va más allá de la sola acción de ejecutarse pero que otorga de pleno sentido al hombre.

Por esta razón, el juego está más relacionado a lo sagrado que a lo profano debido a que esta actividad lúdica va más allá de la vida cotidiana y es existencialmente plena y gratificante. Por ende, cuando el hombre juega vincula y pone en práctica la intelectualidad, la emocionalidad, la voluntad y la intersubjetividad. Finalmente, Huizinga (2000) manifiesta que el juego tiene una finalidad en sí misma ya que los jugadores juegan porque sí, lo cual responde a la creatividad humana que le impulsa a producir cultura y cristalizarla.

Juego cooperativo

Conforme a lo mencionado por Orlick (2002) los juegos cooperativos surgieron hace muchos años en las tribus, cuando a través de esta actividad lúdica celebraban la vida. Esta herramienta lleva a superar retos, a vencer obstáculos, a divertir, compartir y construir conocimiento de manera conjunta. Puesto que este, está diseñado para que los jugadores contribuyan mutuamente a lograr esos fines comunes propuestos y, evoluciona conforme al

grado de madurez social y afectiva con la cual el individuo se enfrenta a las diversas situaciones que se presentan.

De acuerdo con lo anterior, los juegos cooperativos se convierten en un recurso valioso para promover y fortalecer los vínculos sociales, establecer la comunicación asertiva entre los participantes y contribuir a los valores, los cuales aportan positivamente al buen comportamiento y sano desarrollo del ser humano.

Los juegos cooperativos según Medina (2012) son los más complejos a nivel social, ya que para llevarse a cabo, debe estar organizado de tal manera, que los participantes asuman roles, tareas y labores, las cuales les permita cumplir con los objetivos previamente planteados. Esto conlleva a que sean actividades que se apoyan principalmente por las reglas de juego que la comunidad a intervenir haya propuesto colectivamente.

Algunos beneficios que tiene el juego cooperativo son: disminuir los comportamientos agresivos, sensibilizar la comunidad, promover la solidaridad y fomentar la cooperación, la comunicación asertiva, la participación, la interacción y el encuentro con el otro y el entorno natural, debido a que predomina los bienes colectivos sobre los individuales. Su propósito no se centra en ganar o perder, simplemente, pretende que los participantes jueguen sin la presión de competir para alcanzar una meta, puesto que este se focaliza más en el proceso y no en el resultado. Asimismo, estos juegos deben incentivar a la inclusión de participantes y no a la exclusión de ellos.

Los juegos cooperativos se diferencian de los tradicionales por una serie de particularidades las cuales son: ganan o pierden todos, los jugadores compiten por superar las dificultades inhumanas: tangibles e intangibles, para ello, hacen uso de las habilidades y/o capacidades de cada integrante, establecen un diálogo asertivo y democrático, trabajan en equipo, debe haber iniciativa, confiabilidad, paz, socialización, conciliación de ideas entre los participantes, convivencia, compromiso y toma de decisiones de manera colectiva, con las cuales se beneficien todos, incluso estos juegos logran elevar la autoestima a nivel individual y grupal (Ylarragorry E, 2018, p.37-39).

Los juegos cooperativos como los tradicionales generan placer, alegría y requieren esfuerzos, esto por el hecho de ser actividades lúdicas, en las cuales se interactúa con los demás. Para el caso de los juegos cooperativos se necesita: compartir ideas, ser consciente de que hay un otro y así mismo dar solución a algo de manera conjunta. Omeñaca (2002) explica que en

el juego cooperativo aparecen elementos que le otorgan significado a la actividad en sí, está elegida de manera libre, alegre y espontánea, siendo ajena a la rutina.

En este orden de ideas, los juegos cooperativos enfatizan en las estrategias lúdicas a desarrollarse y cómo estas son ejecutadas por los participantes (Jares,1992). En palabras textuales de Ylarragorry (2018) “Las actividades lúdicas cooperativas reúnen las condiciones necesarias para que alumnos con distintas capacidades…participen ampliando su bagaje motriz, cognitivo, afectivo y social, permitiendo además que todos, los más y menos capaces, puedan sentirse protagonistas de los logros alcanzados” (Ylarragorry E, 2018, p.39).

Finalmente, se hará mención de manera general de los valores que se desarrollan a través del juego cooperativo según los siguientes cuatro autores; Jares (1992), Oliveras (2004), Mercado (2009) & Omeñaca (2002) a nivel teórico. Siendo estos, evidenciados en el trabajo práctico reflexivo realizado en el año 2022 por la practicante del Programa de Recreación con estudiantes de Medicina de Quinto año de la Universidad del Valle, los cuales fueron: la empatía, la cooperación, la comunicación, la participación, la tolerancia, la confianza, el aprecio, la sensibilidad, la búsqueda de soluciones creativas, la cordialidad, el desarrollo de valores éticos y morales, la capacidad de expresión de sentimientos, pensamientos, experiencias, preocupaciones, emociones, afectos, frustraciones, miedos e inseguridades, el mejoramiento de la convivencia social, la conducta, las actitudes y el valorar de manera positiva el éxito ajeno (Ylarragorry E, 2018, p.40-44).

A través de la siguiente imagen, se conceptualiza y atribuye las características generales que determinan los juegos tradicionales y los cooperativos.

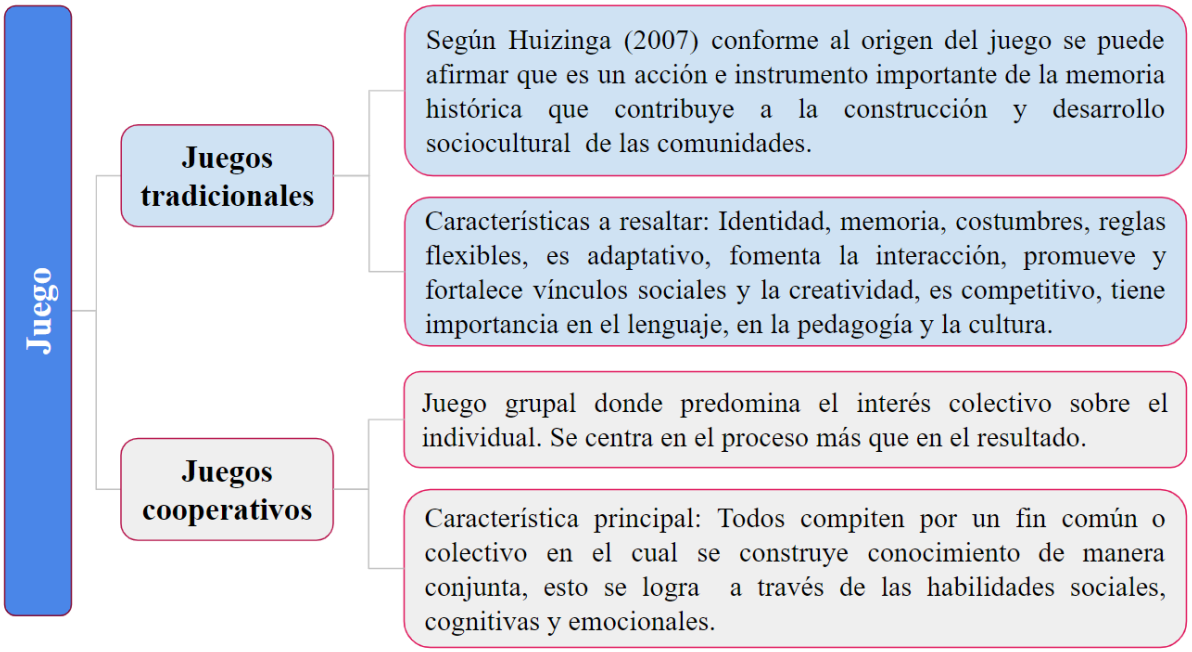


Figura 4: Creación propia. Concepto y características de los Juegos tradicionales y cooperativos.

En cuanto al juego y las habilidades sociales encontramos que es mediante el juego dirigido como herramienta lúdica cultural de la recreación, que logramos identificar emociones, pensamientos, comportamientos y habilidades procedimentales, que de manera natural, libre y espontánea surgen mientras el participante está jugando. Lo que conlleva a tener un indicio o juicio de cómo el individuo interactúa, comunica y gestiona las situaciones adversas que se dan en la cotidianidad, lo cual refleja el estado mental y físico del mismo.

3.2. Bienestar y Habilidades Sociales (HHSS)

3.2.1 Bienestar

Este tercer concepto no solo hace referencia al cubrimiento de necesidades básicas y materiales del ser humano, sino que implica un estado de equilibrio de las emociones, que proveen tranquilidad y armonía, lo cual repercute en la salud integral de las personas. En cuanto al bienestar emocional se obtiene cuando se realizan actividades que permiten salir de la rutina, lo que implica liberarse de las tareas académicas, de las responsabilidades familiares y sociales y de las obligaciones personales. Por tanto, deben ser acciones que el individuo haga por gusto, diversión, placer y deleite, las cuales le genere momentos de alegría, tranquilidad, goce y experiencias significativas.

Esto con el objeto de lograr que el sujeto se desinhiba de las tensiones y de la cotidianidad. Pues la idea es producir estados de ánimo más positivos, ayudar en el manejo y control de las emociones, las cuales tienen origen y relación con las diversas situaciones que se viven a diario y que generan estrés. Lo anterior con el fin de mejorar la salud emocional, por ende, física y mental. Por otra parte, son varios los beneficios obtenidos por la recreación entre ellos; el social, psicológico, físico, ambiental y económico.

Es conveniente mencionar los puntos de vista de dos de los autores que relacionan el concepto de recreación con lo que es bienestar, por ejemplo, según Ramos (2011) Cuenca (2004) expresa que "la recreación debiera ser, una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno y coherente con ellos, una experiencia de re-creación". En este sentido, se debe promover la recreación como un proceso que genera respuestas físicas, emocionales y mentales que busca contribuir al bienestar integral, espiritual, fisiológico y psicológico de los individuos. Asimismo, esta crea ámbitos de encuentros creativos que potencializan los procesos y actividades propuestas, las cuales contribuyen al desarrollo social y personal de los participantes.

Por otra parte, Pérez (2003) alude que la recreación desde el aspecto disciplinario ha tenido la finalidad de usar el tiempo libre de las personas como una manera de motivar, por ende, aumentar el valor que se les atribuye a los seres humanos y miembros de un entorno social y/o comunitario. Por lo que es mediante el desarrollo de actividades recreativas, que se logra motivar y reponer a los individuos del desgaste cotidiano. El principal objetivo de la recreación frente a la sociedad es la de satisfacer las necesidades básicas del ser humano, las cuales le atribuyen significado y sentido a la vida familiar, social, personal y ambiental de cada sujeto. Esto se logra al proporcionar ambientes y actividades saludables que permitan reducir las tensiones y el cansancio de la vida moderna.

La recreación no es sólo la forma placentera de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento del tiempo de forma positiva con y en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, lo que implica que esta práctica social este articulada con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general. Pues a través de la participación de los diferentes procesos lúdicos y actividades recreativas desarrolladas durante el tiempo libre, se contribuye a la creación de

hábitos saludables y conscientes acerca de lo qué es el bienestar emocional, mental y físico del ser humano.

Lo que permite evidenciar una restauración y renovación de energías desgastadas por el trabajo y/o estudio. Con la anterior explicación, se puede afirmar que la recreación ayuda a promover la creatividad y recuperar el ánimo y las fuerzas invertidas, desde el plano emocional y espiritual, lo cual permite al individuo liberarse de las obligaciones académicas llevándolo a vivir el aquí y el ahora.

- **Bienestar físico**

Hace referencia a la salud física la cual tiene relación con los siguientes factores; el emocional, el psicológico, social y espiritual, los cuales son influenciados por los hábitos físicos y alimentarios que el sujeto adquiere durante su desarrollo. En ese sentido, bienestar físico se orienta a toda aquella acción que permita fortalecer y cuidar el cuerpo, para así mejorar la salud mental y disminuir la posibilidad de desarrollar trastornos tales como la ansiedad, depresión, el estrés entre otras enfermedades psicológicas que afectan a nivel corporal.

- **Bienestar emocional**

Hace alusión a la habilidad de manejar las emociones, pero sin reprimirlas, es decir, manifestarlas de forma apropiada, lo cual se refleja en la manera como las personas perciben, actúan y dan respuesta a los diversos conflictos y tensiones que se les presenta en el día a día. En ese orden de ideas, el ser flexible contribuye a disfrutar más de la vida sin que la salud mental y física se vea afectada.

- **Bienestar mental**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define Salud Mental como “un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia” (OMS, 2001, p. 1). Debido a que la salud mental resulta ser una parte integral de la salud, ya que, de esta dependerá la salud física y la conducta de cada individuo. Ahora bien, este es otro concepto que tiene diversidad de interpretaciones, puesto que su terminología varía conforme al territorio, la cultura y la sociedad. Motivo por el cual se ha tratado de universalizar el significado. En ese sentido, la OMS ha propuesto la siguiente definición; salud mental como un estado de bienestar en el que el individuo logra identificar aptitudes, afrontar situaciones y

presiones que se dan en el día a día, trabajar de forma productiva y fructuosa y contribuir a la comunidad.

Finalmente, la salud es el estado o condición de equilibrio que tiene en cuenta al propio ser, el entorno socio-cultural y ambiental que lo permea. Asimismo, considera pensamientos, acciones, sentires y reacciones generadas ante una situación de estrés, en la que las siguientes tres variables; bienestar emocional, psicológico e interacción social adquieren gran relevancia en la conducta y el bienestar humano.

Por medio de la siguiente imagen, se conceptualiza de forma breve lo qué es: Bienestar físico, emocional y mental.

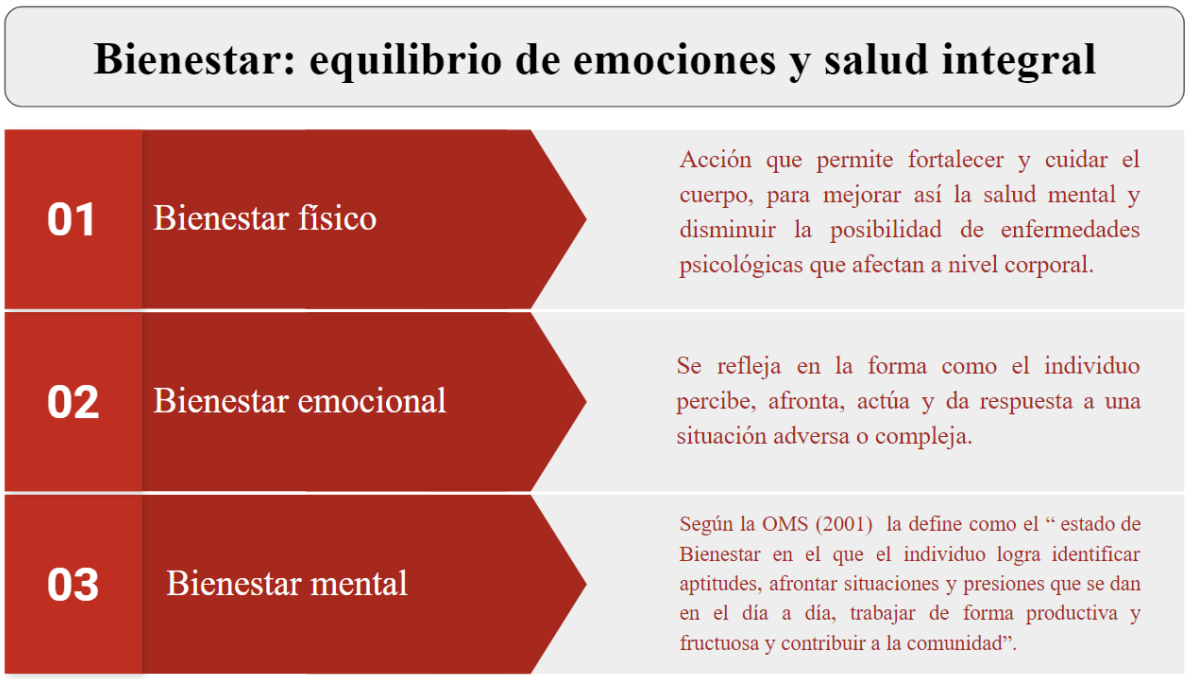


Figura 5: Creación propia. Conceptualización de Bienestar físico, emocional y mental.

3.2.2 Habilidades sociales (HHSS)

El cuarto concepto está relacionado con el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades sociales en estudiantes de quinto año de medicina y cirugía de la Universidad del Valle, durante el periodo 2022, aporte que contribuye significativamente a la salud mental, el bienestar físico y desarrollo integral de los participantes. Por lo tanto, la idea a desarrollar es: habilidades sociales, siendo esta abordada desde los aportes y posturas que algunos autores realizaron alrededor de este pensamiento.

Para ello, se realizó una revisión histórica acerca del origen de esta noción. En este orden de ideas, Meichenbaum, Butler & Grudson (1981) afirman que no hay una definición consistente de competencia social puesto que esta depende en parte del contexto social en el que el sujeto se encuentre y de los factores como: la educación o capacidad cognitiva, la edad, el sexo, la clase social, las creencias, los valores y las actitudes que el individuo trae al momento de interactuar y comunicarse con los demás Wilkinson (& Canter (1982). Siendo estos elementos determinantes en el desarrollo de las habilidades sociales.

Tras esta revisión se recabo algunas definiciones literarias acerca de lo que llegó a ser el concepto de habilidad social/conducta asertiva, los cuales fueron:

- "La capacidad de expresar interpersonalmente sentimientos positivos y negativos sin que dé como resultado una pérdida de reforzamiento social" (Hersen & Bellack, 1977, p. 512).
- "La expresión adecuada dirigida hacia otra persona, de cualquier emoción que no sea la respuesta de ansiedad" (Wolpe, 1977, p. 96).
- Capacidad de un individuo de comunicar a los demás sus necesidades, placeres, derechos y obligaciones de tal forma que los satisfaga, sin que ello afecte a las otras personas.

"El grado en que una persona se puede comunicar con los demás de manera que satisfaga los propios derechos, necesidades, placeres u obligaciones hasta un grado razonable sin dañar los derechos, necesidades, placeres u obligaciones similares de la otra persona y comparta estos derechos, etc. con los demás en un intercambio libre y abierto" (Phillips, 1978, p.13).

- "Conjunto de conductas identificables, aprendidas, que emplean los individuos en las situaciones interpersonales, para obtener o mantener el reforzamiento de su ambiente" (Kelly, 1982, p. 3).

Posteriormente, se encuentra la propuesta que hay al definir: conducta socialmente habilidosa, la cual resalta el concepto de "expresión" siendo esta,

"un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos y opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve

los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas" (Caballo,1986).

En este sentido, habilidad hace referencia a la conducta interpersonal, la cual consta de un conjunto de capacidades de actuación aprendidas (Bellack y Morrison 1982, Curran 1985), Weissberg, 1981 & Kelly 1982) mientras que la conducta socialmente habilidosa implica tres componentes de la habilidad social: uno es la dimensión conductual (tipo de habilidad), dos la dimensión personal (las variables cognitivas) y tres la dimensión situacional (el contexto ambiental).

Línea temporal del concepto: Habilidades Sociales (HHSS).



Figura 6: Creación propia. Línea temporal del concepto HHSS.

Frente a estas nociones preconcebidas, Grasso (2021) confirma a través de estudios investigativos que no hay una definición concreta con relación al concepto: habilidades sociales, esto conforme a estudios previamente realizados González G (2002). Hecho que lleva a Contini de González (2011) aludir que esta idea teórica para algunos autores puede estar relacionada a un contexto específico y a otros términos parecidos como, por ejemplo: competencia social, asertividad, habilidad social, etc. mientras que para otros esta noción debe ser abordada de forma separada González G (2002) & González C (2011).

Es importante mencionar que el concepto conocido hoy día como habilidad social inicia en el siglo XX con investigaciones en las cuales se analiza la conducta de los niños y cómo esas formas de comportarse y relacionarse logran ser aprobadas, ya que, es a partir del respeto, la educación, la responsabilidad y la empatía que se contribuye al desarrollo social. Por lo tanto, el comportamiento según Murphy & Newcond (1937) es lo que determina dos formas importantes de conducta: una asertiva (efectiva y empática) y otra agresiva.

Conforme a lo ya mencionado por Grasso (2021), en los años cuarenta y sesenta aparecen propuestas relacionadas a modelos interpersonales integradores asociados al desarrollo de habilidades sociales, los cuales se basan en la reconstrucción analítica de las experiencias tempranas. Lo que es refutado debido a que estos modelos omiten la formación de nuevas competencias sociales, las cuales contribuyen a la adaptación de otras habilidades que impactan de forma positiva en la vida de las personas.

A partir de un estudio sistemático se muestra algunos fuentes y antecedentes históricos del concepto:

- Salter (1949) con trabajos enfocados a la modificación de la conducta en relación a la manera en la que el ser humano percibe, procesa, da respuesta, por tanto, actúa frente a las sensaciones externas que experimenta.
- Wolpe (1958) incorpora el concepto de conducta asertiva, la cual es empleada como noción equivalente a habilidad social. A partir de esta, se realizaron investigaciones que se enfocan en programas de entrenamiento que permitieran reducir la dificultad en las habilidades sociales y asertividad (González G,2002).
- Zigler & Phillips (1961) trabajaron la idea de competencia social institucionalizados, es decir, nivel clínico.

Grasso (2021) menciona que, conforme a otras fuentes, para los años 50 aumentó el interés por el tema de las habilidades sociales, especialmente en el área de psicología laboral, organizacional y educacional. En Oxford Inglaterra se formuló un modelo de competencia social basado en las similitudes entre la conducta social y la ejecución de habilidades motoras, para lo cual se consideraba las señales no verbales (Argyle, 1969).

Lo anterior, surge de estudios en los cuales se analizó el concepto, habilidad social, a partir de la interacción que se daba entre el hombre y la máquina, noción que cambió al

relacionarse un hombre con otro. Esto debido a la forma en la que se procesaba la información, se percibía y así mismo el individuo actuaba y decidía Graso (2002).

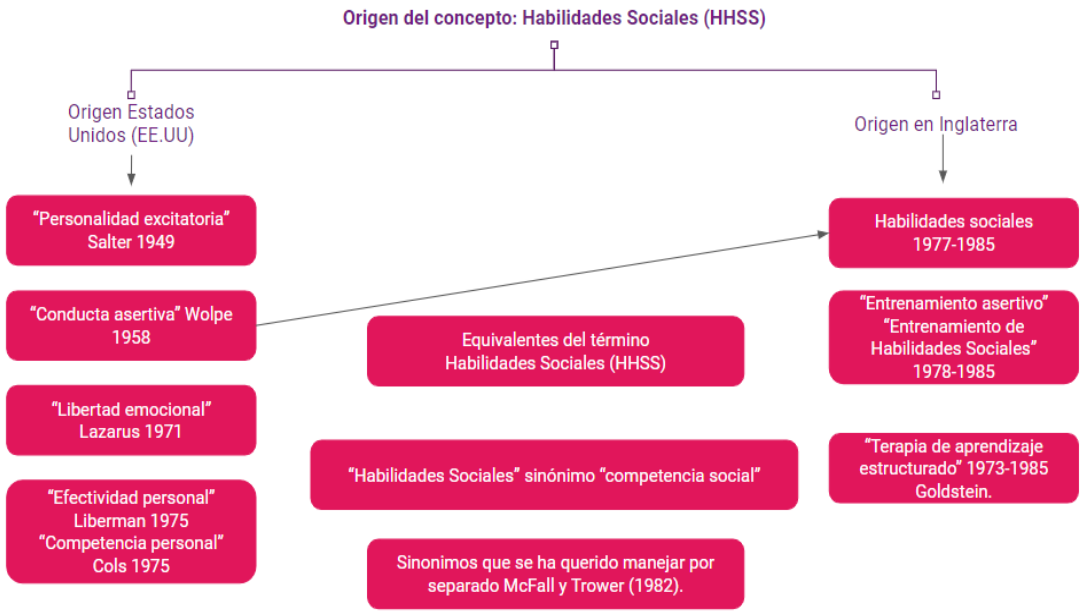


Figura 7: Creación propia. Origen del concepto HHSS.

Para los estadounidenses las conductas asertivas son reactivas a los eventos externos mientras que para los europeos las habilidades sociales responden a variables internas, dependiendo de las metas y las motivaciones de cada persona (Grasso, 2021). Para los ochenta adquiere importancia las habilidades sociales en la parte académica debido al desarrollo de inteligencias múltiples Gardner (193), Trianes & García, (2002).

La inteligencia interpersonal e intrapersonal tienen una relación más cercana a las habilidades sociales Bisquerra (2004), Trianes & García (2002). Otra de las cosas que apuntan a formar parte de los estudios realizados alrededor de este concepto base, es aquello que tiene que ver con las emociones e interacción con los otros, por tanto, Salovey & Meyer (1990) hacen referencia a la inteligencia emocional como una noción amplia.

Construcción del concepto, habilidades sociales (HHSS)

Algunas de las definiciones acerca de este concepto están relacionadas con la conducta, otros autores lo abordan a partir de las consecuencias que dejan los comportamientos mientras

que otros vinculan ambos aspectos (acciones y repercusión) como por ejemplo González (2002), quien alude a la importancia de estas dos variables al momento de definir habilidad social.

Garaigordobil & Peña (2014) mencionan que las HHSS son el reflejo de todas aquellas conductas que resultan del interactuar y relacionarse con los demás, acción que implica: sentimientos, deseos, opiniones, actitudes y derechos. Por lo que, desarrollar HHSS permite un comportamiento asertivo, lo que contribuye a la autoestima, empatía y resolución de problemas interpersonales.

Otro concepto que fue empleado al momento de referirse a HHSS fue "comportamiento adaptativo", el cual hace alusión a las habilidades desarrolladas con las cuales cuenta una persona para desempeñarse de manera individual en un entorno social Monjas (1994). En cuanto al término de competencias sociales se encuentra que, es la capacidad con la que una persona asume y desempeña efectiva y asertivamente los roles sociales en un contexto social (Fernández Ballestero, 1994).

Para Gismero González (2002) la competencia social hace referencia a la "eficacia de ejecución" mientras que la habilidad social implica capacidades, comportamientos y aquellos procesos que hacen parte de ese ejecutar. Respecto a estas dos nociones, Jiménez (1997) asume las HHSS como un elemento de las competencias sociales, ya que, las habilidades y las estrategias hacen parte del componente conductual y del componente cognitivo. En este sentido, Gismero González (2002) consideró que la conducta asertiva fuera el sinónimo más acertado al referirse a habilidades sociales.

Por otra parte, para Monjas (2020) las HHSS son aquellas herramientas y elementos de las cuales se hace uso al momento de interactuar con los demás de forma efectiva y satisfactoria. Conductas que han sido adquiridas y apropiadas al interrelacionarse y socializar con el otro, las cuales pueden ser modificables con el fin de mejorar. Respuesta conductual que se ve influenciada con el contexto social en el que se interactúa (Monjas, 2021)

Los tres componentes de las Habilidades sociales son: el pensamiento (cognitivo), la emoción (emocional) y la acción (conductual), siendo estos elementos observables al momento de vivenciar una situación determinada, la cual puede generar un tipo de pensamiento ya sea positivo o negativo, este a su vez provocar una emoción, para finalmente desencadenar en una acción. Proceso cíclico que conlleva a otros pensamientos y emociones (Castillo & Sánchez,

2016; Monjas, 2021) lo que implica que las habilidades sociales (HHSS) sean evidenciables a través de la conducta, lo cual permite la interrelación con el otro.

Por tanto, la conducta tiene relación con la comunicación verbal y no verbal (corporal y gestual) mientras el segundo componente: emocional está influenciado por los sentimientos (negativos o positivos), los afectos, la confianza, los estados anímicos y la inteligencia emocional. Siendo esta, definida como "la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual" (Mayer & Salovey, 1997, citado en Monjas, 2021, p. 133).

Este tipo de inteligencia emocional está compuesta por: percepción y expresión, facilitación, comprensión y regulación emocional. El tercer y último componente: cognitivo está ligado a los procesos mentales y de aprendizaje de las HHSS. Por lo que, el pensamiento depende de las siguientes variables: las creencias, las actitudes, la motivación, la empatía, el diálogo interno, las expectativas, las atribuciones y la percepción social que se tenga Monjas (2021).

Finalmente, la inteligencia emocional se desarrolla progresivamente en las personas en la medida en la que son capaces de conocer, controlar y autogestionar sus emociones e impulsos, de motivarse y de perfeccionar la empatía y las HHSS Goleman, D (1998). Las habilidades sociales se clasifican en: básicas o primarias y complejas o avanzadas, siendo estas, un conjunto de herramientas primordiales, que contribuyen significativamente al desarrollo y bienestar del ser humano.

- Habilidades sociales básicas (interacción, comunicación y socialización): saludar, presentar y presentarse, escuchar atentamente, dar las gracias, hacer cumplidos, interactuar, comunicar pensamientos de manera clara, precisa y asertiva, respetar las opiniones de los demás, tolerar y pedir explicación cuando no se comprende una idea y hacer cumplir los derechos de forma respetuosa.
- Habilidades sociales complejas o avanzadas: trabajo en equipo, liderazgo, empatía, negociación, pensamiento crítico, creatividad, inteligencia emocional (enfrentar y gestionar sentimientos y emociones), capacidad expresiva, verbal y gestual, toma de decisiones, reconocer errores, pedir y aceptar disculpas, resolución de conflictos y construcción de conocimiento de manera conjunta.

A través de la siguiente figura se visualiza la forma en la que fueron desarrollados y abordados los conceptos claves que fundamentan teóricamente el presente trabajo de grado.

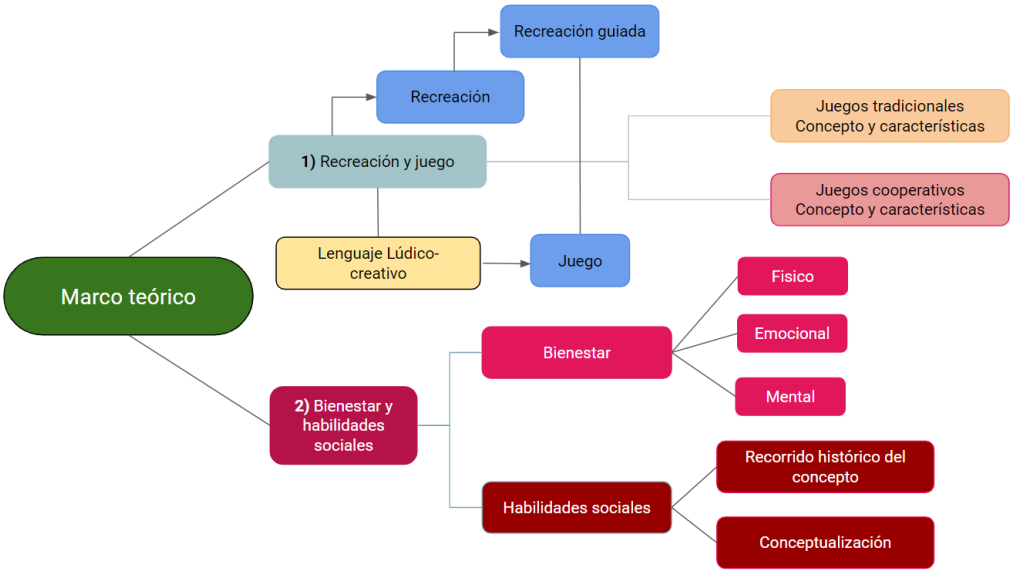


Figura 8: Creación propia. Mapa conceptual del Marco Conceptual.

Capítulo 4. Marco legal

4.1 La Recreación y el buen uso del tiempo libre

A partir de la versión actualizada en el 2011 de la de la Constitución Política de Colombia de 1991 se encuentra que, el artículo 52 Modificado. A.L. 2/2000, art. 1º en cuanto a los derechos sociales, económicos y culturales del ser humano, reconoce el "derecho que tienen todas las personas a la recreación, el deporte y al aprovechamiento del tiempo libre" como actividad de sano esparcimiento que contribuye al bienestar de los individuos. En este sentido, este derecho fundamental expone que,

"El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social."

Para ello, el Estado además de fomentar estas actividades, se encargará de inspeccionar, vigilar y controlar todas las organizaciones deportivas y recreativas a nivel social con el fin de dar cumplimiento a lo establecido en la ley.

La ley general de educación (ley 115 del 8 de febrero de 1994) hace énfasis al desarrollo de la educación mediante el promover y preservar la salud, el fomentar la educación física, el buen uso del tiempo libre y el deporte.

Artículo 5: "Fines de la educación. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines: 12) La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre".

Asimismo, requiere que todas las instituciones educativas públicas y privadas en el nivel de preescolar, básica y media ofrezcan dentro de su formación: la educación física, la recreación y el deporte formativo de manera obligatoria. Como lo menciona el Artículo 14 de la presente ley de educación.

"Enseñanza obligatoria. En todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal es obligatorio en los niveles de la educación preescolar, básica y media, cumplir con: b) El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo".

En relación a la recreación, el deporte y el aprovechamiento del tiempo libre, se encuentra la siguiente política pública: Ley 181 del 18 de enero de 1995 del Congreso de Colombia, la cual rige al sistema educativo general y a la educación superior, estando está a favor de una formación integral y complementaria para toda la comunidad. En concordancia a ello, se deberá garantizar a cada individuo la práctica y conocimiento deportivo, el desarrollo de actividades recreativas y físicas y el aprovechamiento del tiempo libre, integrando estos procesos a la educación en todos sus niveles de formación.

Lo anterior, conforme a lo establecido en el Artículo 3 de la presente ley, la cual menciona ciertos objetivos rectores que el Estado debe tener en cuenta al momento de garantizar estas prácticas en las instituciones educativas para el desarrollo integral y complementario de toda la comunidad educativa. Algunos de esos objetivos son:

"...Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.[..]Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario..."

Otros de las finalidades que el artículo menciona, es el aporte que estas prácticas hacen para el conocimiento y la investigación en beneficio de la comunidad, ya sea en pro al mejoramiento deportivo, la recreación y el buen aprovechamiento del tiempo libre como para el perfeccionamiento de aquellas estrategias y/o programas que buscan contribuir al desarrollo integral de los individuos. Tal como se menciona a continuación:

"..Formar técnica y profesionalmente al personal necesario para mejorar la calidad técnica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, con permanente actualización y perfeccionamiento de sus conocimientos.[..] Compilar, suministrar y difundir la información y documentación relativas a la educación física, el deporte y la recreación y en especial, las relacionadas con los resultados de las investigaciones y los estudios sobre programas, experiencias técnicas y científicas referidas a aquéllas..."

Asimismo, en esta ley se encuentran los siguientes dos artículos 4 y 19, los cuales sustentan la importancia que tienen las prácticas y los entornos deportivos y lúdicos en conjunto con la educación para la comunidad estudiantil. Esto debido a que el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son fundamentales para la formación integral del individuo. así como lo menciona el artículo 4:

"El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo, ...".

Para lo cual, cada institución educativa sea pública o privada deberá contar con los espacios adecuados para el desarrollo de esas prácticas deportivas y recreativas. Tal como se menciona textualmente en el artículo 19 a continuación:

"Las instituciones de educación superior, públicas y privadas, deberán contar con infraestructura deportiva y recreativa, propia o garantizada mediante convenios, adecuada a la población estudiantil que atienden, en un plazo no mayor de cinco (5) años, para lo cual podrán utilizar las líneas de crédito que establece el artículo 130 de la Ley 30 de 1992".

De acuerdo al artículo 5 de la ley general del deporte 181 de 1995 de la Constitución Política de Colombia, se encuentra que,

" *La recreación. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento."*

Por medio de esta ley, cada persona tiene derecho de hacer uso de su tiempo libre de tal manera en la cual logre contribuir a su buen desarrollo integral, ya sea, mediante actividades que le permitan desarrollar y/o fortalecer las capacidades o simplemente, realizar acciones que la lleven a salir de la rutina de manera sana. Tal como lo menciona textualmente este artículo.

"El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación sicobiológica".

En cuanto a la recreación a nivel educativo se puede decir que, la recreación es una praxis social que complementa los conocimientos adquiridos a nivel científico, tecnológico, cultural, deportivo y social, lo cual está claramente estipulado en el este artículo.

"La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones,

asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones".

Otro de los puntos a destacar, es aquel que obliga a todas las instituciones públicas y privadas a fomentar, realizar e inspeccionar las actividades recreativas, sobre todo si estas son de carácter social. Tal como lo menciona el artículo 6 de ley 181 de 1995

"Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación…"

Conforme a la recreación y a las actividades deportivas, el artículo 16 identifica una de las diferentes formas en las que se puede desarrollar el deporte, entre estas se encuentra el deporte social comunitario, el cual tiene como fin generar momentos de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad, por medio del cual se procura la "integración, el descanso y creatividad" tras aprovechar las actividades deportivas, mejorando así la calidad de vida mediante la participación comunitaria y la acción interinstitucional.

Mediante el siguiente esquema se explica de manera general como la recreación llegó a ser no sólo un derecho fundamental de todo individuo, sino un factor integrador a nivel social, cultural y educativo, esencial para el bienestar y el desarrollo integral del ser humano.

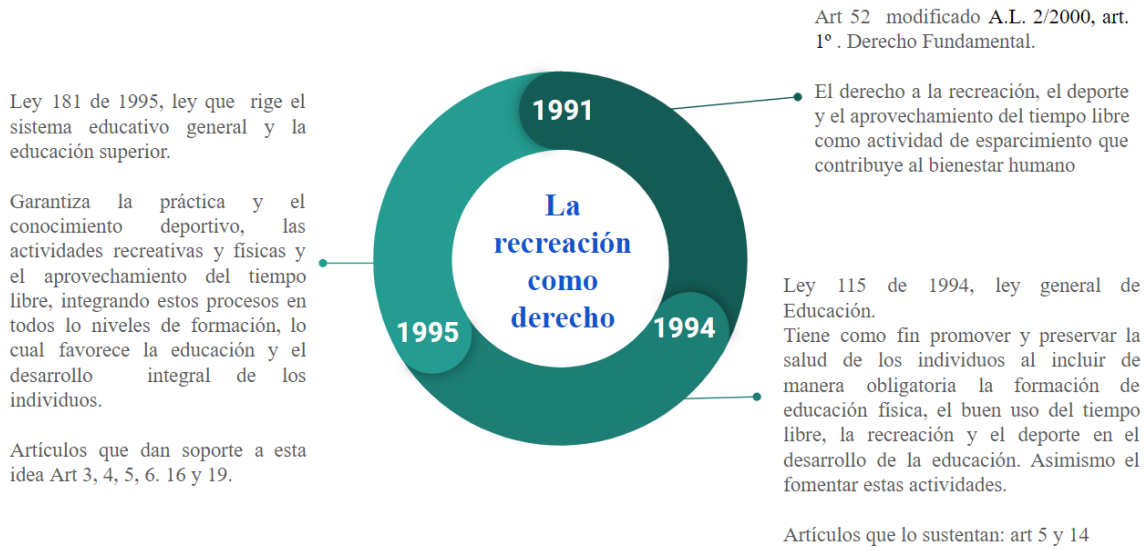


Figura 9: Creación propia. Recreación como derecho fundamental para la formación y el desarrollo integral del ser humano.

4.2 Política de Bienestar Universitario

De acuerdo a la política pública de Educación Superior y en cumplimiento al artículo 117 de la ley 30 de 1992, la cual tiene por objeto realizar programas y/o actividades que conlleven al desarrollo físico, psicoafectivo, social y espiritual de toda la comunidad universitaria, el artículo 6 del Acuerdo 03 del Consejo Nacional de Educación Superior del 21 de marzo de 1995, menciona que toda institución universitaria debe "atender las áreas de: salud, cultura, desarrollo humano, promoción socioeconómica, recreación y deportes" .

Con el pasar de los años y mediante las siguientes normatividades el bienestar fue ganando importancia en la educación a través de la ley 68 de 1935, el Decreto 80 de 1980, el artículo 67 y 69 de la Constitución Política de 1991, la ley 30 de 1992, el Acuerdo 03 de 1995 y el Decreto 1295 del 2010, en el cual finalmente, se logra consagrar el bienestar institucional como un factor y requisito primordial, que permite a la institución acceder a la acreditación de alta calidad y obtener así el registro calificado de los programas de educación superior, art 6 numeral 6.5.

A continuación, se visualizará una línea temporal la cual amplía un poco ¿Cómo el término de formación integral se incorpora en la educación superior? lo que conlleva a que el

bienestar tome fuerza y se convierta en un derecho que incluye a toda la comunidad universitaria.

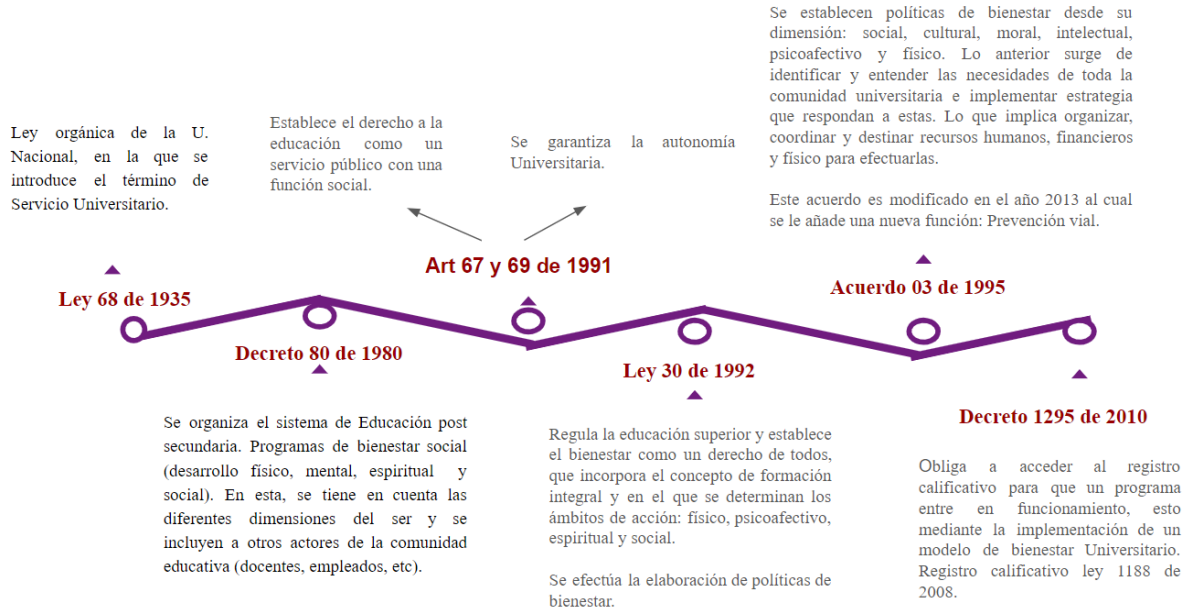


Figura 10: Creación propia. Línea temporal de la ley de Bienestar Universitario.

En continuidad al Decreto y al artículo 6, el numeral 6.6 señala que se debe organizar un modelo de bienestar universitario estructurado, que facilite la resolución de necesidades insatisfechas, esto conforme a lo adscrito a la ley y a los lineamientos dictaminados por el Consejo Nacional de Educación Superior (CESU).

A través de este recorrido histórico normativo, se pretende demostrar al lector cómo la recreación llega a ser una de las actividades que hace parte de uno de los accionares de Bienestar Universitario, por medio del cual se contribuye a preservar el entorno, a promover el deporte, a fomentar la sana competencia, a desarrollar aptitudes deportivas y a generar la participación de toda la comunidad universitaria. Tal como lo menciona el artículo 18 del Acuerdo 03 de forma textual:

"Las acciones de bienestar en el área de recreación y deportes deben dirigirse a: orientar el esparcimiento mediante actividades de carácter recreativo y ecológico que permitan valorar y preservar el medio ambiente; motivar la práctica del deporte y fomentar el espíritu de superación a través de una sana competencia estimulando el desarrollo de aptitudes deportivas, la formación correspondiente, y la participación de toda la comunidad"

Por tanto, el bienestar debe estar orientado a mejorar la calidad de vida de toda la comunidad universitaria, dar respuestas a las necesidades surgidas en el momento, estas conforme a cada individuo, contribuir al desarrollo integral del ser humano, complementar la formación académica y ser parte fundamental de la investigación. Asimismo, debe generar participación y llevar a los actores aportar al bienestar propio y común, esto a partir de la elaboración de estrategias, programas, talleres y/o actividades que lo consigan. Accionar que está relacionado con el aprovechamiento del tiempo libre, la prevención en salud, la cultura, la recreación, el deporte, acciones de intermediación laboral para los egresados, entre otros, para finalmente, ser demostrado mediante la evaluación continua de los mismos.

4.3 Ley general de salud mental

Con el propósito de dar soporte a lo planteado anteriormente con relación al bienestar físico y mental del ser humano, se hace indispensable mencionar el siguiente artículo de la ley 1616 del 21 de enero de 2013, el cual habla sobre la salud mental.

Art 3. *"La salud mental se define como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad"*

Lo expuesto anteriormente, conlleva a que la salud mental sea un asunto de sumo interés, a tal punto de ser un derecho fundamental en la vida de todo ser humano. Por tanto, la Constitución Política lo asume como un "tema prioritario de salud pública, es un bien de interés público y es componente esencial del bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de colombianos y colombianas".

La salud mental se ha convertido en un tema de suma importancia especialmente, después de haber vivido la anterior situación social, la cual afectó sustancialmente a la mayoría de personas en torno a lo físico, emocional y psicológico. Esto a raíz de las consecuencias que desencadenó el Covid 19 y al impacto que generó el distanciamiento social, afectando negativamente casi todas las áreas de vida del ser humano, a causa de la Pandemia.

La población más vulnerable fue niños, adolescentes y jóvenes, esto conforme a los resultados estadísticos que muestra el DANE. Los efectos negativos que deja la Pandemia a nivel psicológico en estos individuos son: problemas recurrentes de ansiedad, depresión, trastornos obsesivo-compulsivos, suicidio, trastornos de personalidad, trastornos de conducta, trastornos de alimentación y autolesiones. De acuerdo con lo ya mencionado, se propone el siguiente Proyecto de ley del 2024 a nivel Educativo, pues con este se busca a través del Ministerio de Educación Nacional, garantizar la implementación del componente socioemocional y el fortalecimiento de las habilidades en torno a esta competencia. Esto conforme a lo que menciona en el artículo 1 del presente Proyecto.

Asimismo, en el artículo 3 se exige implementar "espacios de socialización, sensibilización, formación y del componente socioemocional tanto a formadores, comunidad de la Institución Educativa (IE) como a población estudiantil de los niveles preescolar, primaria, secundaria y profesional" para así asegurar el desarrollo de estas competencias durante la formación integral del estudiantado. De acuerdo, al artículo 5 parágrafo 4° Las cinco competencias a desarrollar para garantizar el componente socioemocional en las IE son: Consciencia emocional, Autonomía emocional, Regulación emocional, Habilidades sociales, Habilidades para la vida y el bienestar.

Para fortalecer este componente socioemocional las instituciones educativas como preescolar, básica, media y superior, deberán establecer estrategias que permitan promover la competencia socioemocional, ya sea, a través de programas de acompañamientos, formación y sostenimiento (art 6, literal 2). De igual forma, incluirá en los procesos educativos, contenidos de educación emocional, transversalizando estos de manera práctica con el plan de estudio o formación (art 6, literal 3).

Por tanto, estas instituciones estarán obligadas a contar con un programa de educación emocional que permita promover y fortalecer la salud mental y el bienestar, mediante el desarrollar y consolidar las competencias socioemocionales, evitando así problemas de salud mental (art 6, literal 4). Finalmente, estas instituciones tenderán a identificar y caracterizar las necesidades socioemocionales y/o problemas mentales, lo cual conlleva a orientar y desarrollar programas de promoción o activación de redes de apoyo externas, que permitan intervenir las posibles problemáticas de salud mental que se evidencian (art 7, literal 1).

Capítulo 5. Marco metodológico

Este capítulo aborda inicialmente los siguientes aspectos: el propósito, enfoque y dimensión temporal de la investigación. Asimismo, tiene en cuenta las herramientas de trabajo y la metodología empleada durante la intervención práctica. Seguidamente, detalla la población con la cual se ejecutaron los procesos recreativos, las actividades, temáticas y estrategias desarrolladas, durante el primer y segundo periodo académico del año 2022, ejecutados en la Universidad del Valle. Finalmente, se encuentra el desarrollo general del proyecto, los imprevistos surgidos y la reflexión del trabajo investigativo (Ver en anexos).

5.1 Fundamentación metodológica

5.1.1 Propósito

En ese orden de ideas, se inicia indicando el propósito del presente trabajo de grado, siendo este de tipo exploratorio. Lo anterior, surge de indagar variedad de artículos investigativos y de confirmar que hasta el momento no se ha trabajado la recreación desde el juego dirigido, de forma cooperativa y a partir del juego tradicional con población universitaria, sobre todo, con estudiantes de salud, Medicina y cirugía de quinto año. Herramienta lúdica que permite fortalecer las habilidades sociales y a su vez generar placer, diversión y bienestar físico y mental en los participantes. Por otra parte, se encontró que hay variedad de Universidades a nivel nacional e internacional (Boyacá, Medellín, España, Paraguay y México) que han tratado de mejorar la salud física y mental de los estudiantes universitarios a través de la recreación, pero está enfocada desde el aspecto deportivo.

5.1.2 Método y enfoque

La metodología es de tipo cualitativa, ya que, mediante la descripción de vivencias se busca comprender e interpretar la realidad social de un entorno a través de la interacción y la construcción conjunta de conocimiento entre los participantes y el recreador. Investigación flexible que otorga sentido y significado a lo experimentado, la cual tiene como propósito transformar pensamientos, conductas y/o hábitos para quienes hacen parte de estos procesos recreativos.

Lo anterior, permite al investigador tomar los siguientes elementos de la sistematización de experiencias: elaborar la pregunta y los objetivos, reconstruir lo vivenciado

de manera ordenada, analizar e interpretar datos, concluir y compartir aprendizajes, dar a conocer su utilidad y generar una reflexión crítica acerca del proceso experimentado (Jara, 2018). Para ello, fue indispensable hacer uso del enfoque etnográfico; observación participante, la cual surge de observar las particularidades de una pequeña muestra poblacional (inductivo), esto con el fin de realizar una reflexión de la práctica profesional. Método investigativo que posibilita procesar, interpretar y organizar la información obtenida en un contexto social experimentado e intervenido.

De acuerdo con lo expuesto por otros autores se encuentra que, para Taylor y Bogdan (1984) este modelo busca comprender principalmente lo que las personas piensan y dicen. En esta misma línea encontramos a Blasco y Pérez (2007: 25) quien alude que este método se centra en estudiar la realidad social a partir de entrevistas, imágenes, observaciones y experiencias de vida que dejan entre ver la cotidianidad, situaciones y/o problemáticas surgidas en un espacio común. Asimismo, da la posibilidad de evidenciar las percepciones y significados que las personas atribuyen a aquello que sucede en su entorno, a través de pensamientos, ideas y acciones.

Conforme a lo anterior, Blasco y Pérez (2007:25-27) menciona que el estudio cualitativo es humanista, ya que, es una investigación que no discrimina población, situación, sentimiento ni emoción. Por tanto, aborda conceptos como: belleza, dolor, fe, sufrimiento, frustración y amor. Taylor, S.J. y Bogdan R. (1986) manifiestan que este estudio es flexible en relación con la forma en la que se realiza, aunque tenga una estructura, pues no es algo que limita al investigador a tener que seguir una técnica específica.

En cuanto a las fases de un proceso cualitativo, es el conjunto de tareas relacionadas entre sí, que representan bajo una perspectiva analítica, las áreas de decisión más representativas de un proceso de investigación cualitativa y que no necesariamente se han de desarrollar en orden lineal (Goetz y LeCompte, 1984). En esta metodología o estudio se “pretende acceder al significado de las acciones desde la perspectiva del actor” (Erickson, 1986). Razón por la cual este método permite exponer lo desarrollado y obtenido con la población al haberse diseñado y ejecutado las actividades. Asimismo, el de presentar las fases asignadas para el procesamiento y análisis de la información recolectada durante el proceso práctico.

De acuerdo con lo enunciado por Martínez (2006) en el texto de investigación cualitativa; las anotaciones de campo no pueden ser muy pormenorizadas, sino, más bien, abreviadas y esquemáticas, conviene detallarlas o ampliarlas (…) de lo contrario perderán su capacidad de información. Un modo práctico de hacerlo con rapidez consiste en grabar en una cinta un amplio comentario. Estas anotaciones concretas y situacionales serán, además, un testimonio real de la honestidad y "objetividad" de la investigación (Martínez, M. 2006:139).

El retomar una y otra vez los diarios de campo, audios, videos y registros fotográficos permite tener en cuenta aspectos y/o detalles que antes se habían obviado y que logran ser determinantes a la hora de analizar e interpretar, transformar y enriquecer la información obtenida. Está con relación a la teoría encontrada y en contraste a aquello que se opone a la misma.

En la propuesta lúdica se implementó la metodología de Secuencia de Actividad Recreativa Intensiva (SARI); que consta de cuatro momentos: apertura, exploración, negociación y socialización - evaluación (Mesa, 2010). Está implementada durante los cuatro meses (marzo, abril, junio y julio) del año 2022, en los que se aplicó la propuesta de intervención, siendo esta ejecutada dos días (martes y jueves) y dos horas (4 a 5 pm) a la semana. En este sentido, la recreación guiada junto a la metodología de intervención escogida fue lo que llevó a dar cumplimiento a los objetivos y propósitos planteados con relación a la necesidad encontrada; contribuyendo de esta manera al bienestar físico y mental de los estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía de la Universidad del Valle del campus San Fernando. Esto desde él fortalecer las habilidades sociales.

Finalmente, las fases metodológicas en las que se encuentra estructurado el presente apartado son: Fase I Recolección de Información, Fase II Análisis de información; para lo que se tiene en cuenta examinar de manera detallada o amplía los aportes del juego en la vida social, el fortalecimiento de habilidades sociales y cómo esto contribuye de manera positiva al bienestar físico y mental de los estudiantes. Adicionalmente, analizar el papel que ejerce la recreación en el ámbito universitario y para cerrar la Fase III que consiste en exponer la estructura que tiene el presente trabajo investigativo.

<table>
<tr><td colspan="3">Objetivo General: Explorar las habilidades sociales (HHSS) y bienestar físico y mental de los estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía de la Universidad del Valle, durante los dos periodos académicos del 2022 que participaron en la práctica profesional de Recreación mediada por el juego dirigido.</td></tr>
<tr><td>Objetivo 1: Describir la experiencia de práctica profesional en Recreación y el juego dirigido en el que participaron los estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía en el 2022.</td><td>Objetivo 2: Identificar las habilidades sociales básicas (interacción, comunicación y socialización) fortalecidas, que aportaron al bienestar físico y mental de los estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía de la Universidad del Valle, en el 2022 después de participar en la práctica profesional en Recreación y el juego dirigido.</td><td>Objetivo 3: Analizar qué habilidades sociales complejas que ayudan a la gestión y resolución de problemas se desarrollaron y potencializaron mediante el juego cooperativo dirigido; contribuyendo así al bienestar físico y mental de los estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía de la Universidad del Valle, en el 2022.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Los instrumentos que llevaron a dar cumplimiento de los objetivos, por ende, a desarrollar el presente trabajo investigativo: diarios de campo, fotografías, videos, planillas de participación, evaluaciones realizadas inmediatamente después de cada sección, informes mensuales y finales de práctica, un formulario de cierre de actividades como evaluación final de todo el trabajo de campo realizado, para esto se empleó Google FORMS el propósito fue: medir el grado de satisfacción que los participantes tuvieron frente a las actividades lúdicas ejecutadas, las percepciones y significados que estas dejaron en los estudiantes, durante los cuatro meses que se ejecutaron las intervenciones.</td></tr>
</table>

5.2 Metodología de intervención

Frente a la necesidad encontrada y las consecuencias que esta generó en relación al bienestar físico y mental de los estudiantes de quinto año de Medicina, se empleó la siguiente

metodología de intervención; Secuencia de Actividad Recreativa Intensiva (SARI) sigla recopilada en el desarrollo del presente documento, fue a través de este método de mediación que se realizaron las actividades lúdicas con los participantes, lo que permitió trabajar variedad de aspectos como lo fueron: las relaciones interpersonales, la participación, el trabajo en equipo, la frustración, el liderazgo, la toma de decisiones y algunas debilidades como; el miedo o pena a expresarse en público. Asimismo, se buscó identificar y fortalecer habilidades desarrolladas, entre otros elementos que de una u otra forma contribuyeron al desarrollo integral del ser humano. Esto a partir del juego colectivo y cooperativo y a la recreación dirigida (guiada).

Para ello, se trabajó el componente lúdico y la competencia recreativa; aspectos estratégicos que acompañaron la metodología propuesta, la cual se fortaleció mediante los siguientes lenguajes lúdico- creativos: baile, expresión corporal, música, juego y manifestación oral (trabalenguas, gimnasia cerebral, canto, entre otros). Lo anterior, con el propósito de motivar y acercar al público receptor a las actividades recreativas planteadas y de esta manera contribuir a crear hábitos que generen bienestar físico y mental en los y las estudiantes del Programa de Medicina y Cirugía de quinto año de la Universidad del Valle.

El objetivo de la Secuencia de Actividad Recreativa Intensiva fue “generar un espacio de encuentro y reconocimiento, colaboración y afecto entre los participantes a partir de una experiencia recreativa “impactante”, gratificante, experiencial, reflexiva y creativa” (Mesa, 2010, p. 19). En la cual el recreador actúe como agente mediador entre los recreandos para la construcción de significados” (Mesa, 2008, p. 6). En ese sentido, la metodología desarrolló los siguientes momentos; apertura, exploración, negociación, socialización y evaluación.

Apertura: permitió el reconocimiento entre los participantes y los organizadores, la construcción de nuevos vínculos sociales, la división de grupos, la presentación, objetivo y duración de la actividad. **Exploración:** propició el aprendizaje guiado a partir de la interacción entre el sujeto y el objeto mediador de la acción (lenguajes lúdico creativo), esto generado desde la vivencia e iniciativa personal y la experiencia colaborativa de quienes hacen parte del proceso recreativo. **Negociación:** en esta se construyeron saberes, sentidos y significados de manera conjunta, momento que logró generar acuerdos entre los participantes y plantear estrategias que les permitiera dar respuesta a una tarea o problemática surgida. Siendo resuelta a través de los lenguajes lúdico-creativos. Finalmente, está la **Socialización y Evaluación:** en

la que se evidenció y evaluó los diferentes resultados obtenidos entre los subgrupos o equipos formados.

Esto en respuesta al haber empleado otros métodos de recolección de datos a través de diarios de campo, informes mensuales y finales, que partieron de la etnografía y la observación participante. Y de haber contado con una juiciosa elaboración de propuesta metodológica de intervención, la cual se enfocó en las cinco etapas del diagnóstico situacional (Diagnóstico, Formulación, Ejecución, Evaluación y Ajuste) de la Planificación Social de Pichardo (1997), siendo estos empleados en cada una de las secciones lúdicas desarrolladas con la población.

5.3 Fase I Recolección de información

Para recopilar los datos se tomaron: diarios de campo, anécdotas; experiencias con relación a determinados momentos de la SARI, registros fotográficos, videos, listados de asistencia, actividades propuestas, evaluación y formulario de cierre de actividades (Ver en anexos la ampliación de esta información).

5.4 Fase II Análisis de información

A través de la información recabada en los diferentes instrumentos empleados para la obtención de datos, se desea hacer un análisis consciente acerca de las interpretaciones obtenidas en los diarios de campo e informes realizados. Esto mediante el uso de algunos elementos principales como lo fueron: las fotografías, los videos, las planillas de asistencia y algunos formatos de evaluación, los cuales permitieron relacionar los resultados con los argumentos teóricos de algunos autores y de esta manera generar reflexiones que justificarán de forma contundente y verídica el trabajo de campo realizado, el cual llevó a obtener una experiencia muy significativa a nivel personal, social y profesional al practicante, por ende, a los participantes.

5.4.1 Metodología de análisis y procesamiento de información

Este ítem; análisis e interpretación de los datos se construyó a partir de una pregunta de investigación y unos objetivos previamente desarrollados, asimismo, se recopiló la documentación teórica pertinente, la cual explica, argumenta y relaciona la información encontrada con la obtenido en cada una de las intervenciones lúdicas ejecutadas con los participantes, siendo esta recolectada, archivada, clasificada y categorizada de manera

ordenada y digitalmente en el drive, para luego, ser procesada, analizada e interpretada por el investigador. Posteriormente, se realizó una reflexión crítica de lo vivenciado, tras la analitica de los datos, lo que permitió extraer algunas conclusiones, las cuales aportaron aprendizajes significativos a nivel profesional, social y personal en el quehacer del recreador y su campo de acción.

Para ello, se tuvo en cuenta: los diarios de campo, registros fotográficos y vídeos, planillas de participación, evaluación escrita de actividades y un formulario de Google, el cual mostró gráficamente el nivel de satisfacción frente a los procesos recreativos implementados con los estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía de la Universidad del Valle, esto en relación a la problemática encontrada y al aporte que las intervenciones lograron hacer, para contribuir al bienestar físico y mental de los mismos.

Se realizaron 19 intervenciones: 10 fueron desarrolladas de manera directa, seis como apoyo al compañero de práctica y tres de forma conjunta, siendo estas las siguientes: El juego y la recreación del 29 de marzo y las yincanas del 26 y 28 de julio del año 2022.

5.4.2 Temáticas desarrolladas y estrategias de intervención implementadas

Durante el periodo de práctica se abordaron las siguientes temáticas con los estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía:

La capacidad expresiva de sentires, pensamientos y actitudes en la que la acción y disposición del cuerpo permitieron obtener información de quiénes hacían parte del proceso. Asimismo, se logró conocer que les gustaba hacer y qué no, cómo se percibían, que interpretaban de los demás y cómo era la comunicación entre el grupo, lo que fue dando pistas importantes sobre los cincuenta participantes. Esto a través de la primera intervención realizada; “Explorando el cuerpo a través del baile libre” para la cual se empleó la música, el baile y el juego (culebrita, relevos con balón y aros) como una forma de mediar e indagar a la comunidad a intervenir. Posteriormente, se culmina las actividades de esta primera mediación con el juego del tingo, tingo, tango como actividad lúdica evaluativa,

Mediante la siguiente intervención “El juego y la recreación” se logró identificar la forma en la que los dieciocho estudiantes interactúan, comunican sus gustos e ideas, negocian, toman decisiones y dan cumplimiento a las indicaciones e instrucciones otorgadas por el guía.

Para ello, se brindaron cuatro opciones con las cuales se sintieran libres al momento de recrearse: ir al gimnasio, jugar jenga, ping pong o sapo. En esta actividad la recreadora actuó como personal de apoyo para el desarrollo de dicha lúdica.

Por medio de la tercera intervención " La jugada maestra" se trabajó la agilidad mental y física. Asimismo, se observó y analizó la forma en la que cada subgrupo enfrentó y dio solución a una situación experimentada, la manera en la que lograban llegar acuerdos, las estrategias que utilizaban para alcanzar los objetivos de un juego, los medios que empleaban para resaltar las instrucciones y/o reglas entre sí, dadas por el orientador; reforzando así el tema de la comunicación entre los treinta y cinco participantes. Los implementos para utilizar fueron: aros para construir un camino en el cual todo el equipo estando cogidos de las manos los atravesaban, la idea era llegar al otro extremo de manera conjunta. Como actividad central se ejecutó el juego de stop por equipos (6 Categorías; Nombre, País o Ciudad, Fruta, Objeto, Animal y parte del cuerpo) en el que se utilizó un tablero acrilico mediano, tres marcadores de colores diferentes (Azul, Negro y Rojo) y una toalla de papel.

Durante el mes de junio y julio se continuó enfatizando sobre la importancia del trabajo en equipo, la comunicación, el diseño de estrategias, la coordinación, negociación, toma de decisiones, expresividad, observación, motivación y memoria. Esto a través de la cuarta intervención "El juego y la estrategia" para la cual se empleó el juego colectivo, la expresión corporal y gestual y la atención visual. Los materiales para utilizar fueron: dos pelotas de goma, 20 fichas de cartulina, un fichero o tablero de cartulina grande con 8 imágenes pares y un pañuelo para vendar los ojos. Las actividades lúdicas para realizar por equipos fueron: relevo con pelota, charadas (haciendo alusión a películas, acciones, juegos, animales y cosas) y concéntrese (encontrar la pareja de la imagen destapada). La evaluación de esta mediación se ejecutó con el juego del reloj ciego. Total de participantes veintitrés estudiantes.

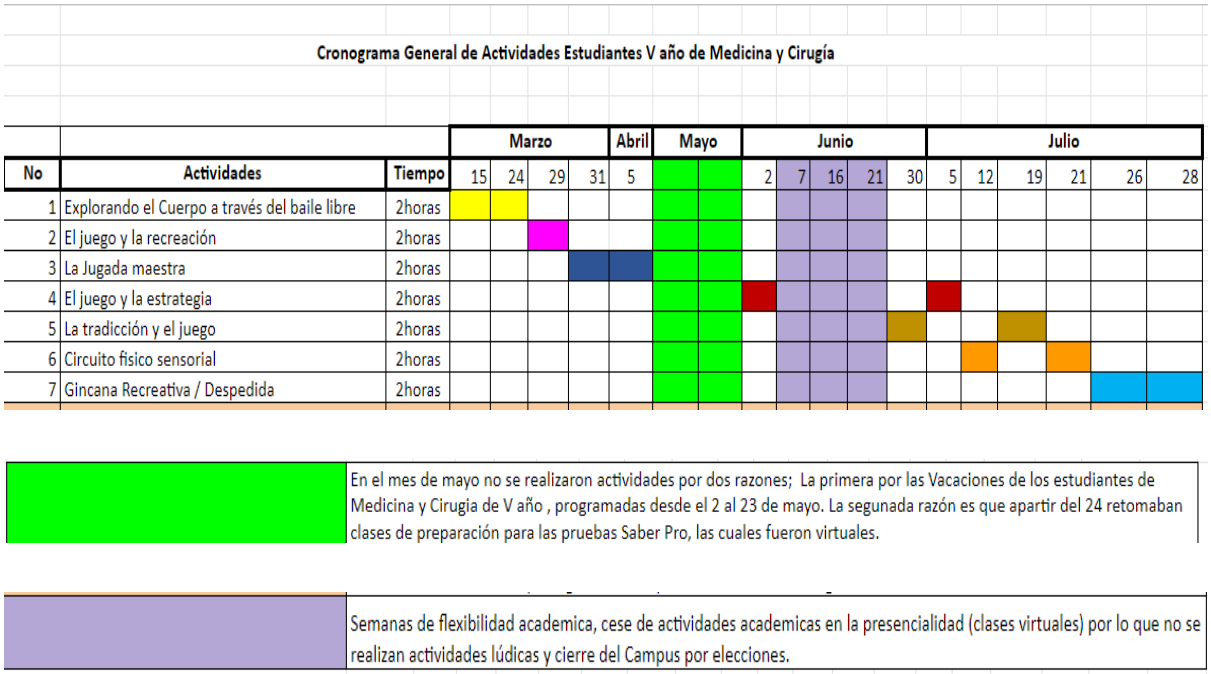
También, se abordaron los siguientes temas: el juego como una práctica social que libera y renueva energías, la relación objeto sujeto, el manejo del espacio, el trabajo cooperativo entre equipos, la paciencia, la técnica de juego, lluvia de ideas, intercambio de vivencias frente a determinado material lúdico, agilidad, honestidad, habilidad física, liderazgo, atención y concentración. Para tal fin se ejecutaron las siguientes dos intervenciones: "La tradición y el juego" con la cual se empleó materiales lúdicos como lazo, twister y frisbee o disco volador. Dicho proceso lúdico contó con la participación de veintiocho estudiantes.

Para la intervención “Circuito físico sensorial” se utilizó: rompecabezas, aros, conos tortugas, pendones de gimnasia cerebral y un concéntrese de razonamiento lógico. Juego dirigido que exigió permanente interacción, comunicación, liderazgo, estrategia, agilidad mental, raciocinio, concentración, discernimiento, empatía, trabajo en equipo y estrategia. Proceso lúdico en el cual participaron veinticuatro estudiantes.

Por último, se realizó una yincana de cierre, en la que se empleó dos rompecabezas, vasos desechables para construir colectivamente una pirámide a través de un mecanismo hecho con un caucho y varias tiras de piola del mismo largo, la cual debían jalar o aflojar de acuerdo a la necesidad, para así lograr el objetivo propuesto. Seguidamente, se hicieron competencias recreativas de sapo y ponchado entre los equipos. Finalmente, se ejecutó una actividad llamada “Menú recreativo” para esta se implementó: trabalenguas, preguntas a nivel cultural y social, sorpresas, coreografía y canto a través de la música. El cierre de todo el proceso lúdico recreativo contó con la participación de 31 estudiantes.

Esta intervención permitió reforzar las habilidades sociales (HHSS), fortalecer los vínculos entre ellos, hacer conciencia de aquellas actividades que logran minimizar los malestares psicológicos (estrés, ansiedad y/o depresión) que genera la rutina, la presión de la carrera y demás situaciones que desestabilizan emocionalmente al ser humano y por lo cual impacta negativamente el bienestar del estudiante. Esto se logra al retomar variedad de procesos ya vivenciados durante las jornadas recreativas, empleando los tres enfoques que estuvieron contenidas en estas: lúdico, deportivo e intelectual, en los cuales se trabajaron las habilidades y debilidades, frustraciones, miedos, fortalezas, actitudes, comportamientos, hábitos, emociones y pensamientos.

A Continuación, se incluye el cronograma de actividades realizadas con los estudiantes de quinto año de Medicina y Cirugía durante ambos periodos académicos del 2022.



Cronograma General de Actividades Estudiantes V año de Medicina y Cirugía

			Marzo				Abril	Mayo		Junio					Julio					
No	Actividades	Tiempo	15	24	29	31	5			2	7	16	21	30	5	12	19	21	26	28
1	Explorando el Cuerpo a través del baile libre	2horas																		
2	El juego y la recreación	2horas																		
3	La Jugada maestra	2horas																		
4	El juego y la estrategia	2horas																		
5	La tradicción y el juego	2horas																		
6	Circuito fisico sensorial	2horas																		
7	Gincana Recreativa / Despedida	2horas																		

En el mes de mayo no se realizaron actividades por dos razones; La primera por las Vacaciones de los estudiantes de Medicina y Cirugia de V año , programadas desde el 2 al 23 de mayo. La segunada razón es que apartir del 24 retomaban clases de preparación para las pruebas Saber Pro, las cuales fueron virtuales.

Semanas de flexibilidad academica, cese de actividades academicas en la presencialidad (clases virtuales) por lo que no se realizan actividades lúdicas y cierre del Campus por elecciones.

Figura 11: Muñoz, V. (2022). Cronograma general de actividades. Creación Propia.

El grupo de estudiantes a intervenir fue de 67 participantes, este dividido en dos subgrupos: 33 personas grupo A y 34 grupo B. La estrategia de intervención utilizada principalmente consistió en no obligar a los asistentes a participar de los procesos lúdicos propuestas por el Programa de Recreación, más bien, se buscó que estas acciones surgieran de manera espontáneamente en el estudiante y no algo que debían realizar dentro de la rutina académica. Esto debido a que, las actividades recreativas estaban ancladas a las obligaciones curriculares que los estudiantes debían cumplir. Siendo este un camino que el Programa de Medicina encontró, para compensar la carga que les generaba a los participantes la preparación de las pruebas Ecaes y demás labores académicas de la carrera.

Otras estrategias empleadas fueron: observar atentamente el comportamiento, motivación y gustos de los participantes por las actividades propuestas, atender sugerencias, identificar necesidades, establecer comunicación, cercanía y confianza con el grupo mediante temas de conversación que les llamará la atención, compartir experiencias y/o anécdotas que los llevará a identificarse y así poder llegarles más fácilmente, lo cual se logró haciendo uso de la empatía. Lo anterior, teniendo muy en cuenta el respeto, la amabilidad y la confianza que ellos depositaban en el recreador.

También, el haber comprendido que hay ciertas dinámicas académicas y responsabilidades que los estudiantes de quinto año de Medicina y Cirugía tenían frente a la carrera, las cuales no podían evadir.

La siguiente tabla refleja de manera general las actividades realizadas en cada intervención, así como el número total de estudiantes que participaron en estas.

Intervención	Total Participantes	actividad	Recreador
Explorando el cuerpo a través del baile libre	50 part. (27=A+23=B)	Juego corporal y baile.	Verónica Muñoz T.
El juego y la recreación	18 participantes (part.) del grupo A.	Sapo, jenga, gimnasio y ping pong.	Diego Sánchez Veronica Muñoz Actividad conjunta
La juega maestra	35 part. (16=B+19=A)	Lleva, relevos con aros y stop.	Verónica Muñoz T.
El juega y la estrategia	23 part. (10=B +13=A)	charadas y concéntrese.	Verónica Munoz T.
la tradición y el juego	28 part. (16=A+12=B)	Disco volador, lazo y twister.	Verónica Muñoz T.
Circuito físico sensorial	24 part. (9=B+15=A)	Kadogemo, gimnasia cerebral, relevos y rompecabezas.	Verónica Muñoz T.
Gincana Recreativa / Despida	31 part. (15=A+16=B)	Ponchado, relevo de rompecabezas, armado de pirámide con vasos, sapo, Karaoke, trabalenguas y baile.	Verónica Muñoz T. Diego Sánchez. (Actividad conjunta)

Tabla # 1: Total de participaciones vs actividades desarrolladas en cada intervención.

Limitaciones del estudio

Una de las limitaciones del estudio fue quizás a nivel cuantitativo, al no haber podido contar con la participación de todos los estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía de la

Universidad del Valle, en cada una de las jornadas lúdicas propuestas por el recreador, estas realizadas durante ambos periodos académicos del año 2022. Debido a que las actividades lúdicas podrían haber sido más representativas estadísticamente y más variables.

Otra limitante fue que para ese momento que se realizaron estos procesos lúdicos con los estudiantes de Medicina en la Universidad del Valle, la sociedad y los participantes se encontraban tratando de retomar la rutina e iniciar las actividades académicas, esto tras haber vivenciado la pandemia del 2019, la cual no solo dejó consecuencias económicas, físicas, mentales, emocionales sino también, sociales y culturales. Situación que implicó establecer nuevos hábitos y estilos de vida, los cuales transformaron la manera en la que las personas hacían las cosas, percibían, pensaban e interactúan, se comunicaban, actuaban y expresaban las ideas, sentimientos y/o emociones, incluso como estas se recreaban (fuerte influencia de los medios digitales).

Por lo tanto, la post pandemia es y fue un hecho histórico social que de una u otra forma influyó negativamente en la participación de algunos estudiantes, debido a la poca receptividad que estos procesos lúdicos habían adquirido en el contexto actual. Siendo entonces, de gran importancia para ese momento el realizar actividades lúdicas presenciales, ya que fue a través de estas que se buscó fortalecer las habilidades sociales y así contribuir al bienestar físico, mental y emocional de los estudiantes, esto mediante procesos recreativos guiados y de carácter cooperativo, los cuales fomentaron los vínculos sociales, favorecieron el desarrollo integral y promovieron los hábitos de vida saludables.

Protocolos éticos y formales

Se realizó un consentimiento informado de manera verbal a los estudiantes y participantes de los procesos recreativos propuestos, en el cual se explicó que algunas imágenes fotográficas iban a ser utilizadas con un propósito académico; trabajo práctico profesional y elaboración de documento de grado, con el cual se optaría al título de Profesional de Recreación. Asimismo, se dió a conocer de manera escrita a través del Formulario Google Forms en la evaluación final de las actividades lúdicas mediante la ley 1581 de 2012, esto expresado en el encabezado del mismo.

Para este gran viaje práctico y reflexivo, se hizo una planificación de actividades y se elaboró un cronograma de las acciones a realizar, lo que permitió dar orden y sentido a toda la experiencia y así lograr recolectar la información necesaria para la elaboración del presente escrito. Siendo socializado por medio del desarrollo de cada capítulo e ítem propuesto y expuesto en este documento. Para ello, se tuvo en cuenta la presentación, estructura y normas correspondientes para lograr plasmar y compartir los aprendizajes y reflexiones obtenidas de todo el proceso con los lectores. Esto conforme a lo exigido por la Universidad del Valle, para la producción de este tipo de textos académicos como lo es el trabajo de grado.

Para el autor fue clave la reconstrucción de experiencias del proceso práctico profesional al momento de analizar e interpretar la información obtenida y así elaborar cada uno de los capítulos abordados, lo que llevó a precisar y moldear la pregunta de investigación y sus objetivos, dando así forma, cuerpo, estructura y cumplimiento a cada apartado diseñado, lo cual implicó al investigador realizar un trabajo consciente y responsable acerca del tema, por ende, de los aprendizajes y reflexiones obtenidas.

Es importante resaltar que se utilizaron bases de datos tanto a nivel experiencial como teóricas, estás extraídas de fuentes verídicas (experiencia de práctica profesional, artículos científicos, revistas educativas, textos académicos, documentos en línea de interés investigativo, etc.) los cuales dan fe de los aprendizajes, saberes y reflexiones obtenidas y suministradas en el presente documento. Asimismo, se citan y referencian los autores según las normas APA establecidas para la fecha, lo que data, argumenta, fortalece y respalda el presente escrito reflexivo.

Capítulo 6. Resultados

El objetivo del presente trabajo de grado es dar a conocer las características del juego y las estrategias lúdicas implementadas por el Área de Recreación de la Universidad del Valle, que contribuyeron al desarrollo y fortalecimiento de las habilidades sociales entre estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía durante el primer y segundo periodo académico 2022. Para ello, se utilizaron los instrumentos de recolección de datos mencionados en el capítulo anterior, a través de los cuales se narra cómo se implementó el juego desde la recreación dirigida, adaptando algunos juegos individuales a cooperativos, por una parte, y articulando algunos juegos tradicionales grupales, por otra.

La idea es también resaltar la importancia de promover y fortalecer las habilidades sociales (HHSS) para el desarrollo integral de los estudiantes. Asimismo, reflexionar cómo estos procesos lúdicos influyeron positivamente en el bienestar físico y mental de los participantes, al abordar y fomentar el juego cooperativo y competitivo de manera sana entre los estudiantes y así, potencializar las habilidades ya desarrolladas.

Por otra parte, se nombran las etapas que hicieron parte de cada intervención propuesta: diseño, desarrollo grupo A, evaluación, ajustes, desarrollo grupo B y evaluación final. De la misma manera, se alude a los cuatro momentos de la metodología implementada SARI (Secuencia Actividad Recreativa Intensiva): apertura, exploración, negociación y socialización y evaluación. Nota aclaratoria: algunas de las intervenciones se realizaron primero con el grupo A y otras con el B.

A continuación, se mencionan las dos formas en las que se implementó el juego: primero; adaptación de algunos juegos individuales y segundo; secuencia de juegos tradicionales. Asimismo, se describe brevemente lo observado en cada uno de los momentos que hicieron parte de las intervenciones lúdicas programadas en el CDU del Campus de San Fernando, los días martes y jueves de 4:00-5:00 pm.

6.1 Adaptación de algunos juegos individuales

A través del adecuar algunos juegos a actividades lúdicas colectivas, se buscó promover y fortalecer el trabajo cooperativo, la solidaridad, el respeto, la comunicación, la empatía, el establecer acuerdos, la toma de decisiones, la resolución de problemas, el liderazgo y la sana competencia. Conforme a los momentos de la SARI ejecutados en cada intervención, es conveniente aclarar que el calentamiento muscular y articular en algunos casos actuó como apertura y en otros fue complemento de este primer momento.

A continuación, se enuncian y explican las actividades lúdicas que se adaptaron a ser juegos cooperativos y los resultados obtenidos en las tres intervenciones implementadas: “Explorando el cuerpo a través del baile libre”, “La jugada maestra” y “Circuito físico sensorial”.

6.1.1. Explorando el cuerpo a través del baile libre, un espacio de reconocimiento y de exploración social.

Fue una intervención ejecutada los días quince y veinticuatro de marzo del año 2022, la cual permitió identificar y reconocer la población, sus dinámicas, gustos y necesidades. Asimismo, tener una idea de las actividades a realizar, como iban hacer estas programadas y desarrolladas con los estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía de la Universidad del Valle.

Posteriormente, se dan a conocer las actividades lúdicas que hicieron parte de cada momento de esta primera intervención:

1) *Calentamiento y apertura:* se realizaron movimientos articulares en miembros inferiores y superiores, rotación de cadera y cabeza y estiramiento de cuello. Posteriormente, para el grupo A, se hizo un juego de manera individual a través de la música y para el B, se ejecutó el juego de relevos con balón.

2) *Exploración:* se ejecutó un juego exploratorio corporal a nivel grupal a través de una canción corta con el grupo A y se hizo baile recreativo estilo zumba con el B.

3) *Negociación y socialización:* mediante diferentes ritmos musicales y el juego se realizaron algunos movimientos corporales de manera secuencial. Esto con la finalidad de ser propuestos por los participantes, replicados y coordinados a nivel grupal.

4) *Evaluación:* se caracterizó por tener las siguientes preguntas: ¿Cómo te sentiste?, ¿Qué te gustó, que no y qué te llevas de la actividad? Está ejecutada a través del juego tingo, tingo, tango.

Desarrollo de la actividad con estudiantes de quinto año de Medicina, grupo A.

Esta intervención tuvo lugar el día quince de marzo del año 2022. Los materiales para utilizar fueron: un bafle, un micrófono, una USB, un celular y una pelota de goma mediana.

Momento 1: Calentamiento y apertura

Se hizo calentamiento muscular y articular, luego se propuso de forma libre realizar variedad de movimientos corporales, éstos conforme las emociones que los diferentes ritmos musicales (pop, salsa choke, bachata, zouk y kizomba) propuestos les generaba. Actividad que llevó a la mayoría de los estudiantes a sentir vergüenza y poco agrado frente a la propuesta

mencionada, ya que, demostraron poca participación y desmotivación por la misma. En la siguiente imagen, se observa la incomodidad y predisposición que los participantes expresan a nivel gestual y corporal al momento de hacer los movimientos físicos.



Imagen 1: Calentamiento y movimiento articular. Primera intervención, grupo A.

Momento 2: Exploración

Estando los estudiantes organizados en círculo, se les compartió y enseñó una canción corta, la cual replicaron una y otra vez hasta aprenderse la letra; luego se le pidió a cada uno entonar esta melodía junto a un movimiento característico que los representara y así dar a conocer el nombre. A continuación, la canción que los participantes entonaron:

Participante #1: ¿saben cómo se mueve el cuerpecito loco de (Nombre del estudiante)?

Público: No.

Participante # 1: u aaa u aaa u aaa u, otra vez (bis).

Esta actividad generó timidez, pena, algo de predisposición y en algunos estudiantes apatía, a tal punto que una chica decidió retirarse del juego y salir del salón. En la siguiente imagen, se evidencia cómo algunos participantes se alejan y se resisten a hacer las actividades lúdicas corporales propuestas, sintiendo vergüenza y temor a ser saboteados o burlados por los mismos compañeros.



Imagen 2: Explorando el movimiento corporal a través de la música, grupo A.

Lo anterior, dejó entrever, que no debe forzarse los procesos lúdicos en las intervenciones. Esta incomodidad generada en algunos estudiantes, permitió conocer y obtener información valiosa de la población: gustos, temores, falencias y la forma en la que los participantes se percibían así mismos y a sus compañeros, lo cual fue importante tener cuenta al momento de realizar, enriquecer y ejecutar las demás actividades recreativas.

Momento 3: Negociación y socialización.

A través de diferentes ritmos musicales se realizaron algunos movimientos corporales repetitivos y secuenciales, los cuales debían ser replicados y coordinados por los estudiantes. Esta actividad consistió en el manejo, la orientación y ubicación del cuerpo en el espacio y la forma en la que se percibían los participantes en el mismo. Adicionalmente, este juego rítmico tuvo en cuenta la armonía corporal de los jugadores, los sentires o emociones gestadas y el tipo de interacción que se iba dando entre ellos.

El desarrollo de esta actividad con el primer grupo de veintisiete estudiantes permitió identificar y evaluar la capacidad expresiva de los participantes, pero también la resistencia que ejercían ante variedad de movimientos corporales. Se encontró, así, bloqueos o falencias al momento de replicar, expresar y coordinar algunos movimientos específicos. En este sentido, se observó inconvenientes al mover y/o disociar las caderas, los hombros, los brazos y las piernas de manera rítmica. También, se percibió poca interacción social entre el grupo, mucha timidez y predisposición al momento de ejecutar la actividad.

Este momento estuvo acompañado del juego de la culebrita, la cual tuvo mejor acogida debido a que permitió establecer mayor confianza y menos resistencia a la actividad por parte de los participantes. Esta dinámica consistió en ir bailando en trencito por todo el perímetro del salón de artes marciales e intentar alcanzar al último de la cola. La idea con ello, era no dejarse alcanzar por la culebra, ya que, quien fuera atrapado debía implementar un nuevo movimiento corporal, el cual se articulaba al ritmo musical propuesto y, por ende, ser replicado por los demás jugadores. A continuación, se comparte la siguiente imagen que ilustra lo ya mencionado.



Imagen 3: Movimiento a través de la música y el juego, grupo A.

Momento 4: Evaluación

Nuevamente, se ubica el grupo en círculo y se les pide sentarse. Posteriormente, se les comentó la dinámica evaluativa de la actividad para la cual debían dar respuestas a las siguientes tres preguntas: ¿Cómo te sentiste?, ¿Qué te gustó y que no de la actividad? y ¿Qué te llevas de la actividad?

Para esta fase de la intervención se desarrolló el juego del tingo tingo tango, el cual permitió escoger al azar la persona que debía responder a los interrogantes realizados. Esto posibilitó conocer puntos de vista positivos, negativos y sugerencias que llevarían a mejorar las actividades propuestas en las siguientes intervenciones. A continuación, se presentan las apreciaciones dadas por los participantes en torno a las preguntas anteriormente expuestas.

- Aspectos positivos: esta actividad lúdica generó un espacio en el cual se desarrollarán acciones distintas a las rutinarias. Por otra parte, se permitieron expresar a nivel corporal lo que la música les proyectaba, pero sin la necesidad de hacer uso de las bebidas embriagantes (alcohol).

- Aspectos negativos: la actividad dio la impresión de ser una propuesta lúdica improvisada; dicha apreciación estuvo realizada por la participante que decidió desde un inicio salirse del primer proceso recreativo, retirándose del salón de Artes Marciales.

- Sugerencia: emplear otro tipo de ritmos musicales conocidos y populares como, por ejemplo: reggaetón, salsa y merengue. Conforme a este momento evaluativo se comparte una imagen que recoge lo anteriormente descrito.



Imagen 4: Evaluación de la actividad, grupo A.

Desarrollo de la actividad con estudiantes de quinto año de Medicina, grupo B.

La idea de explorar los sonidos rítmicos a través del cuerpo se mantuvo, al igual que el calentamiento y el momento evaluativo; las variaciones se realizaron con relación a tres de las actividades que hacían parte de los tres primeros momentos, es decir:1) se realizó como apertura un juego de relevos con balón de voleibol, 2) se empleó el baile recreativo estilo zumba, como actividad exploratoria y 3) Para la negociación y socialización se ejecutó un juego con aros, los cuales ubicados estratégicamente en el piso, fueron utilizados para que cada equipo de la manera más rítmica los saltará.

A continuación, se describe cómo se realizaron los ajustes, en qué consistieron, asimismo, se dan a conocer las percepciones y sensaciones que estos cambios generaron en los participantes del grupo B y los materiales que se emplearon para el desarrollo de esta actividad lúdica, los cuales fueron: un bafle, un celular, doce aros, cuatro conos, dos balones de voleibol y una pelota de goma.

Momento 1: Calentamiento y apertura

Esta actividad se desarrolló el día veinticuatro de marzo del año 2022, en el salón de artes marciales del CDU del Campus San Fernando. En este primer momento se realizaron algunos movimientos articulares y musculares, luego se formaron dos equipos de juego. Tal como se evidencia en la siguiente imagen, en la que se observa la actitud y disposición que asumieron los participantes frente a las dinámicas propuestas.



Imagen 5: Calentamiento y movimiento articular, grupo B.

Seguidamente, se ejecutó un juego competitivo entre los dos equipos previamente organizados. Para ello, los participantes debieron formar dos filas de once estudiantes, en la que el último integrante de cada equipo pasaba a tomar el primer puesto. Esto después de correr con el balón de voleibol en la mano hacia los conos que se encontraban ubicados a cierta distancia y desde ese punto, lanzaban el balón por el suelo en medio de las piernas de los jugadores hasta hacerlo llegar nuevamente al final de la fila.

El objetivo consistió en realizar la actividad en el menor tiempo posible, dar cumplimiento a las reglas y tener en cuenta los parámetros otorgados por el guía para su ejecución, lo cual llevó a los estudiantes a crear estrategias de juego que les permitiera alcanzar la meta de manera conjunta y así ganar.

Este primer encuentro lo ganó el equipo uno, debido a su dinamismo y estrategia de juego implementada, la cual se enfocó en el trabajo cooperativo. A través de la siguiente imagen se observan algunos instantes vivenciados por ambos equipos durante el desarrollo de dicho juego.



Imagen 6: Juego de relevos con balón de voleibol, grupo B.

Momento 2: Exploración

Este momento se inició con un baile recreativo estilo zumba, cuyos movimientos fueron propuestos por la recreadora. Con esta actividad se trabajó: coordinación, ritmo y atención, Asimismo, esta permitió identificar algunos líderes, quienes se destacaron por la habilidad que tenían para el movimiento, la expresividad y creatividad al proponer algunos pasos de baile, estos conformes a los diferentes sonidos y melodías propuestas.

Esta actividad se realizó conforme a los equipos de juego previamente formados, los cuales fueron ubicados a cada extremo del salón. Durante el desarrollo de este momento se percibió rápidamente que una de las chicas del equipo dos decidió liderar de manera autónoma y con muy buena actitud a todo el grupo B, sintiéndose cómoda, segura y libre de expresar corporalmente lo que la música le generaba. Es importante resaltar que ella mencionó tener un gusto por el baile.

Lo anterior, permitió que la guía hiciera un traspaso de responsabilidad a la estudiante, quien se destacó con dicha habilidad. De esta manera, la recreadora se ocupó de preparar la siguiente actividad, la cual igualmente implicaba movimiento y ritmo. Las actitudes observadas en la participante fueron: disposición, carisma, seguridad, manejo de grupo, comunicación corporal, asertividad, liderazgo y espontaneidad. A través de la siguiente imagen se ilustra lo mencionado previamente. Cabe resaltar, que para este momento se incluye un participante, quien llegó después del primer momento.



Imagen 7: Baile recreativo, grupo B.

Momento 3: Negociación y socialización

Se mantuvo los equipos de juego ya establecidos, se organizó tres filas de dos columnas con aros dispuestos en el suelo para cada equipo, la idea era saltar los aros con ambos pies de acuerdo con el ritmo percibido, haciendo esto de manera coordinada y rápida sin caerse o salirse del aro, si por el contrario esto sucedía se iniciaba de nuevo el juego. El equipo que logró cumplir el reto fue el equipo dos.

Esta actividad se acompañó con otra acción que incluyó a todo el grupo, la cual consistió en replicar la propuesta anterior, pero empleando los doce aros, siendo estos saltados de manera simultánea por todos los jugadores. El objetivo fue la coordinación y el ritmo.

Esto les implicó a los participantes tener una mejor comunicación, llegar acuerdos, negociar, liderar, trabajar en equipo, ser solidario, ser empático, ser respetuoso y tener compromiso con el grupo. A continuación, se comparte una imagen de los instantes vivenciados por los participantes. Asimismo, se destaca en la segunda foto a la participante quien logró liderar al grupo B.



Imagen 8: Juego rítmico con aros, grupo B.

Momento 4: Evaluación

Se evaluó a los veintitrés estudiantes del grupo B de la misma manera como se realizó con el grupo A. Las preguntas a realizar fueron: ¿Cómo te sentiste?, ¿Qué te gustó y que no de la actividad? Y ¿Qué te llevas de la actividad? dos de los participantes respondieron:

Participante 1: "*la actividad permitió recargar energías para hacer el turno de la noche en el hospital, compartir otras actividades con el grupo, ganar, perder, fueron buenas las actividades realizadas"*

Participante 2: "*me gusto, nos permitió salir de la rutina y compartir con los compañeros otros espacios"*



Imagen 9: Evaluación, grupo B.

En el grupo B se observó menos timidez y más interés por las actividades propuestas, así como entusiasmo y gusto por lo que se estaba realizando. Fue un grupo mucho más abierto a las actividades a ejecutarse, mostraron energía, ganas y compromiso por hacer las cosas, divertirse y sobre todo por cambiar de ambiente y de rutina.

Algunos hallazgos importantes en el grupo B fueron: se notó mayor compañerismo, se articularon más como grupo, hubo mejor comunicación siendo esta asertiva y efectiva, estuvieron atentos a recibir instrucciones, sugerencias y a preguntar cuando surgieron dudas. Asimismo, se dedicaron a competir sanamente y divertirse, haciéndolo de manera justa y equilibrada. Se resalta que, los participantes asumieron las actividades con toda la seriedad y el respeto que éstas exigían, compartieron habilidades y fueron más empáticos con los compañeros que los participantes del grupo A, quienes muy poco lo demostraron.

6.1.2. La jugada maestra, un espacio de encuentro y socialización a través del juego.

La jugada maestra fue una actividad lúdica ejecutada el día treinta y uno de marzo (grupo B) y el cinco de abril del año 2022 (grupo A), la cual permitió desarrollar y fortalecer los vínculos sociales e incentivar la sana competencia entre los estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía de la Universidad del Valle.

A continuación, se dan a conocer las actividades lúdicas que hicieron parte de cada momento de esta tercera intervención:

Momentos	**Descripción**
Calentamiento y apertura	Se realizaron movimientos articulares y musculares. Luego se jugó a la lleva (congelada o carrito). Lugar de ejecución del juego; salón de artes marciales grupo B y cancha sintética grupo A.
Exploración	Mediante seis aros entregados a cada uno de los dos equipos se buscó que, a través de estos, los participantes formarán un camino, el cual les permitiera ir de un extremo a otro de manera conjunta estando todos los integrantes de cada equipo cogidos de las manos. Esta actividad fue ejecutada en el salón de artes marciales para el grupo B y en la cancha sintética para el grupo A.
Negociación y socialización	Stop por categorías fue un juego que se realizó de manera grupal y por equipo, el cual incluyó agilidad física y mental, debido a ejecutarse por medio de relevos. Los materiales a utilizar fueron: un tablero acrílico mediano, tres marcadores (Negro, azul y rojo) y un paño o papel toalla.

Evaluación	A través de una frase o palabra los participantes expresaron lo que las actividades lúdicas les habían generado y que les había gustado.

En cuanto a los momentos desarrollados en la SARI, estos permitieron diseñar, adaptar y reorganizar las actividades lúdicas con relación al contexto sociocultural encontrado. El propósito de esta metodología fue vivenciar el aquí y el ahora, obtener aprendizajes, fortalecer vínculos sociales y crear experiencias significativas para ambas partes: recreador y recreando.

Desarrollo de la actividad con estudiantes de quinto año de Medicina, grupo B.

Momento 1: Calentamiento y apertura

El objetivo de este primer momento fue dar tiempo de llegada a los dieciséis participantes y así ejecutar la actividad central con un máximo de asistencia, igualmente, conectar al estudiante corporal y mentalmente con los procesos realizados. Esto permitió la interacción entre los jugadores y el guía, la distribución del grupo y dar a conocer las normas de juego.

En la siguiente imagen, se evidencia mayor participación, seriedad e interés y toma de conciencia por la actividad de calentamiento propuesta, incluso hubo algunos estudiantes que llegaban tarde al proceso recreativo y realizaban determinados movimientos articulares de manera autónoma, antes de entrar a interactuar con el resto del grupo.



Imagen 10: Calentamiento y movimiento articular. Tercera intervención, grupo B.

Después del previo calentamiento muscular, se desarrolló el juego de lleva congelada en parejas, como actividad de apertura, a través de la cual los participantes lograron liberar

emociones, cambiar de rutina y restaurar energías de manera divertida. A continuación, se presenta la siguiente imagen fotográfica, en la que se refleja cómo los estudiantes mediante este juego sencillo, se dan la oportunidad de realizar acciones diferente a las que solían hacer en el espacio universitario (estudiar, charlar, dormir, etc.).



Imagen 11: Lleva congelada, grupo B.

Proceso lúdico que implicó mayor comunicación para así establecer por mutuo acuerdo algunas reglas: 1) limitar el espacio de juego, 2) No hacer valer la lleva, si quienes la pasaban estaban sueltos de las manos y 3) Ser descongelados únicamente pasando en pareja por debajo de los brazos de la pareja congelada. Tal como se evidencia en la imagen anterior.

Momento 2: Exploración

Para este momento se ejecutaron las siguientes dos actividades: 1) Pasar los seis aros por brazos, cuerpo y pies, estando todos los integrantes del equipo cogidos de las manos y 2) Atravesar de un extremo a otro el salón de artes marciales, formando de manera conjunta un camino con los aros. El equipo uno ganó, ya que logró en el menor tiempo cumplir la misión.

En esta actividad lúdica se notó la necesidad que tenían los jugadores por interactuar y comunicarse entre sí y crear variedad de formas y/o técnicas que les permitiera cumplir con las indicaciones dadas por el guía, para así lograr ganar la partida al equipo contrario. Implicando ser comprensivos, solidarios y considerados con los demás, asimismo, identificar líderes de cada pequeño grupo, socializar, desaprender, volver aprender y reconocer habilidades y debilidades de los participantes, quienes hacían parte de un mismo entorno social y académico, lo cual fue posible a través del juego.

En la siguiente imagen, se observa lo ya mencionado. En la foto 1 y 3: se visualiza el equipo 1 y en la foto 2: el equipo 2.



Imagen 12: Actividad con aros, grupo B.

Momento 3: Negociación y socialización

Posteriormente, se realizó el juego stop por categorías (Nombre, País o Ciudad, Fruta, Objeto, Animal y parte del cuerpo), para este momento, se utilizó un tablero acrílico en el cual el representante de cada equipo salía a escribir rápidamente todas las palabras correspondientes a los ítems, estas conforme a la letra asignada por el guía. El objetivo estuvo en promover el trabajo en equipo, fortalecer la agilidad física y mental, mejorar la comunicación e interacción y trabajar en la negociación de ideas y estrategias, para así tomar decisiones. Ver la siguiente imagen fotográfica.



Imagen 13: Actividad conjunta de relevos de stop, grupo B.

La imagen a continuación, permite observar la manera en la que los estudiantes van dando solución a cada situación surgida durante el juego. Por ejemplo, en esta se aprecia cómo ambos equipos logran llegar a un acuerdo, para escribir en el tablero de manera simultánea lo que corresponde a las categorías del stop. El equipo uno da respuesta a los ítems en sentido contrario al equipo dos.



Imagen 14: Estrategia de juego para relevos de stop, grupo B.

Asimismo, se percibieron algunos debates que debieron experimentar los participantes, para así acordar las reglas de juego y establecer los porcentajes de puntuación. Al final ambos equipos obtuvieron la misma puntuación, lo que llevó a un empate.



Imagen 15: Acuerdo de puntuación para relevos de stop, grupo B.

Para este momento los presentes se dispersaron por un instante de las actividades rutinarias de la academia, esto los llevó a liberar emociones, interactuar y compartir con los compañeros a través del juego amistoso. Asimismo, se motivó a la competencia sana, esto a partir del respeto mutuo y la tolerancia, dando de esta manera cumplimiento a las reglas propuestas por el guía, lo que permitió a los participantes construir conjuntamente otras normas y técnicas, con las cuales lograron desarrollar el juego y así alcanzar los objetivos propuestos por cada equipo.

Para ello, los estudiantes hicieron uso de las siguientes habilidades sociales: comunicación asertiva y eficaz, liderazgo, empatía y trabajo en grupo, lo cual aportó en el establecimiento de nuevos acuerdos y estrategias que les permitiera dar solución a cada situación surgida.

Momento 4: Evaluación

Para este momento se preguntó a los participantes: ¿Qué cambiarían ustedes a las actividades realizadas? Uno de los participantes del grupo B mencionó *"realizar juegos al aire libre y de movimiento. Me gustaría saber qué actividades haremos en la próxima jornada"*.

A partir de esta respuesta, se evidenció curiosidad e incertidumbre por las actividades lúdicas a realizar, también, surgieron modificaciones y ajustes en algunos juegos ya planteados en esta intervención, los cuales consiguieron ser mejorados y ejecutados con el grupo A.

Desarrollo de la actividad con estudiantes de quinto año de Medicina, grupo A.

Se realizaron tres ajustes: 1) Se cambió el juego de apertura, lleva congelada a lleva carrito, 2) Se trasladó el primer y segundo momento de la intervención a la cancha sintética y 3) Se reformulo la pregunta final, la cual buscó indagar acerca de lo que les había o no gustado de las actividades lúdicas ejecutadas durante la jornada.

Momento 1: Calentamiento y apertura

En las siguientes fotografías, se evidencia que el calentamiento articular fue teniendo mayor acogida, al concientizar a los estudiantes sobre la importancia de preparar el cuerpo física y mentalmente antes de iniciar cada jornada recreativa. Apreciando así, en los participantes una buena actitud, seriedad, disposición e interés hacia cada ejercicio y/o movimiento que se realizaba.



Imagen 16: Calentamiento y movimiento articular, grupo A.

Seguidamente, se desarrolló el juego lleva carrito, para el cual se organizaron dos equipos, quienes cogidos de la mano y de forma coordinada corrían evitando ser alcanzados por la pareja de participantes que actuaba como lleva. Esta actividad se ejecutó el día cinco de abril del año 2022, en la cancha sintética del CDU del Campus San Fernando. Este cambio de lugar permitió a los participantes tener un espacio físico más amplio en donde correr y liberar energías, gritar, reírse, expresar emociones y disfrutar, lo cual surgió no solo por el sitio en el que se hallaban jugando sino también por la acción lúdica que estaban realizando, cambiando así de rutina.



Imagen 17: Lleva carrito, grupo A.

En fotografías anteriores, se logró captar algunas expresiones y emociones de alegría y disfrute generadas en los participantes del grupo A. El juego finaliza cuando la mayoría de los jugadores fueron atrapados por la lleva.

Momento 2: Exploración

Con los dos equipos ya organizados, se procedió a realizar la actividad de construir un camino mediante seis aros estando los jugadores cogidos de las manos, pero siendo esta ejecutada en la cancha sintética. A pesar de haberse realizado el mismo juego en un lugar distinto, este tuvo un comportamiento y desarrollo diferente a lo experimentado por el grupo B, por ende, las vivencias fueron distintas para los estudiantes en relación a la actividad exploratoria.

Este proceso lúdico le implicó al grupo A: trabajar en equipo y pensar estratégicamente cómo dar respuesta de manera rápida, eficaz y coordinada a las consignas otorgadas por el guía. Para esto, los integrantes de cada pequeño grupo se vieron en la necesidad no solo de observar lo que el equipo contrario realizaba para lograr ganar, sino que además, tomaron la experiencia de los demás jugadores como un reflejo que les permitió ver de manera práctica y real la técnica que debían desarrollar y mejorar, para así alcanzar el propósito de llegar primero al otro extremo de la cancha. Lo mencionado anteriormente, se visualiza en las siguientes fotografías.



Imagen 18: Actividad con aros, grupo A.

Se visualizó un trabajo más organizado en este grupo, mayor disposición y goce por la actividad lúdica ejecutada, a través de las fotografías se identifica que, uno de los equipos no ganó, pero abordó el juego con más precisión, orden y perfeccionismo mientras que el equipo uno se centró en crear estrategias que los llevara a ganar en el menor tiempo posible.

Momento 3: Negociación y socialización

En la actividad lúdica; stop (Nombre, País o Ciudad, Fruta, Objeto, Animal y parte del cuerpo) se observó a ambos equipos llegando acuerdos que les permitiera ganar tiempo para dar respuesta a cada ítem del juego y de esa misma forma, turnarse la posición (arriba o abajo) en la que cada jugador desarrollaba la categoría escogida en el tablero. Tal como se aprecia en la siguiente imagen.



Imagen 19: Actividad conjunta de relevos de stop, grupo A.

Esto dejó entrever varias habilidades desarrolladas y fortalecidas por parte de los estudiantes: asertividad, solidaridad, tolerancia, comunicación efectiva y afectiva, liderazgo, resolución de conflictos, trabajo en equipo, compromiso, respeto por las instrucciones otorgadas por el guía y por los acuerdos preestablecidos entre los mismos participantes, para el pleno desarrollo del juego.



Imagen 20: Estrategia de juego para relevos de stop, grupo A.

En la imagen anterior, se puede apreciar al participante de cada equipo haciendo uso tanto de la parte superior como inferior del tablero, esto de acuerdo a la ronda jugada y a lo

acordado entre jugadores. Asimismo, en las siguientes fotografías, se observa a diferentes participantes escribiendo la palabra de determinada categoría del stop, conforme al ítem escogida por cada uno de ellos. El equipo dos ganó la partida, debido a la organización que tuvo al momento de dar respuestas a las consignas. Cabe resaltar que, esta actividad lúdica tuvo lugar en el salón de artes marciales para ambos grupos A y B.




Imagen 21: Actividad de stop por categorías, grupo A.

Momento 4: Evaluación

A partir de la pregunta ¿Qué les gustó y qué no de las actividades lúdicas ejecutadas? se obtuvieron comentarios positivos por parte de algunos de los diecinueve estudiantes del grupo A, siendo estas respuestas mencionadas a continuación:

Participante 1: "*Fue chévere el cambio de espacio en el que se desarrollaron las actividades y los diferentes juegos que se hicieron, sobre todo, porque se varió de actividad, ya que se trabajó: movimiento, comunicación, agilidad física y mental".*

Participante 2: "Me gustaron los juegos, me llevó a salir de la rutina y a compartir con mis compañeros otros espacios".

Participante 3: "Me divertí, logré hacer y pensar algo diferente a lo académico". La siguiente fotografía, hace alusión visual de lo vivenciado en el momento evaluativo.



Imagen 22: Momento evaluativo, grupo A.

Por otra parte, fue clave seguir realizando actividades que los llevará a trabajar en equipo, ya que les había gustado la manera como se habían encaminado los juegos. Es importante mencionar que a través de la observación participante se evidenció competitividad sana e interés, motivación y entusiasmo por los juegos propuestos. Asimismo, estos procesos permitieron establecer acuerdos entre los jugadores y los equipos conformados e identificar una participación más activa de parte de cada uno de los asistentes.

Con esta actividad también, se logró evidenciar la forma en la que los jugadores interactúan, se comunican, trabajan, resuelven situaciones, negocian, toman decisiones e idean estrategias de juego, esto a partir del trabajo colectivo.

6.1.3. Circuito físico sensorial, un espacio lúdico que promovió el trabajo en equipo, la solidaridad y la sana competencia.

Esta actividad lúdica se desarrolló en su totalidad en las canchas sintéticas del CDU del campus San Fernando de la Universidad del Valle, el día doce y veintiuno de julio del año 2022. Los materiales que se emplearon: dos pendones de gimnasia cerebral, un kadogemo o concéntrese de razonamiento lógico, dos rompecabezas medianos (tigre y mariposa), seis aros entrelazados con piola, ocho conos tortugas y un fushi o pelota pequeña. A continuación, se mencionan los juegos que se realizaron en cada momento de esta sexta intervención:

1) *Calentamiento y apertura*: se realizaron movimientos musculares y articulares. Adicionalmente, con un balón de voleibol se jugó al toro con el grupo B.

2) *Exploración*: consistió en jugar pañuelo el cual se nombró esfera dorada.

3) *Negociación y socialización*: se ejecutó una dinámica lúdica; circuito físico sensorial de seis niveles, la cual consistió en:

- **Nivel uno**: se propuso armar un rompecabezas de manera conjunta, el cual ya había sido ubicado en un lugar determinado para cada equipo.
- **Nivel dos**: obstáculo de los aros entrelazados. La idea fue atravesar por equipo los aros, de manera ordenada, rápida y coordinada.
- **Nivel tres**: consistió en coordinar a nivel grupal los movimientos de los brazos, esto conforme a lo que sugería el pendón de gimnasia cerebral y a la lectura del abecedario que aparecía en el mismo.

- **Nivel cuatro**: se utilizó el juego de kadogemo; razonamiento lógico, con el objeto de que los estudiantes dieran respuesta a los retos que el mismo juego proponía resolver.
- **Nivel cinco**: el propósito de este fue atravesar por equipo los ocho conos ubicados en zigzag, estando todos cogidos de las manos.
- **Nivel seis**: mediante un juego de gimnasia cerebral se buscó que el líder de cada equipo logrará en el menor tiempo leer los colores que estaban escritos en el pendón, sin que la coloración con la que aparecía estos, los llevará a equivocarse.

4) *Evaluación*: mediante una frase o palabra escrita por cada uno de los participantes se permitió evaluar la jornada recreativa. A continuación, se dan detalles de cada momento vivenciado en esta intervención por ambos grupos (Ay B).

Desarrollo de la actividad con estudiantes de quinto año de Medicina, grupo B.

Momento 1: Calentamiento y apertura

El juego dio apertura con un calentamiento, luego los nueve participantes eligieron a uno de sus compañeros, quien estando en el centro del círculo debía quitar el balón, es decir, ser el toro. En la siguiente imagen, se muestra a los jugadores lanzando la pelota en línea recta y diagonales. Las reglas fueron: no dejar caer el balón al suelo y no pasar el balón a los dos compañeros cercanos de ambos laterales.



Imagen 23: Lleva torito. Sexta intervención, grupo B.

Los jugadores se apoyaron en la expresión gestual y corporal de cada compañero, de esta manera, se comunicaban antes de lanzar la pelota, lo cual implicó al participante del centro estar más atento ante cualquier movimiento y gesto de los demás integrantes. Esta dinámica lúdica, permitió a los estudiantes: reconocerse entre sí, incorporarse mental y físicamente a la jornada recreativa, ir fortaleciendo la comunicación no verbal, interactuar, trabajar la memoria, los reflejos, la coordinación, promover la honestidad y el respeto, finalmente, dar cumplimiento a las indicaciones otorgadas por el guía. Como resultado, se evidenció a tres de los recreando asumir el rol del toro.

Para este grupo, se decidió primero realizar el momento de negociación y socialización, esto principalmente a ser esta, la actividad central de la intervención, la cual probablemente, le tomaría más tiempo desarrollar a los participantes.

Momento 2: Negociación y socialización

El circuito físico sensorial de seis niveles realizado el día doce de julio del año 2022, se desarrolló de la siguiente manera; en el **primer nivel** se observó, ambos equipos armando el rompecabezas asignado por el guía, cuya tarea les implicó negociar entre compañeros la forma en la que darían solución a este primer obstáculo, para ello, tuvieron que interactuar entre ellos, comunicar y compartir ideas y así tomar decisiones que los llevará a culminar en el menor tiempo este objetivo. Ver la siguiente imagen.



Imagen 24: Circuito físico sensorial, nivel uno, equipo uno y dos, grupo B.

En la imagen anterior, se evidencia iniciativa, interés, trabajo en equipo, respeto por la opinión del otro, igualdad, compromiso y concentración, esto a pesar que, uno de los equipos estaba conformado por tres hombres y una mujer mientras que el otro por cuatro mujeres.

En el **nivel dos** se refleja como los jugadores después de algunos intentos fallidos por superar este desafío, optan por coordinar el movimiento de los aros (arriba y abajo) para que los integrantes del equipo logren pasar fácil y rápidamente este obstáculo, tal como se verifica en las siguientes dos fotografías.



Imagen 25: Circuito físico sensorial, nivel dos, equipo uno y dos, grupo B.

Para el **tercer nivel** en el cual se empleó un pendón de gimnasia cerebral, se observó a los estudiantes realizar el ejercicio de manera individual hasta memorizarlo, luego trataron de hacerlo juntos por equipo, al ver la dificultad que este les representaba, decidieron mover solo los brazos conforme a la letra del abecedario, para posteriormente, incluir la pronunciación y de esta manera lograrlo.



Imagen 26: Circuito físico sensorial, nivel tres, equipo uno y dos, grupo B.

Esta actividad lúdica cognitiva le exigió a los participantes: concentración, comunicación, observación y coordinación, asimismo, los condujo a liderar, asumir, enfrentar y resolver retos de manera conjunta. Para que el juego culminará de la mejor forma se tuvo que llegar a acuerdos y crear estrategias que les permitiera a los jugadores superar este obstáculo, siendo así importante trabajar la empatía, el respeto y la solidaridad.

El **cuarto nivel** consistió en dar de manera aleatoria y conjunta respuesta a uno de los retos propuestos por el concéntrese de razonamiento lógico: kadogemo. En esta actividad lúdica se observó complicidad, compañerismo, iniciativa y actitud frente al juego, sobre todo, porque este fue un elemento lúdico que les representó un mayor reto. Ver la siguiente imagen.



Imagen 27: Circuito físico sensorial, nivel cuatro, equipo uno y dos, grupo B.

A algunos participantes el juego los llevó a sentir frustración, situación que logró ser manejada y asimilada de manera grupal. Esto debido a que, todos se vieron sometidos a la

misma prueba de manera sorpresiva, lo que generó empatía, respeto y solidaridad colectiva. Uno de los comentarios fue; haberse sentido motivados y atraídos por el juego a pesar de ser un poco complejo, ya que no lo habían visto ni jugado antes. Aquí se reflejan algunos miedos por parte de los estudiantes a los cambios o cosas nuevas. Esto permitió trabajar en ellos, los miedos de manera conjunta, siendo esta la forma más práctica de asumirlos y enfrentarlos.

El **nivel cinco** implicó repetir de dos a tres veces el ejercicio hasta lograr que los participantes no rozaran los conos con los pies y tampoco se salieran del camino curvo que se había demarcado. Juego que exigió coordinación y lateralidad, además, de una buena comunicación, liderazgo, compromiso y complicidad, para llegar al otro lado del sendero, estando los jugadores cogidos de las manos.

Finalmente, el **nivel seis** exigió a los jugadores de cada equipo; concentración, observación y trabajo conjunto. Para cumplir con el desafío del juego, los estudiantes debieron replicar una y otra vez de manera individual y conjuntamente el reto hasta lograrlo. Posteriormente, el participante que logró leer los colores que aparecían en el segundo pendón de gimnasia cerebral sin equivocarse fue quien representó al equipo. En la siguiente imagen se evidencia en algunos la postura que asumieron al realizar la actividad lúdica y la expresión gestual que demostraron al ver que este juego de agilidad mental no era tan simple como parecía.



Imagen 28: Circuito físico sensorial, nivel seis, equipo dos, grupo B.

Cabe aclarar que el circuito físico sensorial se desarrolló en dos partes, es decir, el equipo uno ejecutó los tres primeros niveles mientras el equipo dos los tres últimos, para así competir entre sí. De la misma manera, se intercambió de nivel entre los equipos, la idea era que ambos lograran pasar por todos los obstáculos. Debido a la complejidad de algunos retos no hubo equipo ganador; empataron, en cambio, se observó motivación, participación, conexión y competitividad por parte de los jugadores.

Este desafío por niveles posibilita fomentar el juego cooperativo y la sana competencia al abordar, promover y fortalecer la mayoría de las habilidades sociales (HHSS), para así ponerlas en práctica y en contexto en el campo académico, laboral, social y personal. Ya que, el ser humano está obligado continuamente a tomar decisiones, a resolver situaciones y/o problemas, a interactuar, construir conocimiento de manera conjunta, trabajar en equipo, enfrentar cambios, asumir retos, enfrentar miedos y en algunos casos liderar.

Momento 3: Exploración

Posteriormente, se jugó esfera dorada, que consistió en asignar a cada integrante un color, el cual correspondía al participante del equipo contrario, luego se ubicó una pelota en la mitad de la cancha sintética y a los extremos los dos pequeños grupos de juego. Para este momento de la sección, una de los jugadores salió antes de que el juego iniciará, el motivo: no estar dispuesta a correr, lo que llevó a incluir a la estudiante igualmente en la actividad, haciendo un traspaso de cargo y responsabilidad, llevándola asumir el rol de árbitro y así tomar registros fotográficos del momento.

Esto permitió al árbitro emocionarse y al final hacerle barra al equipo. La siguiente imagen muestra lo que les genera a los participantes el compartir momentos divertidos. Asimismo, se logra percibir la actitud y disposición que imprimen frente al juego propuesto, el cual les posibilita interactuar, socializar y dedicar tiempo valioso consigo y con los demás, salir de la rutina, liberar el estrés y contrarrestar la ansiedad. El equipo dos demostró agilidad y rapidez física, consiguiendo ganar la partida.



Imagen 29: Esfera dorada, equipo uno y dos, grupo B.

Momento 4: Evaluación

Para este momento se requirió describir a través de una frase y/o palabra escrita lo que les generó o dejó las actividades lúdicas desarrolladas durante la sección. A cuyo interrogante

los participantes respondieron: *-Compromiso, -Gracias por animarnos, -Divertida y muy bien hecha Gracias, -Movimiento y alegría :), -Entretenido, -Desestresante, - Me pareció muy chévere, fue entretenedor, -Necesaria, -Es muy agradable ver a mis compañeros en escenarios no académicos.* Lo mencionado anteriormente, se evidencia a través de la siguiente imagen fotográfica.

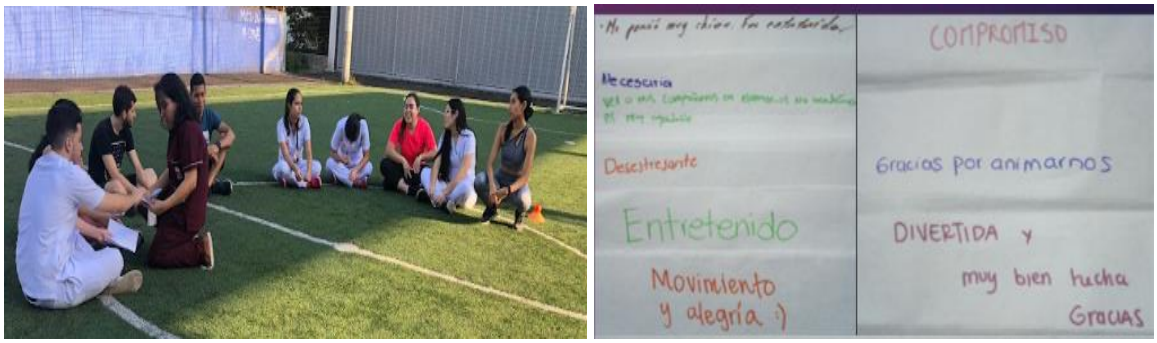


Imagen 30: Evaluación, grupo B.

La siguiente foto se da por iniciativa propia de los participantes al terminar la jornada, fue algo que no estuvo planeado por el recreador, esto a razón de expresar; sentir agradecimiento por las experiencias de juego obtenidas y el gran significado que tuvo para ellos, las actividades lúdicas propuestas por el guía.



Imagen 31: Foto grupal con estudiantes de último año de Medicina 2022, grupo B. Sexta intervención.

Desarrollo de la actividad con estudiantes de quinto año de Medicina, grupo A

Para el día veintiuno de julio del año 2022, se realizaron dos ajustes a la actividad lúdica ya propuesta: 1) se trasladó la actividad del juego del pañuelo del momento tres al momento dos y 2) se hizo solo calentamiento articular como apertura.

Momento 1: Calentamiento como apertura

En la siguiente imagen se logra observar a los quince estudiantes ejecutando los ejercicios propuestos por el guía, asimismo, se percibe la disposición y actitud con la cual los participantes asumieron este primer momento de calentamiento, dando así la importancia que este instante tenía en cada una de las intervenciones.



Imagen 32: Calentamiento como apertura, grupo A.

Momento 2: Exploración

Para este momento se ejecutó la misma actividad lúdica; esfera dorada, lo único que varió fue asignar números en vez de colores. Algunos participantes no conocían este juego, razón por la cual los demás compañeros se encargaron de recordar las reglas. Asimismo, el guía propuso jugar un número primero, luego dos. El equipo ganador de este primer encuentro fue el uno.

El propósito de esta actividad estuvo en observar y evaluar la forma en la que cada equipo lograba obtener primero la pelota de tela (fushi) y así ganar un punto en cada partida. Esto sin agredir física o verbalmente al compañero. Para ello, se puso en juego las siguientes habilidades físicas, mentales y sociales: memoria, reflejos, trabajo en equipo, técnica o estrategia de juego empleada, observación, tolerancia, respeto, comunicación verbal y corporal, liderazgo y toma de decisiones. Ver las siguientes dos fotografías.



Imagen 33: Esfera dorada, equipo uno y dos, grupo A.

Esta dinámica permitió a los participantes liberar energías, emociones y divertirse a través del juego. Asimismo, los llevó a interactuar y compartir entre ellos, actividades distintas a las académicas.

Momento 3: Negociación y socialización

Para este momento se ejecutaron los mismos seis niveles del circuito físico sensorial, por lo tanto, lo que el lector encontrará a continuación, serán: las respuestas y percepciones dadas por los participantes del grupo A, en cada nivel propuesto.

Nivel uno: en las siguientes dos fotos se evidenció: participación, colaboración y trabajo en equipo al momento de armar el rompecabezas asignado. Asimismo, se identificó en los jugadores; disposición, buena actitud, compromiso, respeto y seriedad frente al primer reto que debían asumir.



Imagen 34: Circuito físico sensorial, nivel uno, equipo uno y dos, grupo A.

Nivel dos: para conseguir atravesar el segundo desafío los jugadores emplearon una estrategia diferente, mientras que el equipo uno pasaba los aros entrelazados de arriba hacia abajo el dos lo hacía de abajo hacia arriba. Igualmente, ambos equipos hicieron uso de la observación, para comparar qué técnica era menos dispendiosa y más rápida, se dieron cuenta que esto dependía de la destreza que cada uno tenía para ejecutar cierto movimiento. En la siguiente imagen se evidencia lo mencionado.



Imagen 35: Circuito físico sensorial, nivel dos, equipo uno y dos, grupo A.

Nivel tres: el primer reto de gimnasia cerebral, generó en algunos participantes momentos de frustración al encontrarse con un juego que parecía ser sencillo y no lo era, ya que contaba con un grado de dificultad. Actividad lúdica que los llevó a tener un poco más de paciencia, conciencia y control de las emociones a nivel grupal. Asimismo, trabajar en equipo, replicando una y otra vez el ejercicio, para así lograr superar este desafío de manera conjunta. Esto les exigió hacer uso atento de los sentidos, destrezas y habilidades sociales que tenía cada uno de los jugadores.

Cabe resaltar que el grupo A a diferencia del B decidió por consenso; realizar el mismo nivel, tal cual como se evidencia en las siguientes fotos.



Imagen 36: Circuito físico sensorial, nivel tres, equipo uno y dos, grupo A.

Nivel cuatro: mediante el típico juego; piedra, papel o tijera, el grupo dio respuesta al primer inconveniente que debían resolver, escogiendo de manera justa al equipo que daría inicio al primer desafío del concéntrese de razonamiento lógico; kadogemo. Luego, cada equipo de manera aleatoria eligió uno de los retos que este juego proponía, siendo este resuelto de manera grupal. Es importante resaltar que la variable a manejar en este material lúdico fue el tiempo.

Seguidamente, se realizó una competencia sana empleando este material lúdico. Esta idea surgió de la iniciativa propia de los estudiantes. Para ello, los participantes propusieron que fuera el recreador, quien escogiera el nivel del juego a resolver. Este reto fue superado rápidamente por el equipo dos, ya que trabajaron todos juntos mientras el uno lo hizo de manera individual y se centró solo en mover las fichas sin analizar el movimiento de estas. La razón que mencionaron y que los llevó a perder fue; "*estar impulsados por la ansiedad y el estrés que les generó el no poder hacer nada durante el tiempo de juego*".

Con lo anterior, se notó las siguientes falencias en el equipo uno: mala comunicación, desconcentración y poco trabajo colectivo, lo que llevó a tomar decisiones inadecuadas. Posteriormente, los participantes acordaron que el equipo contrario propusiera el siguiente desafío que el kadogemo planteaba, siendo este resuelto por su contrincante. La finalidad de esta propuesta fue retarse entre ellos de manera directa, pero a través del juego. Asimismo, identificar habilidades y/o debilidades propias y grupales, para abordarlas de manera conjunta, lo que implicó: respeto, solidaridad, compañerismo y empatía con el otro.

Los participantes mostraron un gran interés por el juego y por otros materiales lúdicos que los llevará a trabajar más la paciencia, la memoria, la concentración y la observación. Al final, varios estudiantes mencionaron que el juego les había parecido divertido. Uno de los comentarios fue; "*se debería tener varios de estos juegos en casa para lograr tener paciencia y así controlar un poco la ansiedad".* En la siguiente imagen se evidencia algunos momentos vivenciados por los jugadores.



Imagen 37: Circuito físico sensorial, nivel cuatro, equipo uno y dos, grupo A.

Nivel cinco: el juego de atravesar el camino en zigzag estando los equipos cogidos de las manos les permitió a los jugadores; "*relajar el cuerpo y la mente por un instante, al cambiar de actividad y lograr reírse de lo que sucedía, ya que, no sabía que les esperaría hacer en el siguiente nivel*" comentario realizado por uno de los participantes.

Con esta actividad lúdica, se observó en ambos equipos complicidad, camaradería, diversión e incertidumbre por cada propuesta lúdica ejecutada. La expectativa de cada juego estuvo a cargo de la guía, esto debido a que la recreadora decidió poner un poco de misterio a cada nivel.

Nivel seis: el último reto del circuito consistió en leer una y otra vez los colores que aparecían en el segundo pendón de gimnasia cerebral, ganó nuevamente el equipo dos, quienes por decisión eligieron a un representante que lo había hecho rápido y sin equivocarse.

En esta actividad lúdica se resalta el interés, entusiasmo, destreza y habilidad que uno de los participantes demostró al trabajar en equipo de manera asertiva y efectiva. De esta misma manera, se destaca la motivación, ingenio y creatividad que este personaje reflejó en las intervenciones realizadas, logrando así colectivamente superar cada reto y colocar "picante" y jocosidad al juego. Esto sin sabotear la jornada recreativa, ni faltar al respeto a los demás compañeros y mucho menos al guía.



Imagen 38: Circuito físico sensorial, nivel seis, equipo uno y dos, grupo A.

En imagen anterior, se identifica como la mayoría de los jugadores estaban muy atentos a la forma en la que enfrentaban cada reto, asimismo, como gestaban las dificultades y creaban soluciones y/o estrategias de juego, que les permitieran dar respuesta a las problemáticas que iban surgiendo a nivel individual y grupal. Esto llevó a conocer ideas, pensamientos y la forma en la que percibían el juego y la realidad, a partir de ello, brindar algunas herramientas útiles con las cuales logren superar diversas situaciones que la vida les presente. Finalmente, se pudo observar: cooperación, competitividad y sana competencia entre los participantes del grupo A.

Momento 1: Evaluación

En la siguiente fotografía, se evidencian comentarios, frases y palabras positivas que los estudiantes escribieron frente a las actividades propuestas el veintiuno de junio del año 2022, por el guía:

"-Mente, cuerpo y cohesión -Ganar es un estilo de vida❤ -No digo que soy el # 1, solo que no hay nadie mejor que yo -Trabajar en equipo estimula la paciencia -Perder es ganar un poco, pero siempre es mejor ganar -Muchas gracias, actividades muy divertidas -Es importante ganar, pero más importante ser buena persona. -Felicidad y unión:) -Cambio de

ambiente y actividad -Nuevos cambios con actividades divertidas -Concentración - Tranquilidad -Tomar tiempo para mí. ❤ - Paciencia".

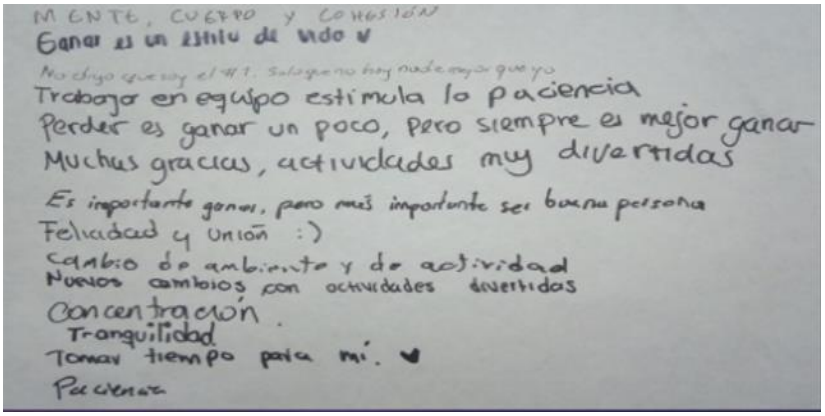


Imagen 39: Evaluación, grupo A.

4.2 Secuencia de juegos tradicionales.

A través de la articulación de más de dos juegos tradicionales se buscó trabajar en cada una de las intervenciones; el compartir y comunicar ideas, construir y transformar saberes, liderar y crear estrategias, desarrollar y fortalecer habilidades y fomentar el intercambio cultural. Esto a partir del respeto, la sana competencia y de proponer dinámicas que tuvieran un hilo conductor, las cuales permitieran alcanzar los objetivos propuestos.

La idea fue que desde el juego se estableciera cercanía y confianza con los y entre los participantes, conocerlos, de esta forma, identificar fortalezas, miedos, sentimientos y percepciones frente a determinadas situaciones, para así contribuir al bienestar físico y mental de los estudiantes, al abordar y potenciar las habilidades sociales (HHSS).

Las tres intervenciones que hicieron parte de este tipo de procesos lúdicos fueron: "El juego y la estrategia", "La tradición y el juego" y "Yincana recreativa/despedida", por medio de estas actividades se describen los momentos y las dinámicas ejecutadas, los ajustes que se realizaron y los resultados obtenidos con los participantes de ambos grupos (A y B) en cada propuesta lúdica. A continuación, se enuncian y explican los juegos tradicionales que se implementaron en las jornadas recreativas.

4.2.1 El juego y la estrategia, un espacio lúdico de expresión, liberación y creatividad.

Esta actividad lúdica se desarrolló los días dos de junio y cinco de julio del año 2022, los materiales a emplear para el juego fueron: dos pelotas de goma, veinte fichas de cartulina, un fichero o tablero de cartulina grande con ocho imágenes pares y un pañuelo para vendar los ojos. Lugar en el que se ejecutó esta jornada recreativa; salón de artes marciales.

A continuación, los procesos lúdicos que hicieron parte de cada momento de esta cuarta intervención:

1) *Calentamiento y apertura:* se realizaron varios movimientos musculares y articulares. Luego, por equipos se ejecutó un juego de relevo con una pelota de goma.

2) *Exploración:* se empleó un juego tradicional comúnmente conocido como charadas, esta actividad consistió en hacer representaciones corporales, las cuales hicieran alusión: acciones, películas, animales, juegos y cosas.

3) *Negociación y socialización:* se llevó a cabo el juego de concéntrese, este consistió en encontrar la réplica de ocho imágenes en un tablero de cartulina grande, las cuales se encontraban cubiertas y dispersas en el mismo.

4) *Evaluación:* para este momento se ejecutó la actividad del reloj, a través de este juego se escogió aleatoriamente a dos participantes, quienes respondieron a las siguientes preguntas ¿Qué te llevas de la actividad? y ¿Qué esperas ver o hacer en las próximas jornadas recreativas?

Desarrollo de la actividad con estudiantes de V año de Medicina, grupo B.

Momento 1: Calentamiento y apertura

La sesión del dos de junio del 2022 da inició con un previo calentamiento muscular, seguidamente, se dividió el grupo de estudiantes en dos subgrupos de cinco personas a quienes se les pidió formar un círculo y, de esa manera ir de un punto a otro del salón de artes marciales, lanzando la pelota de goma a cada uno de los integrantes del equipo por arriba de la cabeza, sin dejarla caer al suelo.

En las siguientes fotos se evidencia cómo cada equipo logró emplear una técnica de juego diferente, por ejemplo, el dos decidió abrir más el círculo y pasar la pelota haciendo lances suaves y largos mientras el uno optó por realizar todo lo contrario, lo cual influyó para que la pelota cayera repetidas veces al suelo. Decisión que llevó a ganar al equipo dos. Ver imagen



Imagen 40: Calentamiento y apertura, relevo con pelota, equipo uno y dos. Cuarta intervención, grupo B.

Momento 2: Exploración

Se ejecutó la actividad lúdica; charadas, para ello, cada subgrupo escogió al azar un sobre de diez fichas de cartulina, las cuales tenían escrito la acción que uno de los jugadores de cada equipo debía adivinar, siendo estas representadas por los demás integrantes del mismo. La idea de esta dinámica fue: reforzar el trabajo colectivo, la comunicación, el respeto y la paciencia. Ver imagen.



Imagen 41: Charadas, equipo uno y dos, grupo B.

En la imagen anterior, se observa cómo el equipo dos decidió rotar por ficha jugada, para que cada uno asumiera el rol de adivinar y de representar la acción a nivel grupal, técnica que los llevó a ganar, mientras que por mayoría de votos el uno, eligió escoger a un líder, quien se encargó de descifrar lo que los demás compañeros corporalmente le comunicaban.

En el desarrollo del juego se percibieron algunas emociones; risas, angustia, presión y frustración, estas surgidas del desespero que les generó el no poder interpretar y/o representar rápidamente el mensaje corporal que sus colegas les enviaban. Actividad lúdica que llevó a los participantes a estimular la creatividad y la imaginación, a crear estrategias, negociar y ser empáticos consigo y los demás. Asimismo, a trabajar el liderazgo y la solidaridad.

Momento 3: Negociación y socialización

Seguidamente, se ejecutó el juego concéntrese, la idea fue encontrar la pareja de la imagen destapada, el equipo que lograba cumplir el reto obtenía un punto y tenía derecho a seguir jugando de lo contrario debía ceder el turno al contrincante. Para esta dinámica se abordó la honestidad y la tolerancia, se ejercitó la memoria y se trabajó en la toma de decisiones a nivel grupal. Además, de fortalecer las habilidades sociales (HHSS) ya mencionadas en el juego anterior.

En ambos equipos se percibió: tensión, ansiedad e incertidumbre en los jugadores hacia cada partida jugada, asimismo, se identificó: motivación e interés y concentración, ya que, todos debían estar atentos a cada imagen destapada y tapada por los participantes en el fichero. El equipo uno ganó este encuentro, debido a la estrategia que implementó, la cual fue; no distraerse y tomar vocería en el juego quien estuviera seguro del par de números que contenía las imágenes idénticas. Esto a partir de negociar entre ellos, quien daría la respuesta al juego. Ver la siguiente imagen.



Imagen 42: Concéntrese, equipo uno y dos, grupo B.

Momento 4: Evaluación

Posteriormente, se llevó a cabo el juego de reloj ciego, para este, se ubicó a un voluntario en el centro del círculo, quien estando con los ojos cerrados y ambos brazos estirados a 180 grados, escogió a las dos participantes que respondieron las siguientes dos preguntas ¿Qué te llevas de la actividad? y ¿Qué esperas ver o hacer en las próximas jornadas recreativas?

La participante 1: "*Tuve la posibilidad de dispersarme un poco de lo académico, compartir otros espacios, reírme y ver como mis compañeros se divertían. En cuanto a que me gustaría para las próximas actividades, ver al resto de mis compañeros de carrera jugando"*

Participante 2: *"Uuy si, seria chévere. Qué me llevo de la actividad: diversión, risas, alegría y relajación, ya que los juegos estuvieron organizados de una forma que nos permitió salir de la rutina y hacer cosas diferentes"*

Al final los participantes agradecieron la disposición y actividades lúdicas realizadas por el guía. Ver imagen.



Imagen 43: Evaluación, reloj ciego, grupo B.

Desarrollo de la actividad con estudiantes de V año de Medicina, grupo A.

No se realizó ningún ajuste a las actividades planteadas para el día cinco de julio del año 2022, lo cual permite solo compartir los resultados obtenidos con los estudiantes que participaron de esta jornada recreativa.

Momento 1: Calentamiento y apertura

En la siguiente imagen se percibe la buena actitud con la cual asumieron este primer momento. Asimismo, el interés, motivación y disposición que demostraron los participantes al ejecutar los ejercicios propuestos por el guía. Esta intervención contó con la presencia y participación de la estudiante que en la primera sección se había retirado.

De acuerdo a la actividad de relevo de pelota, el equipo uno ganó, ya que, ejecutó pases más largos, menos elevados y más continuos con la pelota mientras el dos hizo todo lo contrario. Dinámica qué llevó a identificar en algunos jugadores poca comunicación, desconcentración y dificultad para crear estrategias de juego. Ver imagen.

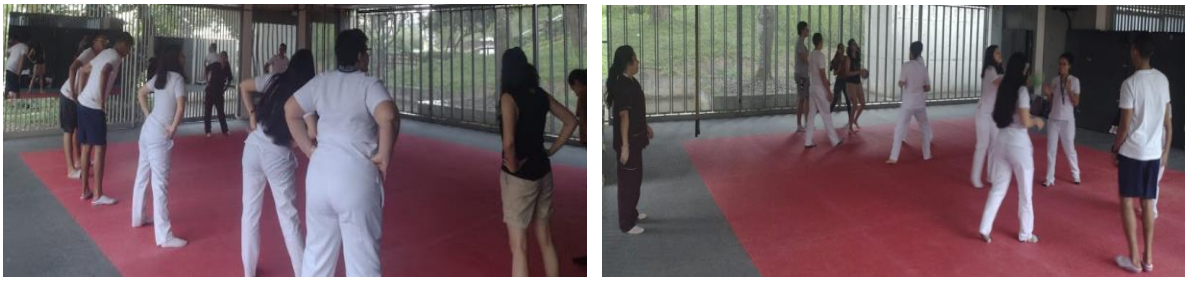


Imagen 44: Calentamiento y apertura, relevo con pelota, equipo uno y dos, grupo A.

Momento 2: Exploración

Se ejecutó la actividad lúdica; charadas, para esta dinámica, cada equipo utilizó una estrategia de juego diferente; mientras que uno empleó la acción y las letras, el otro hizo uso de la expresión corporal y de elementos simbólicos para que, quien debía adivinar, lo hiciera de manera fácil y rápida. Conforme a lo mencionado, se evidenció que el equipo uno fue quien ganó este segundo encuentro. Ver la siguiente imagen.



Imagen 45: Charadas, equipo uno y dos, grupo A.

Ambos grupos A y B consiguieron desarrollar las actividades lúdicas propuestas a través del fortalecimiento de las siguientes habilidades sociales (HHSS): interacción, comunicación, empatía, solidaridad, respeto y trabajo en equipo, asimismo, crear y negociar estrategias de juego, lo cual permitió dar respuesta efectiva y asertivamente a cada uno de los juegos ejecutados. En la anterior imagen, se observa al equipo uno y dos, riendo, jugando y acordando la manera en la que representan la acción a realizar dispuesta en la ficha.

Momento 3: Negociación y socialización

Posteriormente, se ejecutó el juego concéntrese, para esta dinámica los trece estudiantes distribuidos por equipos, observaron atentamente las jugadas de cada participante y de esa forma, emplearon estrategias que los llevó a recordar la ubicación de cierta imagen conforme al orden numérico del tablero. Lo que permitió compartir ideas de manera organizada,

interactuar, participar, negociar y tomar decisiones a nivel grupal, y así elegir los números correctos donde estaban el par de imágenes idénticas. A pesar de todos haber disfrutado el juego y compartido diversas emociones y pensamientos, hubo solo un ganador; nuevamente, el equipo uno.

Es importante resaltar que, para este momento de la intervención, los estudiantes se concentraron más en jugar y compartir que en competir, ya que se dejaron llevar por las emociones que les generó la actividad lúdica. En ambos equipos se percibió: interés y motivación por lo que se estaba vivenciando. Asimismo, se logró captar en el desarrollo del juego: risas, tensión, misterio e incertidumbre con respecto a lo que se encontraban detrás del número escogido. La siguiente imagen, muestra algunos momentos experimentados por los jugadores.



Imagen 46: Concéntrese, equipo uno y dos, grupo A.

Momento 4: Evaluación

Está actividad lúdica desarrollada fue evaluada por medio de las siguientes dos preguntas ¿Qué te llevas de la actividad? y ¿Qué esperas ver o hacer en las próximas jornadas recreativas? Interrogantes a los cuales tres participantes respondieron:

Participante 1: *"Fue muy chévere que mi equipo trabajó muy bien y ganamos. Lo que me gustaría hacer, de pronto jugar allá afuera, no sé, hacer actividades de más movimiento o de competencia, pues yo no lo he hecho y si me gustaría"*

Participante 2: *"Este es un tiempo en el que podemos entretenernos, podemos divertirnos, hacer algo distinto a estudiar y todo ese tipo de cosas del itinerario, lo cual nos sirve para relajarnos. Qué me gustaría hacer, también actividades afuera, de pronto aprovechar las canchas de fútbol, de baloncesto, la sala de ping pong, cosas así de competencia"*

Participante 3: *"Compartir con los compañeros este tipo de ambientes es chévere; verse otra vez las caras; uno a veces está en sus servicios, un poco aislado, un poco por su lado, siempre es muy bonito volver a conectarse a encontrarse con ellos, entonces, siempre esta es una actividad que fortalece ese compañerismo esa amistad".*



Imagen 47: Evaluación, reloj ciego, grupo A.

Al final, el grupo motivado a seguir jugando, se dispuso a recordar algunos juegos tradicionales que solían jugar en la niñez, reírse y compartir las versiones que conocían de estos, asimismo, propusieron entre ellos jugar pato y ganso con la recreadora. Juego que se realizó en esa misma sección, debido a que todavía les quedaban trece minutos para culminar la jornada recreativa.

Lo que permitió interactuar más con ellos y establecer un acercamiento a partir de una memoria de juegos que siguen haciendo parte de nuestras experiencias de vida (ponchado, gallina ciega, yeimi, dieciocho pasos, etc.). Lo anterior, confirma y afirma el gusto de los estudiantes por las actividades lúdicas que se estaban realizando en las jornadas recreativas. A nivel general, se observó en ambos grupos: mayor disposición, actitud y menos timidez, se fortalecieron los vínculos sociales y se promovió el trabajo colectivo, hubo más confianza y compañerismo, mayor comunicación y expresividad.

4.2.2 La tradición y el juego, un espacio de intercambio de conocimiento y construcción de saberes.

Esta actividad lúdica se desarrolló el día treinta de junio y diecinueve de julio del año 2022, los materiales a emplear para el juego fueron: dos discos voladores, dos lazos de cinco metros, dos twisters y dos aros. Lugar en el que se ejecutó esta jornada recreativa; salón de artes marciales y cancha sintética. A continuación, los procesos lúdicos que hicieron parte de cada momento de esta quinta intervención:

1) *Calentamiento y apertura:* se realizó movimientos musculares y articulares. Posteriormente, se jugó un partido amistoso con el disco volador (Frisbee).

2) *Exploración:* se intercambió propuestas de juego con el lazo.

3) *Negociación y socialización:* se realizaron competencias sanas con el twister.

4) *Evaluación:* para este momento se formularon estas dos preguntas ¿Qué les pareció las actividades recreativas? y ¿Qué juego de la infancia les gustaría volver a jugar?

Desarrollo de la actividad con estudiantes de V año de Medicina, grupo A.

Momento 1: Calentamiento y apertura

Se realizó calentamiento articular seguidamente, se ejecutó un juego exploratorio por equipo con el disco volador (frisbee), la idea era interactuar entre los participantes y compartir saberes acerca de este instrumento deportivo, esto a partir de enseñar y construir conocimiento en torno a este elemento lúdico. Conforme a lo anterior, se identificó un líder por subgrupo (hombre y mujer) quienes, explicaron a sus compañeros la forma correcta de lanzar y atrapar el frisbee, asimismo, ensayaron pases y estrategias de juego entre ellos. Tal como lo muestra la imagen.



Imagen 48: Disco volador, equipo uno y dos. Quinta intervención, grupo A.

Adicionalmente, con este material lúdico se implementó un juego de lances a dos objetivos, los cuales representaron la siguiente puntuación: 50 y 100 puntos. Con este ejercicio se dispuso a preparar a los jugadores de los dos equipos (1y2) para un encuentro amistoso. Razón por la que, los líderes dieron a conocer a todo el grupo las reglas de este tipo de deporte (Ultimate), las cuales en su mayoría explicaron, acordaron y establecieron al momento de jugar.

En esta actividad no hubo ganador ni perdedor, ya que, los participantes se dedicaron a: divertirse, liberar energías, fortalecer habilidades físicas y sociales y desestresarse. Igualmente, se identificó en ambos equipos: destreza, gusto, motivación e interés en torno al juego. Ver imágenes.



Imagen 49: Partido amistoso de disco volador, equipo uno y dos, grupo A.

Momento 2: Exploración

El segundo juego consistió en saltar lazo por equipos y en colectivo, para ello, a cada subgrupo se le entregó un lazo, haciendo énfasis en la siguiente instrucción: todos los integrantes del equipo debían saltar este elemento de manera coordinada. Esto implicó un mayor trabajo en grupo, comunicación y empatía. Además, requirió de compartir y enseñar técnicas para entrar y salir de la cuerda, así como de enfrentar algunos miedos e inseguridades en conjunto. Esto los llevó a proponer un trabajo ya no por equipo sino entre todo el grupo, decidiendo así unir ambos lazos y saltarlo juntos, tal como se muestra en la siguiente imagen.



Imagen 50: Competencia sana de lazo, equipo uno y dos, grupo A.

Momento 3: Negociación y socialización.

Para este tercer momento, se entregó a cada subgrupo un twister con su respectivo reloj, el cual contenía las acciones a realizar, una de las reglas consistió en que cada integrante debía participar, independientemente de cómo eligiera hacerlo. Lo que permitió, que el equipo dos decidiera jugar de dos formas; todos al tiempo y luego en parejas mientras que sus contrincantes lo jugaron por enfrentamientos amistosos de tres personas. Ver imagen.



Imagen 51: Competencia sana de twister, equipo uno y dos, grupo A.

Seguidamente, se ejecutó una competencia sana entre ambos equipos, en la que participaron los dos ganadores de cada uno de estos. Situación en la que se identificó un trabajo colectivo a nivel grupal, ya que, no solo estuvieron atentos a ganar y divertirse sino también a colaborarse entre sí. Un ejemplo de ello, fue el recordar las reglas de juego y realizar una atenta observación a cada acción ejecutada, siendo esta perpetuada desde la honestidad y el respeto.

Al final, decidieron que cada líder del equipo tenía la oportunidad de hacer girar el reloj e indicar la instrucción correspondiente a los dos jugadores. El equipo dos ganó este encuentro, esta dinámica tuvo lugar en el salón de artes marciales al igual que la evaluación.

Momento 4: Evaluación

A las preguntas; ¿Qué les pareció las actividades recreativas? y ¿Qué juego de la infancia les gustaría volver a jugar? tres de los dieciséis participantes respondieron:

Participante 1: *"Fue chévere cambiar de actividad, los juegos realizados me llevaron a recordar la infancia, canciones con las cuales jugaba, reírme y compartir con mis compañeros. Me gustaría jugar, no sé, ponchado, yeimi, paticos al agua, cosas así de movimiento"*

Participante 2: "*Me divertí mucho, me gusto ver a mis compañeros jugando y recordar juegos, compartir formas de jugarlos, aunque había algunos compañeros que no sabían cómo hacerlo, sin embargo, fue chévere"*

Participante 3*: "Me gustan los juegos de competencia y los juegos que me gustaría realizar son por ese estilo*"

Desarrollo de la actividad con estudiantes de Medicina, grupo B.

Se ejecutaron dos ajustes a la lúdica anterior, 1) se incluyeron dos canciones a la actividad del lazo, siendo esta ejecutada en el salón de artes marciales, petición realizada por los participantes. Las canciones fueron: la primera; el reloj de mi casa da la una, da la dos hasta llegar a las doce, la segunda canción: Osito, osito mira al cielo, osito, osito mira el piso, osito, osito caballito, osito, osito toca el piso, osito, osito media vuelta, osito, osito vuelta entera… y 2) se modificó la pregunta evaluativa; ¿Qué les había parecido la actividad?

Momento 1: Calentamiento y apertura

Al igual que el grupo anterior se hizo calentamiento, se procedió a jugar con el disco volador (frisbee) más no hubo un encuentro amistoso entre equipos, debido a que la mayoría de los doce jugadores eran mujeres y solo una participante tenía conocimiento de este tipo deporte (Ultimate). Situación que llevó a la jugadora a asumir el rol de líder y a realizar únicamente el juego exploratorio con todo el grupo, tal como se observa en la siguiente imagen. Ver imagen.



Imagen 52: Calentamiento y apertura, grupo B.

Esta actividad no tuvo tanta acogida por los participantes como la tuvo con el grupo anterior, excepto por quienes les llamó la atención o conocían del juego. Se evidenció poca energía y entusiasmo, cansancio, calor y desconexión. Ver imagen.



Imagen 53: Disco volador, equipo uno y dos, grupo B.

Momento 2: Exploración

Se conservó el diseño de toda la sección, lo que varió fue la forma en cual los estudiantes dieron respuesta a las actividades planteadas, por ejemplo, se observó que uno de los participantes hizo lagartijas saltando lazo primero con ambas manos y pies, luego, con una mano y ambos pies y viceversa, logrando así completar las primeras estrofas de la primera canción del reloj de mi casa. Hecho que tomó por sorpresa a los compañeros debido a su propuesta, siendo él, el único que se atrevió a proponer algo diferente a lo que se solía realizar en este juego. Ver la siguiente imagen.



Imagen 54: Competencia sana de lazo, grupo B.

En cuanto a los demás, tan solo una jugadora logró hacer la mayor parte de la canción tanto del reloj como del osito. Esto conforme a las acciones que la ronda infantil mencionaba ejecutar mientras cantaba y saltaba. Por otra parte, algunos estudiantes se divirtieron saltando en grupo, otros en cambio observaron al participante creativo y se animaron hacerlo, aprovechando así a que el jugador les enseñara a salir y entrar de la cuerda y de esta manera vencer miedos.

Momento 3: Negociación y socialización

Todo el grupo B decidió juntar los dos twister y hacer varios enfrentamientos amistosos, para ello, se formaron tres subgrupos pequeños de dos personas por cada equipo y se escogió un líder, quien de acuerdo al turno hacía girar la ruleta anunciando el color y acción a ejecutarse. Es importante mencionar que los jugadores dieron sentido al juego a través de acciones que les parecían graciosas o complejas de realizar. Por ejemplo; tocar determinado color ya sea con la nariz, el cachete, el codo, la rodilla, la cabeza, la cola, el hombro, etc., el hacer sonidos y/o representaciones en determinada posición. Ver imagen.



Imagen 55: Competencia sana de twister, equipo uno y dos, grupo B.

Esto permitió al guía identificar la imaginación creadora de los jugadores, la forma en la que establecen reglas, crean estrategias, perciben dificultades, llegan acuerdos, toman decisiones y enfrentan diversas situaciones como equipo y grupo.

Momento 4: Evaluación

A la pregunta; ¿Qué les había parecido la actividad? dos participantes respondieron:

Participante 1: "*Me sentí relajada al cambiar de actividad, me distraje a través del juego, compartí con los compañeros otros espacios, me gusto y me sentí bien"*

Participante 2: *"Me gusto las actividades fueron chéveres, aprendí, compartí, me reí y por un momento me desconecté de la rutina académica"*

En ambos grupos (AyB) se observó: interés, disposición y actitud frente a las actividades recreativas guiadas. También, se evidenció más compañerismo y mejor comunicación entre los participantes, lo que permitió fortalecer los vínculos sociales y las habilidades intra e interpersonales.

4.2.3 Yincana recreativa/despedida, un espacio de encuentro, juego, risa y diversión.

Esta actividad lúdica de cierre se desarrolló el día veintiséis y veintiocho de julio del año 2022, contó con la participación de treinta y uno estudiantes, quince jugadores del grupo B y dieciséis del grupo A. Los materiales a emplear fueron: diez pelotas de goma, diez conos tortugas, cajón de sapo con fichas, dos rompecabezas, pitillos, vasos desechables, piola de pescar, cauchos, cinco platos desechables con sus respectivas acciones, un bafle, música y un

micrófono. Adicionalmente, se llevaron obsequios, premios y medallas para entregar. Lugar en el que se ejecutó la despedida recreativa; salón de artes marciales.

A continuación, las actividades que hicieron parte de esta última intervención, la cual estuvo dividida en tres estaciones: lúdica, deportiva e intelectual, siendo estas desarrolladas en el siguiente orden:

Desarrollo de la actividad: despedida con estudiantes de Medicina, grupo A y B

Estación Lúdica

Momento 1: Calentamiento y apertura

A través del movimiento muscular y el juego se logra obtener mayor participación, interés y toma de conciencia de parte de los asistentes, al incorporar el previo calentamiento físico como un hábito saludable, para iniciar cualquier actividad lúdica y deportiva. Luego, de culminar los ejercicios musculares y articulares, el guía procedió a entregar dos bandas de tela color blanca y roja, esto con la idea de dividir el grupo y diferenciar los equipos de juego, elemento que algunos participantes utilizaron en la cabeza y otros en el brazo.



Imagen 56: Calentamiento grupo A y B. Séptima y última intervención.



Imagen 57: Barra representativa del equipo uno y dos, grupo A y B.

Seguidamente, se les pidió crear a cada subgrupo un nombre y canción corta que los representará, tal como se muestra en las dos fotos anteriores, después, se realizó una competencia sana de rompecabezas, en esta actividad los jugadores utilizaron un pitillo para

succionar las fichas, siendo estas llevadas de un punto al otro del salón, para luego ser armados conjuntamente.

En las siguientes fotografías se observa; risas, diversión, entusiasmo, sobre todo, las ganas de jugar de los participantes y pasarla bien más que de competir, aunque se identificó mayor agilidad en el equipo uno del grupo B y en el dos del grupo A, lo cual los llevó a superar este primer encuentro, debido al trabajo que los integrantes realizaron. Asimismo, se identifica que el grupo B optó por escoger un líder de cada equipo y este ir armando el rompecabezas conforme al orden de llegada de las fichas mientras que el grupo A lo armó de manera colectiva.



Imagen 58: Relevo de rompecabezas, equipo uno y dos, grupo B.



Imagen 59: Relevo de rompecabezas, equipo uno y dos, grupo A.

Posteriormente, se pasó a construir la pirámide con vasos desechables, dinámica que implicó: llegar acuerdos, tomar decisiones y coordinar movimientos de manera conjunta, por ende, interactuar, crear estrategias de juego y reforzar la comunicación. Actividad lúdica en la que se observó mayor compañerismo, solidaridad y trabajo colectivo. Este segundo encuentro nuevamente lo ganaron los equipos uno del grupo B y dos del A. En las siguientes imágenes se identifican momentos de alegría, se evidencia: interés, compromiso, concentración y atención de parte de los jugadores por el juego desarrollado.



Imagen 60: Construcción de pirámide con vasos desechables, equipo uno y dos, grupo B.



Imagen 61: Construcción de pirámide con vasos desechables, equipo uno y dos, grupo A.

A continuación, un par de fotos realizadas por iniciativa de los estudiantes, en relación al juego anterior.



Imagen 62: Equipo uno y dos, grupo B



Imagen 63: Equipo uno y dos, grupo A.

Estación deportiva.

Momento 2: Exploración

Se realizó una competencia sana de ponchado y sapo entre equipos, el propósito consistió en distraer y distensionar al jugador de las actividades rutinarias. Asimismo, estos encuentros lúdicos llevaron a los participantes a divertirse, compartir e interactuar entre ellos, de manera espontánea y libre. En las siguientes fotografías se identifica: alegría, ganas de jugar, mucha energía, buena actitud, entusiasmo, diversión y camaradería, lo cual fortaleció los vínculos sociales entre los participantes.



Imagen 64: Competencia sana de ponchado y sapo, equipo uno y dos, grupo B.



Imagen 65: Competencia sana de ponchado y sapo, equipo uno y dos, grupo A.

Este segundo momento estuvo articulado con las canciones de Rocky Balboa, para el juego de ponchado y de la música popular, especialmente la de Darío Gómez, para la competencia de sapo, remix escogidos por los participantes. Al final no hubo ganadores ni perdedores, simplemente; querer liberar energías y expresar emociones, relajarse, motivarse al cantar las canciones, recordar y resignificar experiencias, disfrutar del espacio lúdico, cambiar de ambiente y de actividades, vivir el aquí y el ahora y simbolizar el juego a través de estos ritmos musicales.

Estación intelectual.

Momento 3: Negociación y socialización

Para este tercer momento se ejecutó el juego de menú recreativo, esta actividad lúdica contó con cinco pequeñas acciones a realizarse por equipo: karaoke, trabalenguas, pregunta, sorpresa y coreografía. Esta dinámica tenía por objeto: compartir gustos, destrezas y debilidades, fortalecer la confianza y el compañerismo, permitir al participante expresar emociones a nivel verbal y corporal, vencer el miedo de dirigirse a un público y trabajar en el manejo de grupo.

En el menú recreativo el grupo B optó por realizar preguntas de interés cultural, elegir la coreografía y el tema musical que el equipo contrario debía cantar y bailar. Asimismo, escogieron aleatoriamente el trabalenguas y acordaron quien se llevaría el obsequio sorpresa. Fue a través de estas pequeñas actividades lúdicas que se percibió apoyo y compañerismo de parte de los demás jugadores hacia quienes debían realizarlas. Estas acciones fueron ejecutadas como consecuencia de perder el juego de piedra papel o tijera entre equipos.



Imagen 66: Menú recreativo, coreografía, equipo dos, grupo B.

Mientras que en el grupo A sucedió lo contrario al B, por ejemplo, la pregunta que realizaron fue orientada hacia los vínculos sociales, uno de los participantes del equipo uno preguntó "*¿Cuál es la persona que mejor y peor te cae?"* El participante del equipo dos contestó jocosamente *"Quien mejor me cae él, y quien peor me cae él"* escogiendo a la misma persona, respuesta que les causó risa a todos, esto lo hizo con la intención de no crear tensión, enemistades o rivalidades entre los del grupo.

En cuanto a la coreografía que representó el equipo dos; envolver de la cantante Anita, el trabalenguas a replicar tecla; *"La cabra tecla, mecla, secla y fecla, tenía siete hijos teclos, meclos, seclos y feclos. Si la cabra tecla, mecla, secla y fecla no hubiera sido tecla, mecla, secla y fecla, sus cabritos no hubieran sido teclos meclos, seclos y feclos"* y la canción que interpretó el equipo uno; mi bebito fiu fiu de Tito Silva x Tefi C.

Al término de este proceso lúdico se observó más solidaridad, comunicación, empatía, creatividad y coordinación entre los jugadores, asimismo, alegría, diversión e incluso algunos tomaron videos y fotos de los momentos que estaban vivenciando, como un recuerdo de la experiencia recreativa. A continuación, algunas fotos del menú recreativo grupo A.



Imagen 67: Karaoke, juego de preguntas y coreografía, equipo uno y dos grupo A.

Evaluación Final de las intervenciones

Momento 4: Evaluación

Posteriormente, se realizó la evaluación final de todas las jornadas recreativas a través de un formulario digital (google from) en el cual se evaluó el grado de satisfacción de los procesos lúdicos realizados y los efectos que estos generaron para el bienestar físico y mental de los estudiantes de último año de Medicina y cirugía de la Universidad del Valle, durante el año 2022.



Imagen 68: Evaluación final grupo B..

Los estudiantes expresaron sentir agradecimiento por el tiempo y las actividades recreativas propuestas, por el empeño, disposición, compromiso y buena energía por parte del guía, asimismo, por los recuerdos físicos y simbólicos otorgados a los participantes, estos en relación a las jornadas lúdicas desarrolladas y al reconocimiento y participación de los jugadores en cada proceso planteado por el recreador. Mencionaron el continuar gestando estos

procesos lúdicos en entornos académicos en los cuales se invierte poco tiempo para la recreación, como sucede con la carrera de Medicina.

Cierre de jornadas recreativas

Seguidamente, se llevó a cabo el cierre y despedida del proceso recreativo mediante la entrega de obsequios y cuatro medallas. Esto se desarrolló con el objetivo de dejar en cada uno un recuerdo por haber hecho parte de las jornadas lúdicas, de esta misma forma, reconocer al mejor compañero y amigo del grupo. Asimismo, resaltar al estudiante que más participó de las actividades recreativas.



Imagen 69: Cierre, entrega de obsequios y medallas grupo B.



Imagen 70: Cierre, entrega de obsequios y medallas grupo A.

Foto y coreografía grupal

Finalmente, se realizó una coreografía grupal y una foto conjunta en ambos grupos (A y B). La canción que el grupo A bailo, ooh sexy bloqueo en party mientras que el grupo B representó la bomba, del cantante Fabio Zambrana.




Imagen 71: Coreografía colectiva, grupo A y B.




Imagen 72: Foto grupal de cierre de jornada recreativa, grupo A y B.

A nivel general los participantes demostraron buena actitud y disposición para cada juego propuesto, se sintieron más libres al momento de jugar, se evidenció en algunos destrezas y habilidades para el baile, en otros para los juegos de agilidad, precisión y coordinación, se notó complicidad, trabajo en equipo, confianza, colaboración y respeto hacia el otro. A través de estos procesos recreativos se logró trabajar el liderazgo y la recursividad, se despertó la curiosidad por el juego colectivo y la imaginación creadora en los participantes al momento de dar respuesta a una necesidad y/o problemática surgida.

Hubo disposición física y mental por parte de los jugadores, se fortalecieron los vínculos sociales, se logró que los participantes se entregarán y conectarán en su totalidad a los diferentes juegos propuestos, por ende, realizarán actividades diferentes a las académicas, lo cual se reflejó en ambos grupos (A y B). Se identificaron formas diferentes de ser y estar dentro del juego, recordaron la niñez, vivenciaron el juego de manera placentera y significativa y se reforzaron habilidades sociales (HHSS) ya abordadas y desarrolladas en intervenciones anteriores.

Capítulo 7. Análisis de Resultados y Discusión de Resultados

7.1 Análisis de Resultados

A partir de los datos obtenidos en diarios de campo, registros fotográficos, vídeos, planillas de participación y evaluaciones, se demostró qué el juego dirigido en la recreación, permitió contribuir positiva y significativamente al bienestar físico y mental de los estudiantes de Medicina y cirugía de la Universidad del Valle durante el año 2022. Esto al utilizar el juego cooperativo y tradicional y la competencia sana, como una herramienta que llevó a fortalecer las habilidades y vínculos sociales entre los participantes.

Mediante el siguiente gráfico de satisfacción se evidenció que el 69,2% de los estudiantes, quienes asistieron a la última intervención lúdica, afirmaron sentirse muy satisfechos con las jornadas recreativas ejecutadas los días martes y jueves mientras que el 30,8% expresaron estar satisfechos.

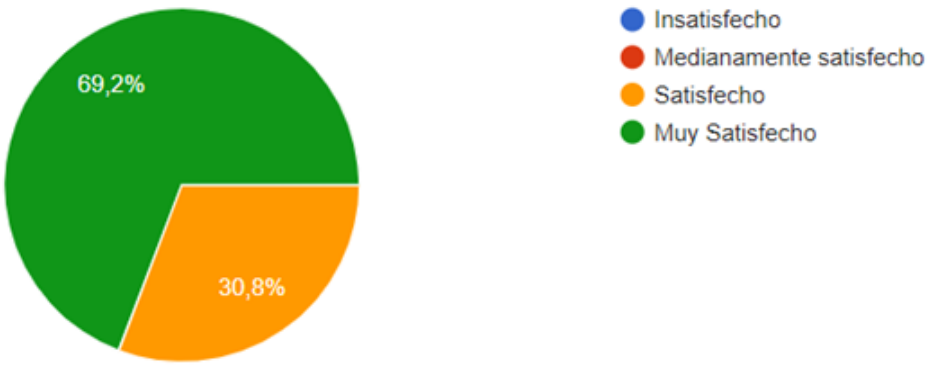


Gráfico 1: Evaluación final, nivel de satisfacción de las jornadas recreativas

Siguiendo esta línea de respuestas, encontramos aquellas apreciaciones abiertas que los estudiantes realizaron acerca de los efectos que obtuvieron para el bienestar físico y mental al participar de las actividades recreativas programadas en las diferentes jornadas. Percepciones que fueron categorizadas de la siguiente manera:

- Las actividades recreativas como una manera de distraerse, liberarse y cambiar de rutina.

- Las actividades recreativas como una manera de compartir con los compañeros otros espacios y fortalecer vínculos sociales.

- Las actividades recreativas como un modo de liberar estrés o preocupaciones y hacer actividad física.

- Las actividades recreativas como una manera de relajarse, divertirse y descansar.

- Las actividades recreativas como una manera de eliminar tensión, subir el ánimo y lograr reírse.

Conforme al interrogante anterior, encontraremos las respuestas de los estudiantes tal cual como aparecen en el formulario:

- *Momento de esparcimiento y diversión*
- *Logré dispersarme y compartir con mis compañeros*
- *Un cambio de rutina y de perspectiva con respecto al grupo*
- *Ayuda a salir de la rutina, liberar estrés y hacer actividad física*
- *Liberé estrés y tuve un tiempo de compartir con mis compañeros en otro espacio diferente al académico*
- *Me permitió despejar por un tiempo de las actividades diarias, por lo que me facilitó relajarme y descansar*
- *Hacer cardio y despejar la mente de preocupaciones académicas*
- *Me sentí más relajado después de cada actividad*
- *Tener un espacio de esparcimiento y diversión*
- *Mejor manejar manejo del estrés*
- *Logró distraerme, pasar ratos agradables y aprender mucho*
- *Salud mental, relajación, me hizo reír mucho*
- *Esparcimiento*
- *Relajación, distracción, deporte*
- *Un espacio de esparcimiento y relajación en medio de tanto estrés y carga asistencial*
- *Dispersion, eliminar la tension, reír, cambio de rutina*
- *Contribuyen a la dispersión del ámbito académico*
- *Salimos de la rutina del hospital, compartimos con nuestros compañeros en otro ambiente, nos divertimos y nos reímos.*
- *Elevan el ánimo, nos permiten un momento de dispersión en la semana, que no saca del estrés diario, y permite reencontrarnos con nuestros compañeros de grupo.*

- *Mayor tiempo de dispersión, encontrarme con mis compañeros en un ambiente no académico y fortalecer lazos con otros compañeros*
- *Relajación y menos estrés*
- *Dispersarme de pensar todo el tiempo en lo que tengo pendiente*
- *Creo que fue un buen ambiente para relacionarme con mis compañeros ya que generalmente cada uno está en sus ocupaciones y asuntos ,ya sean turnos etc. Y esto sirvió para integrarme más al grupo*
- *Descanso, esparcimiento, actividad física*
- *Dispersión mental, actividad física , integración*
- *Distracción y disminución de estrés*

Por otra parte, es importante mencionar algunos de los veintiséis comentarios y/o sugerencias que realizaron los estudiantes frente a las actividades recreativas desarrolladas en el primer y segundo periodo académico del año 2022. Siendo quizás, estas apreciaciones importantes para quienes estén interesados en continuar con este espacio de práctica profesional. A continuación, las respuestas otorgadas por los participantes en esta evaluación final:

- *Todo muy bien*
- *Deberían realizar más actividades de este tipo en los diferentes sitios de prácticas*
- *Tampoco estaría mal que en alguna jornada tuviéramos un espacio libre*
- *Excelente trabajo, muy buena actitud y actividades muy creativas, muchas gracias.*
- *Creo que todos los compañeros disfrutamos de las actividades, solamente que es difícil asistir por qué algunas veces las obligaciones ps son mayores y debemos escoger cumplirlas*
- *Ojalá fuera algo más continuo y más gente aprovechará el espacio*
- *Que se sigan realizando*
- *Se debería hacer este tipo de actividades en otras etapas de la carrera e incluso en otros programas académicos*
- *Sigan asi felicitaciones*
- *Extender el tiempo de las intervenciones*
- *Muchisimas gracias por el esfuerzo, la creatividad y dedicación que le colocaron a la actividad*
- *Me gustó mucho*

- *Creo que son mejores las actividades grupales que las individuales pues en éstas la gente se siente menos cohibida.*
- *Son excelente en lo que hacen*
- *Sería bueno procurar la participación de varios estudiantes a la vez ya que facilita el desarrollo de las actividades*
- *Un buen modo para salir del hospital*
- *Me gustaba mucho la actividad, sería chévere que la universidad ofreciera más espacios en los que carreras como medicina que tienen abundante carga mental, nos podamos dispersar*
- *Ojalá se pudiera tener el espacio siempre para venir todas más semanas y compartir mas*
- *Se debería proponer horarios de lúdica para estudiantes de medicina, para así salir de la rutina*
- *Que la actividad continúe durante todo el semestre, no solo el ecaes. Continúen con la creatividad y juegos que nos hagan trabajar en equipo*
- *Muchas gracias!*

Es primordial mencionar qué, ocho fueron las intervenciones lúdicas ejecutadas; cinco por la recreadora, estas realizadas con el grupo A y luego con el B y tres intervenciones ejecutadas en conjunto con el colega de práctica (el juego y la recreación y yincana de despedida). En consecuencia, a lo mencionado y a partir de los registros de participación se encontró que sesenta y seis de los sesenta y siete estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía de la Universidad del Valle, participaron de las actividades lúdicas propuestas.

Posteriormente, se realizó el análisis de los datos recolectados en las planillas de asistencia a través de las cuales se observaron que; diecisiete fueron los jugadores en promedio, quienes participaron de estas actividades, con una frecuencia promedia de tres participaciones por estudiante mientras que el promedio de participaciones por intervención fue de veintinueve. Asimismo, se observó que cinco fueron los estudiantes que asistieron a la mayoría de las intervenciones. Los resultados fueron analizados conforme a la distribución del grupo que inicialmente se había planteado (grupo A y grupo B), ya que, la mayoría de actividades recreativas fueron ejecutadas para toda la población a intervenir.

La poca asistencia se debió a ciertas dinámicas y cargas académicas que los estudiantes tuvieron que enfrentar durante esta etapa de la carrera. Por tal razón, es importante indicar que,

algunas personas del grupo A y B asistieron conforme al tiempo que tenían para hacerlo, lo cual se evidencia en los listados, donde las personas de un grupo se mezclaban con las del otro. En cuanto a la explicación que dieron los participantes a la recreadora frente a los factores que los llevaron a ausentarse de las actividades recreativas, ellos respondieron *"tener que escoger entre ir a las actividades lúdicas, estudiar, hacer trabajos o descansar, ya que, habían comenzado la residencia y eso los llevaba a estar todo el día y noche en la Universidad y el Hospital".*

Otro de los comentarios expuestos por uno de los participantes fue; "*Creo que todos los compañeros disfrutamos de las actividades, solamente que es difícil asistir por qué algunas veces las obligaciones ps son mayores y debemos escoger cumplirlas".*

Es relevante mencionar que, la forma en la que se implementó el juego en cada una de las intervenciones fue clave para el desarrollo de las habilidades sociales básicas y avanzadas. En este sentido, se resaltan cuáles fueron esas habilidades que se abordaron, potenciaron y visualizaron en cada una de las intervenciones lúdicas implementadas con los estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía de la Universidad del Valle, durante el primer y segundo periodo académico 2022, tras realizar los juegos propuestos para cada intervención ejecutada.

Convención que se le atribuye a la siguiente tabla general de habilidades sociales (HHSS).

* Azul: primera forma de juego implementada en las intervenciones; Adaptación de algunos juegos individuales.

* Sin color: segunda forma de juego implementada; Secuencia de juegos tradicionales.

INTERVENCIÓN	JUEGOS EJECUTADOS	HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS	HABILIDADES SOCIALES COMPLEJAS
Explorando el cuerpo a través del baile.	Juego exploratorio corporal, baile recreativo, juego de relevos con	Saludo, presentación, interacción, socialización, comunicación (comparten ideas y pensamientos), respeto, aclaran inquietudes, preguntan, reconocen miedos y	Expresión corporal y gestual, empatía, solidaridad, negociación, trabajo en equipo y liderazgo.

	pelota, juego con aros, tingo tango.	debilidades.	
La jugada maestra.	Lleva, relevos con aros y stop con relevos.	Interacción, socialización, comunicación asertiva y afectiva (escuchan y observan atentamente), respeto hacia los demás, a las reglas de juego y a las actividades propuestas, establecen límites de juego, tolerancia.	Acuerdos, liderazgo, trabajo en grupo, construcción de conocimiento de manera conjunta, elaboración de estrategias de juego, creatividad, solidaridad, empatía, toma de decisiones, solución de conflictos, organización, competencia sana.
El juego y la estrategia.	Relevo de pelota, charadas y concéntrese.	Interacción, comunicación verbal y no verbal, afectiva, efectiva y asertiva, socialización, respeto hacia los demás, a las reglas de juego y las actividades propuestas, tolerancia, honestidad, establecen límites de juego, compañerismo.	Trabajo en equipo, negociación, liderazgo, expresión corporal y gestual, paciencia, intercambio de conocimiento, experiencias de vida y de roles, organización, compromiso, construcción y transformación de saberes, creatividad, elaboración de estrategias de juego, sana competencia, solidaridad, empatía, manejo de diferentes situaciones estresantes, control de emociones, sentimientos, miedos e impulsos y frustraciones, toma de decisiones y hay mayor seguridad al comunicar y proponer algo.
La tradición y el juego.	Partido amistoso con el disco volador (frisbee), lazo y twister.	Interacción, comunicación verbal y no verbal, afectiva, efectiva y asertiva, socialización, respeto hacia los demás, a las reglas de juego y las actividades propuestas, tolerancia, honestidad, establecen límites de juego, compañerismo. reconocen habilidades, miedos y emociones propias y ajenas,	Trabajo en equipo, empatía, liderazgo, solidaridad, organización, expresividad, carisma, confianza, paciencia, autoconocimiento, compromiso, creatividad, negocian, resuelven conflictos y problemas, manejan y controlan situaciones adversas, emociones y sentimientos, asumen retos, enfrentan miedos, frustraciones e inseguridades de manera conjunta, elaboran estrategias de juego, intercambian saberes

			y construyen conocimiento, comparten vivencias, generan propuestas de juego.
Circuito físico sensorial.	Torito, esfera dorada, rompecabezas, gimnasia cerebral, concentrese de razonamiento lógico (kadogemo), relevos con aros y conos.	Interacción, socialización, comunicación verbal y no verbal efectiva, afectiva y asertiva, respeto hacia los demás y a las reglas e instrucciones de juego, honestidad, tolerancia, compañerismo, confianza, establecen límites de juego, aclaran inquietudes, reconocen habilidades y debilidades; las trabajan y fortalecen otras HHSS ya desarrolladas, agradecen, resaltan la labor y esfuerzo de los compañeros de juego, agradecen, reconocen miedos y emociones propias y ajenas.	Trabajo en equipo, solidaridad, cooperación, creatividad, compromiso, liderazgo, empatía, pensamiento crítico, elaboración de estrategias de juego, capacidad de raciocinio, reconocen los errores y los asumen, intercambio de conocimiento, construcción y transformación de saberes de manera conjunta, organización y distribución del tiempo y las acciones, paciencia, conciencia y control de las emociones, sentimientos e impulsos, manejo adecuado de situaciones adversas, miedos y frustraciones de manera colectiva, resolución de conflictos y problemas, adaptación a los cambios, expresividad, resiliencia, sana competitividad, carisma, asumen y enfrentan retos bajo presión.
Yincana recreativa / Despedida.	Ponchado, sapo, relevo con rompecabezas, construcción colectiva de pirámide con vasos desechables, menú recreativo (karaoke, baile, trabalenguas, preguntas y regalo sorpresa).	Interacción, socialización, comunicación verbal y no verbal efectiva, afectiva y asertiva, respeto hacia los demás y a las reglas e instrucciones de juego, honestidad, tolerancia, compañerismo, confianza, establecen límites de juego, aclaran inquietudes, agradecen, reconocen sus emociones y la de los demás. Finalmente, esta actividad de cierre recoge la mayoría de HHSS básicas ya abordadas.	Trabajo en equipo, toman decisiones, asumen retos, lideran, negocian y resuelven conflictos y/o problemas, crean estrategias de juego, son empáticos, solidarios, conversadores, extrovertidos, carismáticos, expresivos, comparten experiencias, construyen conocimiento de manera conjunta, gestionan emociones y sentimientos de manera asertiva, entre otras HHSS avanzadas ya mencionadas.

Tabla # 2: HHSS desarrolladas vs. intervenciones realizadas

A través de la anterior tabla, se demuestra cómo cada implementación de juego influyó y aportó significativamente en los participantes, al momento de querer comunicar ideas, pensamientos, sentimientos y/o emociones de manera afectiva, asertiva y efectiva. Asimismo, se destaca la influencia y valor social, cultural y educativo que las actividades lúdicas generan en el comportamiento, desarrollo y bienestar de las personas, sobre todo, si estas son de tipo cooperativo.

Es primordial destacar que el juego individual demanda habilidades diferentes a las que exige el juego cooperativo, ya que este tipo de juegos conjuntos implican desarrollar otra serie de aptitudes, como por ejemplo: el trabajo en equipo, la interacción activa entre los jugadores, la comunicación efectiva y asertiva, la empatía, la negociación de ideas, la solidaridad, el liderazgo y la resolución colectiva de problemas, generando así experiencias de juego y aprendizajes significativos en los estudiantes, vivencias que de una u otra forma influyen positivamente en la formación y desarrollo profesional y laboral de los participantes.

En cuanto a la información recolectada en los diarios de campo se evidenció que los estudiantes se sintieron más libres y cómodos al desarrollar actividades grupales, ya que lograban cumplir de manera efectiva los objetivos de cada juego, por ende, aprender y compartir experiencias en torno a las actividades lúdicas desarrolladas. Esto llevó a conocer percepciones diferentes a las propias, a explorar otras formas de jugar, de estar e imaginar el juego, de crear estrategias y/o alianzas para así lograr metas conjuntas.

Afirmación que conecta muy bien con algunas de las percepciones realizadas por los estudiantes de quinto año de Medicina, frente a las actividades recreativas desarrolladas durante el primer y segundo periodo académico del año 2022, en el campus de San Fernando, por ejemplo, P 13: "*Creo que son mejores las actividades grupales que las individuales pues en éstas la gente se siente menos cohibida", P 15: "Sería bueno procurar la participación de varios estudiantes a la vez ya que facilita el desarrollo de las actividades"* y el *P 20: "Que la actividad continúe durante todo el semestre, no solo el ecaes. Continúen con la creatividad y juegos que nos hagan trabajar en equipo".* En este sentido, se demuestra una vez más la importancia que los procesos lúdicos guiados ejercen sobre los estudiantes, sobre todo, si son juegos cooperativos.

Por otra parte, el juego se caracteriza por ser estratégico, retador y requerir esfuerzo, lo cual necesita de disposición y tiempo para ser ejecutado, por tanto, el juego deja de ser una simple acción que genera placer y diversión para otorgar sentido y significado aquella actividad lúdica que el jugador realiza. Es,además, una praxis social que estructura y resignifica las relaciones interpersonales a partir del interactuar con los demás, de fortalecer y crear vínculos sociales y de amistad de manera afectiva, efectiva y asertiva. Asimismo, genera aprendizajes individuales y grupales, ya que es un acto que fomenta el respeto hacia las normas y entre los jugadores, permite compartir ideas, intercambiar y construir saberes, reflexionar y obtener nuevas experiencias de juego, siendo entonces, esta una práctica social que contribuye significativamente al bienestar mental y físico de los estudiantes.

Concepto que contrasta perfectamente con algunas de las apreciaciones realizadas por los estudiantes frente a los efectos que, según ellos, tuvieron las actividades lúdicas ejecutadas en su bienestar físico y mental. Por ejemplo: Por ejemplo: "*Logró distraerme, pasar ratos agradables y aprender mucho, Distracción y disminución de estrés, Mayor tiempo de dispersión, encontrarme con mis compañeros en un ambiente no académico y fortalecer lazos con otros compañeros, Creo que fue un buen ambiente para relacionarme con mis compañeros ya que generalmente cada uno está en sus ocupaciones y asuntos, ya sean turnos etc, esto sirvió para integrarme más al grupo, Relajación, distracción, deporte, Salud mental, relajación, me hizo reír mucho".*

Estas percepciones de los participantes se relacionan fuertemente con la siguiente expresión en la que el juego actúa como herramienta lúdica de descarga emocional que permite liberar y disminuir el estrés y ansiedad que genera la rutina o tareas obligatorias en las cuales se ve sumergido el individuo, lo que produce relajación y satisfacción; renovando de esta manera el cuerpo y la mente, disponiéndose así para la siguiente jornada (Winnicott, 1971; Huizinga, 1938/2000).

Adicionalmente, se observó y se comprendió que fue a través de los diferentes juegos dirigidos y sus variantes (cooperativo, competitivo y tradicional) que se logró transformar percepciones y actitudes que los estudiantes tenían (oposición y resistencia) frente a los procesos recreativos propuestos. Esto confirmó que este tipo de lenguaje lúdico- creativo actuó como herramienta indispensable que no solo contribuyó al aprendizaje, al desarrollo y al bienestar de las personas, sino que, además, transformó pensamientos, sentimientos, emociones

y acciones por conductas efectivas, asertivas y óptimas para la formación y crecimiento del ser humano.

A continuación algunos comentarios realizados por los estudiantes reflejan lo anteriormente expuesto: "*Elevan el ánimo, nos permiten un momento de dispersión en la semana, que no saca del estrés diario, y permite reencontrarnos con nuestros compañeros de grupo, Me gustaba mucho la actividad, sería chévere que la universidad ofreciera más espacios en los que carreras como medicina que tienen abundante carga mental, nos podamos dispersar, Se debería proponer horarios de lúdica para estudiantes de medicina, para así salir de la rutina, Me gustó mucho, Muchas gracias, Extender el tiempo de las intervenciones, Ojalá fuera algo más continuo y más gente aprovechará el espacio, Que se sigan realizando"*.

Lo anterior, conlleva a destacar el valioso aporte que el juego dirigido tuvo para el fortalecimiento de las HHSS básicas y cómo mediante el juego cooperativo se influyó, para potenciar y transformar estas capacidades en HHSS complejas o avanzadas. De esta misma forma, se reconoce que hubo algunas intervenciones que trabajaron fuertemente ambas habilidades sociales (HHSS), por ejemplo: circuito físico sensorial, el juego y la estrategia, la tradición y el juego y la Yincana, aunque este último proceso fue una actividad lúdica libre, logró recabar la mayoría de las HHSS ya abordadas.

La razón de este posible resultado puede deberse a tres factores: uno; la variedad de juegos implementados en una misma intervención; dos: la dificultad de estos al ser ejecutados por los jugadores y tres; el avance progresivo que demostraron los estudiantes frente a las HHSS ya fortalecidas, esto conforme a las intervenciones que se iban desarrollando con dicha población educativa. Otras de las habilidades desarrolladas en estas propuestas lúdicas fueron: las cognitivas y las físicas, por ejemplo: memoria, observación, agilidad mental y motora, lateralidad, coordinación, resistencia corporal, reflejos y concentración.

Lo que hizo posible cumplir los objetivos y propósitos en las intervenciones fueron: la metodología SARI empleada para cada intervención, el tipo de lenguaje lúdico implementado y las características con las que el juego dirigido contó, siendo este; cooperativo, competitivo pero a la vez amistoso y de libre ejecución, para el cual se utilizó variedad de juegos tradicionales, los cuales permitieron potenciar las HHSS y contrarrestar el malestar físico y mental que generó la pandemia tras el aislamiento social que dejó el Covid19. Asimismo, reflejar a través de los resultados la finalidad del presente documento reflexivo.

Por lo tanto, fue a través de la recreación dirigida, en la que el juego cooperativo guiado se convirtió en esa herramienta lúdica indispensable, con la cual se reforzó la comunicación afectiva y asertiva, se fortaleció los vínculos sociales, se construyó aprendizaje de manera conjunta, se fomenta hábitos de vida saludables y se potencializa habilidades cognitivas, emocionales y físicas, mejorando así el desarrollo integral y bienestar de los estudiantes. Con respecto al proceso práctico y el trabajo reflexivo realizado se comprueba que; los juegos dirigidos cooperativos tradicionales lograron dar respuestas a las necesidades surgidas por los estudiantes, debido a que los resultados cuantitativos (diagrama de pastel) y cualitativos (comentarios) así lo demuestran.

A continuación, se observa algunas de las apreciaciones realizadas por los jugadores, las cuales confirman el resultado estadístico obtenido (69,2% muy satisfechos mientras que el 30.8% 2 satisfechos); P 2 "*Deberían realizar más actividades de este tipo en los diferentes sitios de prácticas", P7 "Que se sigan realizando", P 8 "Se debería hacer este tipo de actividades en otras etapas de la carrera e incluso en otros programas académicos", P11 "Extender el tiempo de las intervenciones", P 17 "Me gustaba mucho la actividad,", P18 "Ojalá se pudiera tener el espacio siempre para venir todas más semanas y compartir mas".*

Finalmente, considero de gran importancia valorar lo que se pudo lograr y evidenciar a nivel cualitativo con quienes participaban de las jornadas recreativas, que centrarse únicamente en los resultados numéricos de los procesos lúdicos, ya que se pudo evidenciar respuestas y comentarios positivos por parte de los estudiantes en relación al aporte significativo que estas intervenciones lúdicas generaron para el bienestar físico y mental de los mismos, y para el fortalecimiento de los vínculos y las habilidades sociales (HHSS).

7.2 Discusión de Resultados

Desde la práctica profesional, se logró reflexionar sobre aquello que Huizinga (2000) menciona con relación al juego, cuando se refiere a este, como un accionar serio que da forma a la propia existencia, pues, a pesar de estar jugando, se prepara y concientiza el cuerpo y la mente para enfrentar la realidad. Teoría que fue evidenciada en campo con los estudiantes de quinto y último año de Medicina, quienes participaron de las diferentes actividades lúdicas propuestas.

Durante las actividades desarrolladas se experimentó en los estudiantes que "El juego no existe más que allí donde los jugadores tienen el deseo de jugar y juegan […] con la

intención de divertirse […] es decir, para apartarse de la vida corriente" (Caillois, 1958: 16). Esto se observó en los participantes, quienes encontraron en estos procesos recreativos un medio de escape, en el cual logran olvidar por un momento las obligaciones y cargas académicas, para entregarse plenamente al juego, lo que condujo a liberar, expresar y vivenciar nuevas experiencias, transformar pensamientos y mejorar actitudes.

Lo anterior, corrobora lo que menciona Tirado (1998) respecto a la acción de jugar, la cual posibilita salir o liberarse de todo aquello que agobia al ser humano, reafirmando así que "el hombre es enteramente hombre cuando juega". En la mayoría de las actividades lúdicas los participantes demostraron relajarse corporalmente y sentir satisfacción por lo que hacían, de esta manera, expresaron haber renovado energías, cambiado de ambiente y disfrutado del momento, adoptando así una mejor actitud y disposición frente a los procesos recreativos gestados.

En relación con el trabajo de campo se logró identificar que el juego actúa como una herramienta lúdica de descarga emocional que permite liberar y disminuir el estrés y la ansiedad que genera la rutina o las tareas obligatorias en las que se ve sumergido el individuo. Esto refleja como la recreación a través del juego llega a ser una práctica que logra liberar al sujeto de la cotidianidad generando experiencias de bienestar y disfrute, donde el juego, el deporte y los lenguajes lúdicos pasan a ser actos centrales que generan participación y encuentros entre grupos sociales y la comunidad. De esta forma, la recreación es una praxis que no se opone al trabajo ni a la educación y que por el contrario los complementa (Mesa, G. 1997)

En ese sentido, se encuentra que la recreación guiada ha sido considerada esencial para la formación de valores, hábitos y actitudes, educativamente útil y moralmente válida para el progreso de las sociedades modernas. Ahora bien, la recreación, expresada desde otro punto de vista, "consta de una libertad percibida, una motivación desinteresada y una sensación gratificante" (Cuenca, 2000).

Asimismo, se buscó con esta praxis social generar instantes reflexivos entre los participantes y los organizadores, a partir del reconocimiento y la interacción con el otro, propiciando así nuevas vivencias, las cuales llevan al estudiante a obtener una experiencia "impactante, gratificante y creativa", tal como lo expone Mesa cuando menciona que el recreador es quien actúa como agente mediador entre los recreandos en el proceso de la construcción de significados (Mesa, 2008, p. 6).

En cuanto a la metodología de intervención SARI (Secuencia de Actividad Recreativa Intensiva), Mesa (2008) expresa que, este es un proceso metodológico con intención pedagógica que planea, ejecuta y desarrolla procesos lúdico-creativos de forma responsable y estructurada, en la cual se emplean elementos conceptuales, técnicas y/o herramientas que logran generar momentos de reflexión tanto para los participantes como para los organizadores. Por tanto, es a partir de esta experiencia metodológica que se mejora y reestructuran las actividades desarrolladas con la comunidad; de igual manera, se analiza e interpreta necesidades y/o problemáticas de un territorio, logrando así mitigar e impactar de manera positiva un contexto social o un espacio intervenido.

Los procesos recreativos ejecutados permitieron identificar las habilidades y/o falencias generadas en los individuos al llevar a cabo una actividad o dar respuesta a una consigna, ya sea, de forma individual o grupal. Esto a través del juego, el cual hizo uso de otros lenguajes lúdicos como la música y el baile, herramientas complementarias de la recreación, con las cuales se permitió generar diversas emociones y sensaciones en el sujeto de manera espontánea y divertida, facilitando mediante estas acciones; la comunicación y expresión de pensamientos, ideas y sentires entre los participantes.

Por lo tanto, el juego como herramienta lúdica según Huizinga (2000) es un complemento imprescindible de vida, el cual es innato del ser humano, debido a que hace parte de la cultura, puesto que activa y estructura las relaciones interpersonales, promueve y facilita cualquier aprendizaje. Lo anterior, explica cómo estos lenguajes son herramientas en las que la recreación se apoya para trabajar la parte cognitiva, social y creativa en cada uno de los sujetos (Mesa, 2004).

Mediante el juego se evidenciaron algunas habilidades sociales que los estudiantes tuvieron que desarrollar y fortalecer para dar respuesta a una consigna y así brindar solución a un problema o necesidad surgida. Esto lleva a demostrar que las habilidades sociales (HHSS) sí son observables y que es a través de la conducta que estas se identifican, lo cual puede o no facilitar la interrelación con el otro. Idea que permitió comprender, que es a través de este tipo de lenguaje lúdico, que se fomenta y fortalece de manera afectiva y efectiva los vínculos sociales entre los participantes. Asimismo, movilizar miedos y frustraciones, potencializar destrezas y fomentar hábitos de vida saludables.

En este orden de ideas, se demuestra a través de la experiencia práctica que el juego llega a ser una acción u ocupación libre que se desarrolla dentro de unos límites temporales y

espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas y con un fin en sí mismo, lo que implica sentimientos de tensión, alegría y de conciencia de «ser de otro modo» que en la vida corriente (Huizinga, 2000).

Con respecto a lo experimentado durante la jornada y lo mencionado por Garaigordobil y Peña (2014) se reconoce que las habilidades sociales (HHSS) son el reflejo de todas aquellas conductas que resultan de la interacción y la relación con los demás, acciones que implican sentimientos, deseos, opiniones, actitudes y derechos. Por lo que, desarrollar las HHSS permite un comportamiento asertivo que contribuye a la autoestima, empatía y resolución de problemas interpersonales.

Esto confirma lo mencionado por Caballo (1986, 2007, p.6) cuando alude a que las HHSS son un "conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación". Esto se logra respetando la forma en que los demás se comportan y dan solución a los problemas que se presentan, puesto que, el propósito de hacer uso adecuado de las habilidades sociales es la de minimizar las consecuencias que ciertas situaciones puedan generar a una vida futura.

Si se parte de esta experiencia y de la idea que expone Chateau (1975) cuando alude a que el juego contribuye a la educación, se podría decir que la recreación no es sólo una forma placentera de pasar el tiempo libre sino de aprovecharlo positivamente con y en sociedad, de manera tal, que esta contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre.

Lo que implica que esta praxis social esté articulada a la educación, auto-educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general. Puesto que, es a través de la participación de los diferentes procesos lúdicos y actividades recreativas desarrolladas durante el tiempo libre, que se contribuye a la creación de hábitos saludables y conscientes acerca de lo qué es el bienestar emocional, mental y físico del ser humano.

Se puede decir conforme a los planteamientos de Mesa (2004) que la recreación dirigida surge como una forma que permite transformar el mundo, por tanto, es concebida como aquella práctica pedagógica que tiene un sentido e intencionalidad. Es así como se demuestra que, la recreación es la práctica social y cultural en la cual se desarrollan procesos lúdicos y de juegos con los cuales se generan experiencias significativas y transformadoras, que posibilitan la construcción y producción de saberes, la reflexión y el fortalecimiento de vínculos sociales,

pues son actividades necesarias que contribuyen al buen desarrollo integral de las personas.

Por otra parte, Pérez (2003) alude que la recreación desde el aspecto disciplinario ha tenido la finalidad de usar el tiempo libre de las personas como una manera de motivar, por ende, aumentar el valor que se les atribuye a los seres humanos y miembros de un entorno social y/o comunitario. Por lo que es mediante el desarrollo de actividades recreativas, que se logra motivar y reponer a los individuos del desgaste cotidiano.

Huizinga (2000) menciona algunas características del juego: libertad, ambigüedad, y el "carácter desinteresado", las cuales otorgan autonomía y pureza propia a la actividad en sí. Lo anterior, lleva a comprender un poco más cómo fue que a través de cada momento se logró generar en los participantes una experiencia significativa, la cual se construyó de manera conjunta y asertiva entre los estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía de la Universidad del Valle.

Omeñaca (2002) explica que en el juego cooperativo aparecen elementos que le otorgan significado a la actividad en sí, está elegida de manera libre, alegre y espontánea, siendo ajena a la rutina. En este orden de ideas, los juegos cooperativos enfatizan en las estrategias lúdicas a desarrollarse y como estas son ejecutadas por los participantes (Jares,1992). En palabras textuales de Ylarragorry (2018) "Las actividades lúdicas cooperativas reúnen las condiciones necesarias para que alumnos con distintas capacidades…participen ampliando su bagaje motriz, cognitivo, afectivo y social, permitiendo además que todos, los más y menos capaces, puedan sentirse protagonistas de los logros alcanzados" (Ylarragorry E, 2018, p.39).

Huizinga (2007) expresa que el juego además de ser más viejo que la cultura, es un elemento inmaterial pleno de sentido que va acompañado de sentimientos de alegría y de tensión, que traspasa los límites de la ocupación puramente física y biológica, el cual logra rebasar el instinto inmediato de conservación. La esencia del juego radica en la intensidad y la capacidad que tiene esta acción lúdica de hacer perder la cabeza al jugador (Huizinga, 2000, p.13). Según Ardila (2021) se podría definir el juego tradicional "como una estrategia pedagógica que dinamiza los procesos formativos y fomenta el desarrollo integral de los estudiantes, creando un puente entre los legados ancestrales y las prácticas pedagógicas" (Ardila J, 2021, p.49).

Por ende, el juego es más que un acto innato, necesario y primordial para el hombre y su evolución, debido a que con el tiempo esta ha sido una ocupación que ha otorgado sentido y significado a la cultura, pues es mediante el juego que esta se origina y se fundamenta. Lo anterior, confirma lo mencionado por Huizinga (2007), el hombre habita el mundo de los símbolos y la cultura porque ha jugado y es por eso que esta existe. Por lo tanto, el juego es un fenómeno cultural que refleja la superestructura social que transmite valores, costumbres, hábitos y formas de socialización, manifestándose en el ser humano conforme a la comunidad a la cual pertenece (Huizinga, 2000).

De esta manera, el juego cooperativo dirigido es la herramienta lúdica a través de la cual, se logra modificar y mejorar conductas, desarrollar y fortalecer HHSS, promover y crear hábitos de vida saludable, liberar y renovar al ser humano. Motivó que llevó a realizar el ya mencionado trabajo de práctica profesional y encaminar el presente documento reflexivo, para el cual se abordaron, desarrollaron y potenciaron las habilidades sociales básicas y avanzadas, contribuyendo así significativamente al bienestar y desarrollo integral de los participantes.

Para soportar parte de esta idea, se alude a lo mencionado por Monjas (2020); las HHSS son aquellas herramientas y elementos de las cuales se hace uso al momento de interactuar con los demás de forma efectiva y satisfactoria. Conductas que han sido adquiridas y apropiadas al interrelacionarse y socializar con el otro, las cuales pueden ser modificables con el fin de mejorar. Respuesta conductual que se ve influenciada con el contexto social en el que se interactúa (Monjas, 2021).

Capítulo 8. Conclusión

Conforme a lo descrito en el presente documento y a los resultados obtenidos se evidenció que, durante los dos periodos académicos del 2022, se exploraron las habilidades sociales (HHSS) desarrolladas en los estudiantes de quinto año de Medicina de la Universidad del Valle, siendo estas identificadas y abordadas mediante el juego dirigido, el cual actuó como herramienta lúdica y metodológica en las intervenciones realizadas en la práctica profesional de Recreación, lo que permitió fortalecer las HHSS y contribuir al bienestar físico y mental de los mismos.

En relación con los objetivos y al análisis de resultados se concluye que es a través del juego dirigido en el cual se adaptaron algunos juegos individuales y se realizaron otras actividades lúdicas tradicionales, que se identifican y potencian las HHSS básicas y avanzadas en los estudiantes, disminuyendo así el malestar físico, mental y emocional en los participantes.

Esto a partir de describir la experiencia de práctica profesional en Recreación y del juego dirigido. Ahora bien, los juegos que posibilitaron el desarrollo de esas habilidades sociales básicas y avanzadas fueron: *explorando el cuerpo con el baile* (juego corporal, baile recreativo, relevo con pelota y dinámica con aros), *la jugada maestra* (lleva, relevos con aros y stop), *el juego y la estrategia* (relevos de pelota, charadas y concéntrese), *la tradición y el juego* (disco volador, lazo y twister), *circuito físico sensorial* (torito, esfera dorada, kadogemo, gimnasia cerebral, relevos de aros, rompecabezas) y la *yincana* (ponchado, relevo de rompecabezas, armado de pirámide con vasos, sapo, karaoke, trabalenguas y baile).

Procesos recreativos que llevaron a mejorar la comunicación (afectiva, efectiva y asertiva), gestionar emociones y pensamientos, por ende, transformar comportamientos, lo que conlleva a tener actitudes más positivas frente a diversas situaciones y problemáticas experimentadas, resolver conflictos, tomar decisiones, llegar a acuerdos, liderar, ser empáticos, solidarios, trabajar en equipo, compartir saberes y experiencias, construir conocimiento de manera conjunta, fortalecer vínculos sociales, crear hábitos de vida saludable, ser creativos y estratégicos, ser pacientes, dar manejo a los miedos y frustraciones, etc.

Estas habilidades sociales básicas y avanzadas fueron identificadas y potenciadas de acuerdo a las intervenciones que se iban ejecutando y a las actividades lúdicas desarrolladas, las cuales solían ser colectivas y complejas, exigiendo al participante esfuerzo y compromiso frente a los procesos recreativos realizados. El máximo desarrollo de estas HHSS se refleja en las últimas tres intervenciones, por ende, se evidencia en los resultados finales de esta experiencia práctica profesional.

Por otra parte, es importante mencionar que el primer momento de cada intervención fue indispensable, sobre todo, teniendo en cuenta la población a intervenir y la necesidad surgida en esta, ya que los procesos desarrollados llevaron al participante a hacer conciencia del cuidado del cuerpo y la mente. Esto a partir de la activación muscular y el juego; herramienta lúdica recreativa que activa y reestructura las relaciones interpersonales, facilita el aprendizaje, la construcción del conocimiento y hace parte de la cultura. Por tanto, hace de este

un lenguaje lúdico que contribuye favorablemente al bienestar físico emocional y al desarrollo integral de los presentes.

La música y el baile a partir del juego fueron herramientas lúdicas complementarias con las cuales se trabajó las habilidades sociales en y entre los estudiantes, llevando así a los jugadores a comunicar libre y espontáneamente; sentimientos, emociones, frustraciones e ideas, desde la empatía, la solidaridad y el respeto. A raíz de los juegos cooperativos y de sana competencia se permitió hacer conciencia de la importancia de trabajar en grupo, de construir saberes y dar solución a las dificultades de manera conjunta, asimismo, de liderar y crear estrategias, que posibilitaron a los participantes cumplir los objetivos y/o metas a nivel personal y grupal.

El momento evaluativo tuvo gran importancia en el trabajo práctico de campo, ya que, permitió conocer y escuchar opiniones, atender sugerencias e identificar necesidades, de esta misma manera, mejorar los procesos lúdicos y así alcanzar los propósitos propuestos para cada actividad planteada. Por ende, los resultados fueron positivos con relación a la necesidad principal que esta pequeña comunidad estudiantil presentaba, siendo estos reflejados en los gráficos de satisfacción y las respuestas que los mismos estudiantes otorgaron en la evaluación final del proceso práctico profesional y en las evaluaciones que se realizaron en cada jornada lúdica. Encontrando, mediante estos procesos un aporte y contribución significativa para el bienestar físico-mental y desarrollo integral de quienes participaron.

De este modo, se logró realizar también, un análisis detallado de los resultados cualitativos obtenidos, acerca de cómo estos procesos lúdicos influyeron positiva y significativamente en el fortalecimiento de las habilidades sociales, por ende, contribuir al bienestar y desarrollo integral de los estudiantes, observando así que, es través de la metodología del presente trabajo reflexivo, al método de intervención implementado, a la manera en la que se llevó a cabo el juego y las características propias del mismo (guiado, cooperativo, competitivo, amistoso y de libre ejecución) que se logra cumplir los objetivos propuestos.

Esto se consigue al articular los juegos cooperativos con los juegos tradicionales y de mediar con otros lenguajes lúdico-creativos como: el baile, el canto y la música, los cuales posibilitaron potenciar las HHSS básicas y reforzar las HHSS avanzadas, contrarrestando de esta manera, el malestar físico y mental que generó la pandemia tras el aislamiento social que dejó el Covid19.

Algunas actividades lúdicas trabajaron fuertemente ambas habilidades sociales (HHSS), la explicación de este posible resultado puede deberse a la variedad de juegos implementados en una misma intervención, a la dificultad de estos al ser ejecutados y al avance progresivo que los estudiantes tuvieron en relación con las HHSS ya fortalecidas, esto conforme a las intervenciones que se iban desarrollando con dicha población educativa. Otras de las habilidades desarrolladas en estas propuestas lúdicas fueron: las cognitivas y las físicas.

En cuanto a la población a intervenir, se evidenció un alto grado de vulnerabilidad con relación a la salud física y mental en estudiantes de carreras afines a la salud, específicamente Medicina. Esto debido, al cambio de formación educativa la cual deben asumir, afrontar y adaptar, ya que, esta es una profesión que exige más horas de estudio, la carga académica al igual que la exigencia suele ser alta, por ende, las expectativas personales, económicas, sociales y educativas llegan a ser muy diferentes al resto de estudiantes universitarios.

Pues a medida que se avanza en la carrera los estudiantes tienden a padecer mayor depresión, angustia, ansiedad y estrés; malestar psicológico observado en estudiantes de quinto año, quienes comentaron, que esto ocurría conforme a la responsabilidad que les demanda la profesión, ya que, no solo está la parte académica, sino también la práctica (residencias), la preparación a las pruebas Saber pro y otras actividades que incluye su quehacer. En ese sentido, el tiempo para compartir, interactuar y relacionarse con los demás, suele ser muy reducido por no decir escaso. Lo que conlleva a frecuentar poco las actividades de recreación, asimismo, a no crear hábitos de vida saludables que permitan contribuir al bienestar físico, mental, emocional y social de los individuos.

Por esta razón, es de suma importancia crear, mantener y fomentar espacios que promuevan las actividades lúdicas, deportivas y culturales, las cuales permitan fortalecer las habilidades sociales y cognitivas entre los estudiantes, mejorar los vínculos sociales, crear hábitos de vida saludables y de esta manera aportar a un adecuado desarrollo integral. Lo anterior, con el propósito también, de lograr reducir el uso de sustancias psicoactivas y /o disminuir el uso desmedido e irresponsable de otras sustancias no medicadas entre los estudiantes de estas profesiones.

Se enfatiza en ello, debido a que en varias de las intervenciones que se ejecutaron, los estudiantes de quinto año de Medicina, mencionaron disfrutar de las actividades sin necesidad de estar bajo el efecto del alcohol, es decir en sano juicio, llevando al recreador a ratificar que el juego dirigido como herramienta lúdica de la recreación sirve e impacta positivamente a

quienes participan de estos, permitiéndoles hacer conciencia de que existen otras formas de liberar el estrés y la presión académica que genera la carrera. Además, de cambiar la rutina, compartir, conocerse entre ellos, interactuar y fortalecer lazos de amistad y establecer nuevos vínculos sociales con quienes antes no solían hacerlo.

De la misma manera, el juego invita y propicia espacios donde se logra liberar miedos y pensamientos e identificar necesidades, angustias y emociones a las cuales ellos se vieron enfrentados y afectados, tal cual como se percibió durante el trabajo de práctica profesional, el cual tuvo lugar inmediatamente después de la pandemia al retomar las clases presenciales. Por tanto, fue mediante el juego tradicional y cooperativo que se movilizaron y transformaron comportamientos, sentimientos, pensamientos y emociones negativas de forma conjunta.

Asimismo, se construyeron saberes, se resignificó experiencias, se compartió ideas y se establecieron estrategias, las cuales permitieron dar respuestas a situaciones que iban surgiendo durante el juego, logrando así, aportar al bienestar físico y mental de los estudiantes.

Es importante mencionar que la metodología de trabajo en campo, Secuencia de Actividad Recreativa Intensiva (SARI), facilitó adaptar algunos juegos individuales y articular ciertos juegos tradicionales a nivel grupal. Este tipo de método de intervención permitió diseñar, ejecutar, evaluar, reestructurar cada actividad, asimismo reevaluar los procesos lúdicos desarrollados con los estudiantes, esto con el propósito de lograr los objetivos propuestos en cada sección. Conforme a lo expuesto por Mesa (2008) en relación a los lenguajes lúdico-creativos, estos son herramientas semióticas de origen sociocultural, que están arraigados a las tradiciones por tanto, intervienen en el desarrollo de las personas en todas sus actividades, adquiriendo vida y significado cuando se da entre recreador-recreandos.

Lo anterior, deja entrever que la recreación permite brindar herramientas que contribuyen a fomentar hábitos saludables, los cuales mejoren la calidad de vida de las personas. Por lo que esta praxis social y los procesos que en esta se gestan se vuelven necesarios y fundamentales para el desarrollo humano. Puesto que “fortalece la existencia humana, desde la familia, la calle, el barrio, la escuela, el centro de trabajo y la comunidad”. Por tal motivo “es necesario tratar de construir una recreación donde el tiempo y el espacio se fundan con lo lúdico, estableciendo reglas propias y no como procesos sujetos a la diversión para un tiempo residual impuesto por modelos inadecuados basados en el consumo” (Rodríguez, et al. 2011).

Finalmente, se concluye que es a través del juego cooperativo, tradicional y de sana competencia como herramienta lúdica de la recreación guiada, que se logra potencializar las habilidades sociales (HHSS) y mejorar los hábitos de vida en los participantes, por ende, aportar al bienestar y desarrollo integral de los estudiantes.

9. Referencias bibliográficas

Aldana, P & Cardona, M. (2016). *La recreación como estrategia de enseñanza-aprendizaje para el fortalecimiento de las dimensiones del desarrollo humano*. Para optar al título de licenciado en recreación. Facultad de Educación Física Programa en Licenciatura en Recreación y Turismo. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá D.C. Recuperado de: http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2991/TE-19329.pdf?sequence=1ce emocionales.pdf

Ardila, J.N. (2021-2022). *Juegos tradicionales: aportes al desarrollo sociocultural en contextos educativos rurales*. Rev. Digit. Act. Fis. Deport. 8(1): e2152. Recuperado de: https://repositorio.uptc.edu.co/server/api/core/bitstreams/6d00d70e-e024-40fe-b871-52a1d7f835fe/content
https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/2152/2270

Argyle, M. (1969). *Social interaction*. London. Methuen.

Barreto, M. A., & Rodríguez, L. M. (2018). *Los juegos tradicionales en la escuela: influencia en la construcción de identidad cultura*l. Universidad Distrital Francisco José de Caldas..

Bellack, A. S & Morrison, R. L. (1982). *Interpersonal dysfunction*. En A.S. Bellack, M. Hersen & A.E. Kazdin (Eds.), International handbook of behavior modification and therapy (p. 717-748). Nueva York: Plenum Press.

Bisquerra, R. (Noviembre, 2004). *Competencias emocionales y educación emocional. IV Jornadas Técnicas de Orientación Profesional*. Consejo Aragonés de Formación Profesional, Zaragoza.

Blanco, P. (2021). *Estrés académico y salud mental en estudiantes de medicina de la universidad de Santander de Bucaramanga en tiempos de pandemia (COVID 19)*. Trabajo de Grado. Recuperado el 11 de marzo de 2022, de https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/9897/2469_e_4.pdf?sequ

ence=1&isAllowed=y

Blasco, J. y Pérez, J. (2007). *Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte: ampliando horizontes. Madrid, España: Club Universitario*. Pgs (17-18). Recuperado el 25 de septiembre de 2024, de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12270/1/blasco.pdf

Bolaño, T. (2005). *Qué hacer del ocio?: Elementos teóricos de la recreación.* Armenia. Kinesis.

Caballo, V. E. (1986). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Siglo XXI Editores.

Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales.* Madrid: Siglo XXI. Recuperado de: https://ayudacontextos.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/04/manual-de-evaluacion-y-entrenamiento-de-las-habilidades-sociales-vicente-e-caballo.pdf

Caillois, R. (1958). *Teoría de los juegos*. MorfologiaWAINHAUS | LECTURAS. Ensayo. Biblioteca Breve. Editorial Seix Barral, S. A. Barcelona. 193 págs.

Caillois, R. (1986). *Los juegos y los hombres: El masivo juego y la cultura*. Editorial Siglo XXI.

Caillois, R. (1986). *Los juegos y los hombres: la máscara y el vértigo*. Colombia: Fondo de Cultura Económica.

Cano J, Isaza G & Valencia J. (2023). *El juego como estrategia didáctica para la construcción de habilidades sociales en los niños de la comuna 20 de la ciudad de Cali*. Retos, 48, 261-270.

Cantor, C. E., & Palencia, C. M. (2017). *Propuesta didáctica basada en los juegos tradicionales para fortalecer las habilidades sociales de los estudiantes de grado tercero del colegio universidad libre en la clase de educación física.* (Vol. 0, Issue 0) [Universidad Libre]. p. 111. Recuperado de: https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/11828/P.F._Cantor_Y_PALENCI

Cañeque, H. (1993). *Juego y vida: la conducta lúdica en el niño y el adulto*. Buenos Aires: El Ateneo.

Caracol Televisión. [los informantes]. (2024-07-28). *Salud mental de médicos en alerta tras caso de residente que se quitó la vida* - Los informantes. [video] Youtube. Recuperado el 02/10/2024 de: https://www.youtube.com/watch?v=1hyJ3EVmXmQ&rco=1

Carreño, J. (2006). *La recreación en América latina. Universidad Pedagógica Nacional*. IX

Congreso Nacional de Recreación. Coldeportes / FUNLIBRE, 14 al 17 de septiembre de 2006. Bogotá, D.C., COLOMBIA. (p. 1 – 5). Recuperado de: https://www.academia.edu/43391652/LA_RECREACION_EN_AMERICA_LATINA

Castillo, S., & Sánchez, M. (2016). *Habilidades sociales*. Altamar.

Chateau, J. (1975). *El juego y la educación*. Buenos Aires: Editorial Kapelusz.

Cimiano, J. G. (2003). *El homo ludens de Johan Huizinga*. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (4), 33-35. Recuperado el 22 de febrero de 2022, de https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/35092/19025

Colque, O. (2023). *Actividades recreativas y desarrollo integral en jóvenes universitarios de Latinoamérica*. Revista Desafíos 14 (2): 398. Recuperado de: ResearchGate.Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/373392621_Actividades_recreativas_y_desarrollo_integral_en_jovenes_universitarios_de_Latinoamerica

Contini de Gonzales, N. (2011). *Las habilidades sociales en niños adolescentes. Su importancia en la prevención de psicopatológicos*. Fundamentos en Humanidades, 12 (1), 159 - 182.

Cuenca, C. (2000). *Ocio humanista: dimensiones y manifestaciones actuales del ocio.* Universidad de Deusto. Bilbao. Documentos de Estudios de Ocio núm 16. Pág. 1-308. Recuperado de: http://www.deusto-publicaciones.es/deusto/pdfs/ocio/ocio16.pdf

Cuenca, M. (2004). *Pedagogía del ocio: Modelos y propuestas.* Bilbao, España: Universidad de Deusto. Recuperado de: https://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm

Cumbria Bienestar (2022). *El Bienestar físico, mental, emocional y social*. Recuperado el 22 de febrero de 2022, de https://www.cumbriabienestar.es/el-bienestar-social/

Curran, J.P. (1985). *Social Skills Therapy: A model and treatment*. En Turner, R.M. y Ascher L.M. *Evaluating behavior therapy outcome*. Nueva York: Springer.

Del Río, G. (2013). *El juego tradicional como herramienta para el desarrollo de la interculturalidad en el ámbito escolar*. Universidad de La Rioja.

Dumazedier, J. (1964). *Toward a sociology of leisure* (p. 341). Macmillan. Recuperado de: https://es.scribd.com/document/788043965/Jofre-Dumazedier

Elkonin, D. B. (1978). *Psychology of play*. Moscow: Progress Publishers.

Fernández Ballesteros, R. (1994). *Evaluación conductual hoy*. *Un enfoque para el cambio en Psicología* Clínica y de la *Salud*. Madrid: Pirámide.

Freud, S. (1920). *Más allá del principio del placer*. Buenos Aires: Amorrortu. (Obra original

publicada en 1920).

Freud, S. (1979). *Más allá del principio del placer* (J. Strachey, Trad.). Buenos Aires: Amorrortu. (Obra original publicada en 1920).

Garaigordobil, M., & Peña, A. (2014). *Intervención en las habilidades sociales: Efectos en la inteligencia emocional y la conducta social*. Psicología Conductual, *22*(3), 551–567.

Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: The theory in practice*.Nueva York. Basic Book.

Gestor normativo ley 30 de 1992, *Fundamentos de la Educación Superior*. Ver art 117 y 119, Capítulo III Del Bienestar Universitario. [en línea] https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=253 https://www.oas.org/juridico/spanish/mesicic2_col_ley_30_sp.pdf

Gismero González, E. (2002). *Manual de Escala* de *Habilidades Sociales.*Madrid: TEA Ediciones.

Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós. S.A. Barcelona España. [en línea] https://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf

Grasso, P. (2021). *Habilidades sociales: breve contextualización histórica y aproximación conceptual*. Revista conciencia EPG.Vol.6. N°2 . Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/353573920_Habilidades_Sociales_breve_contextualizacion_historica_y_aproximacion_conceptual

Grasso-Imig, P. (2021). *Habilidades sociales: breve contextualización histórica y aproximación conceptual*. Revista ConCiencia EPG, 6(2), 82–98. https://doi.org/10.32654/concienciaepg.6-2.6

Guzmán J, Villalva A, Zúñiga Y & Canales S. (2020). *Estudio exploratorio sobre ansiedad y depresión en estudiantes universitarios ante la contingencia sanitaria por COVID-19.* See discussions, stats, and author profiles for this publication at: https://www.researchgate.net/publication/348235447

Hernández, R. Fernández C. y Baptista P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México. DF: McGraw- Hill. Recuperado el 25 de septiembre de 2024, de https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

Herrero, A. (2021-2022). *Las habilidades sociales aprendizaje de la asertividad y autogestión emocional*. Facultad de Educación de Segovia. Universidad de Valladolid. Trabajo de grado. Recuperado de: https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/54249/TFG-

B.%201815.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hersen, M., & Bellack, A. S. (1977). *Assessment of social skills*. In A. R. Ciminero, K. S. Calhoun, & H. E. Adams (Eds.), *Handbook for Behavioral Assessment*. Wiley.

Huizinga, J. (1972). *Homo ludens: El juego y la cultura*. Madrid: Alianza Editorial.

Huizinga, J. (2000). Homo ludens. Alianza editorial. [en línea] https://eva.isef.udelar.edu.uy/pluginfile.php/2157/mod_resource/content/3/Huizinga%20-%20Homo%20Ludens%20%281%29.pdf

Huizinga, J. (2007). *Homo Ludens: El juego como elemento de la cultura*. Editorial Fondo de Cultura Económica. España. p. 244.

Ismoyo I, Hermawan H, Nasrulloh A & Ihsan F. (2024). *Health benefits of traditional games – a systematic review.* Revisión sistemática. Retos, n 59: 843-856. Recuperado de: ResearchGate: https://www.researchgate.net/publication/384182828_Health_benefits_of_traditional_games_-_a_systematic_review

Jara, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. Primera edición Colombiana - Bogotá. Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano - CINDE. p. 258. Recuperado de: https://www.unc.edu.ar/sites/default/files/La%20sistematizaci%C3%B3n%20de%20experiencias%20-%20Oscar%20Jara%20%28edicion%20colombiana%29.pdf

Jares, X. (1992) El placer de jugar juntos. Nuevas técnicas y juegos cooperativos. Madrid: CCS.

Kumar J, Kumar K & Sethi A. (2023). *"Trabajamos juntos como grupo": implicaciones del aprendizaje cooperativo en rompecabezas*. Educación Médica de BMC 23. Número de artículo 734. Recuperado de: https://bmcmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-023-04734-y?utm_source=chatgpt.com

Kelly, J. A. (1982). *Social-skills training: A practical guide for interventions*. Springer.

Lamoneda J & Flores G. (2022). *Aprendizaje basado en juegos para la evaluación inicial en educación física en adolescentes españoles*. · Retos No 46 / Págs. 683-693.

Leyes senado. *Proyecto de ley CSE 2024. Por el cual se incorpora a los Proyectos Educativos Institucionales el componente de competencias socioemocionales en Colombia y se dictan otras disposiciones*. p. 3 -6.[en línea]

https://leyes.senado.gov.co/proyectos%20/images/documentos/Textos%20Radicados/proyectos%20de%20ley/2023%20-%202024/PL%20222-24%20Competencias%20so

Library. (2022). *La Secuencia de Actividad Recreativa Intensiva (SARI)*. La recreación dirigida como mediación en el desarrollo de competencias ciudadanas: análisis de un proceso de intervención mediado por la recreación dirigido a un grupo de escolares de la Institución Educativa República de Argentina (IERA) Cali. Recurso en Línea. P. 48-54. Recuperado el 22 de febrero de 2022, de: https://1library.co/article/la-secuencia-de-actividad-recreativa-intensiva-sari.z3d1lkey

Losada, L. (2018). *Reflexión y construcción del conocimiento en torno a las habilidades sociales y la competencia social*. Revista caribeña de investigación educativa. Universidad Nacional de Educación. España. Recuperado de: https://revistas.isfodosu.edu.do/index.php/recie/article/view/62/65

Correa M, Flores G & Cervantes M. (2022). *Jóvenes universitarias/os y actividades culturales en el tiempo libre*. Extensión En Red, 12. https://doi.org/10.24215/18529569e025

Marrero, C. B. C. (2021). *El ajedrez en el desarrollo psicopedagógico de los estudiantes en la actividad física*. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, *11*(1), 56.

Martínez, G. A. M & Negrete, J. E. M. (2020). *El sentido liberador del juego a través del ocio. Cuerpo, Cultura y Movimiento*, *10*(1), 155-172.

Martínez, M. (2006). *La investigación cualitativa (síntesis conceptual)*. Revista IIPSI Facultad de Psicología UNMSM. Vol. 9 - No 1. Recuperado de https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v09_n1/pdf/a09v9n1.pdf

Medina, K. (2016). *Juega y sabrás lo que eres*. Ciencia y cultura. Universidad Católica Boliviana San Pablo Bolivia. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-33232016000200009

Meichenbaum, D., Butler, L. & Gruson, L. (1981). *Toward a conceptual model of social competence*. En J. Wine y M. Smye (Eds.), Social competence (pp. 36-60). New York: The Guilford Press.

Mercado, L (2009) *Juego y recreación en educación*. Córdoba: Brujas.

Mesa, G. (1997). *La recreación como proceso educativo*. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona: Departamento de Psicología Evolutiva

Mesa, G. (2004). *La Recreación "Dirigida": ¿Mediación Semiótica y Práctica Pedagógica?*

Una pregunta para el debate. Universidad del valle. Cali-Colombia. Facultad de Educación y Pedagogía. Recuperado de: https://es.scribd.com/document/462963451/3-Mesa-Recreacion-Dirigida-Mediacion-Semiotica-y-Practica-Pedagogica-2

Mesa, G. (2008). *La Recreación Dirigida como práctica pedagógica. Una aproximación al concepto de recreación dirigida desde la perspectiva del Modelo de Análisis de la Influencia Educativa y sus vínculos con la pedagogía freiriana*. Santiago de Cali. Universidad del Valle.

Mesa, G. & Manzano-Sanchez, H. (2009). *La Recreación dirigida: un laboratorio pedagógico para la contemplación activa y creativa de la televisión*. Comisión Nacional de Televisión-Colciencias-Universidad del Valle.

Mesa, G. (2009-2010). *Caracterización de la Secuencia de la Actividad recreativa Intensa*. (SARI). Recuperado de: https://es.scribd.com/document/378583529/La-Secuencia-de-Actividad-Recreativa-Intensiva

Mesa, G. (2010). *Informe proyecto "Tejer Desde Adentro: la Universidad Imaginada" proceso de intervención mediado por la recreación, dirigido a los estudiantes del programa Plan de Nivelación Académica Talentos 2009-2010*. Cali: Universidad del Valle. Pág. 7- 19. Recuperado de: https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/server/api/core/bitstreams/69b8ce2e-2f2a-4bda-8b3c-ebb466c81d3f/content

Ministerio de Educación Nacional. *Acuerdo 03 del 21 de marzo de 1995*. [en línea] http://sancionatorios.mineducacion.gov.co/files/acuerdo031995.pdf

Ministerio de Educación Nacional. *Ley 181 de enero 18 de 1995*. [en línea] https://www.cancilleria.gov.co/sites/default/files/Normograma/docs/pdf/ley_0181_1995.pdf

Ministerio de Educación Nacional. *Ley 181 de enero 18 de 1995. Art 3 p.1y2*. [en línea] https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

Ministerio de Educación Nacional. *Ley 181 de enero 18 de 1995. De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar*. p..3 y 4. [en línea] https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

Ministerio de Educación Nacional. *Ley 181 de enero 18 de 1995. Deporte social y comunitario art 16 p. 5.* Para profundizar: Normas para el fomento del deporte y la recreación. p. 5-8. Sistema Nacional del Deporte p. 10. Plan Nacional del Deporte, la Recreación y la Educación Física p. 11. [en línea] https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

Ministerio de Educación Nacional. *Lineamientos de Política de Bienestar para Instituciones de Educación Superior*. [en línea] https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-360314_recurso.pdf https://www.mineducacion.gov.co/portal/micrositios-superior/Publicaciones-Educacion-Superior/360314:Lineamientos-de-Politica-de-Bienestar-para-Instituciones-de-Educacion-Superior

Ministerio de Salud. *Ley 1616 del 21 de enero de 2013*. Artículo 3 p.1. [en línea] https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf

Monjas Casares, M. I. (1994). *Programa de entrenamiento en habilidades en interacción social (PEHIS)*. Salamanca: Trilce.

Monjas, M. I., & González, A. (2020). *Programa de habilidades sociales para escolares: propuestas para la mejora de la competencia social*. CEPE.

Monjas, M. I. (2021). *Habilidades sociales y convivencia escolar: claves para la intervención educativa. En C. R. Cobos-Sanchiz, M. J. Naranjo-Cano, & J. M. Aguilar-Parra (Eds.), Educación emocional y convivencia escolar.* (p. 15–32). Octaedro.

Monjas Casares, M. I. (2021). *Competencia social y emocional: Programas de intervención en contextos educativos*. Pirámide.

Monjas, M. I. López, J. (2021). *Programa de desarrollo de habilidades sociales para la mejora de la convivencia escolar*. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 32(2), 45–60.

Morales R, Hernández G, González R, Rangel B, Zazueta D & Reynoso L. (2022). *La actividad física como moderador en la ansiedad asociada al COVID-19 en estudiantes universitarios*. Retos, 45, 796-806.

Moreno, G (2007). El *Juego tradicional colombiano: una expresión lúdica y cultural para el desarrollo humano. Primer Seminario Regional del Juego*. [Blogspot]. Recuperado de: https://eljuego-deljuego.blogspot.com/2007/11/juego-tradicional-colombiano.html

Moreno Bañol, Gustavo Adolfo. (2008). *Juego tradicional colombiano: una expresión lúdica y cultural para el desarrollo humano*. *Educación Física y Deporte, ISSN 0120-677X, Vol. 27, Nº. 2, 2008, Pags. 93-99*.

Murphy, G. Murphy, L. B., y Newcomb, T. M. (1937). *Experimental social psychology.* New York: Harper and Row.

Noticias caracol. (2024-07-18). *Hay alertas por aumento de problemas de salud mental en universidades de Colombia*. [video] Youtube. Recuperado el 2/10/2024 de:

https://www.youtube.com/watch?v=oryAu5mJ16M

Oliveras, A. (2004). *El juego cooperativo en la educación: Una herramienta para la convivencia y el desarrollo social*.

Omeñaca, R.; Ruiz, J.V. (2001). *La cooperación como alternativa en educación física*. Recuperado de: http://multiblog.educacion.navarra.esjmoreno1/files/2010/06/LaCooperacioncomoAlternativaenEducacionFisica

Omeñaca, J. V. R. (2002). *Juegos cooperativos y educación física*. Paidotribo. Publicación original (1999, 2004).

Organización Mundial de la Salud (2014). *Promoción de la Salud Mental*. Recuperado el 22 de febrero de 2022, de: https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2001). *Informe sobre la salud en el mundo 2001: Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas*. Ginebra: OMS.

Orlick, T. (2002). *Libres para cooperar, libres para crear*.

Ortegón, R. (1998). *Educación para el tiempo libre*. Bogotá, Asociación colombiana de recreación.

Otero, A. (2018). *Enfoques de Investigación*. Universidad de Atlantico. ResearchGate. Pgs (9-15). Recuperado el 25 de septiembre de 2024, de https://www.researchgate.net/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION

Pérez, A. (2003). *Recreación: fundamentos teórico-metodológicos* [Material didáctico]. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".

Phillips, E.L. (1978). *The social skills basis of psychopathology*. New York: Grune and Stratton.

Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. New York: Norton.

Pichardo, A. (1997). *Planificación y Programación social*. Buenos Aires- Argentina: Editorial LUMEN/HVMANITAS. Recuperado de: https://politicayplanificacionsocial.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/190/2012/04/Pichardo-Muniz-Arlette-1993-Planificacion-y-programacion-social.pdf

Quecedo, R & Castaño, C. (2003). *Introducción a la metodología de investigación cualitativa*. Revista de Psicodidáctica, nº 14 - Págs. (4-34). Recuperado de:

https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf

Ramos A, Ojeda R, Baéz D, Martinez R & Nuñez E. (2011) *La Recreación: necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades.* EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, Nº 160. Recuperado de: https://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm

Ríos, M. (2008). *El juego como espacio de construcción de la cultura*. Editorial Aljibe.

Rivero, I. V. (2016). *El juego desde los jugadores*. Huellas en Huizinga y Caillois. *Enrahonar. An international journal of theoretical and practical reason*, *56*, 49-63. Universidad Nacional de Río Cuarto. Recuperado el 28 de septiembre de 2024 de: https://www.studocu.com/co/document/universidad-de-bogota-jorge-tadeo-lozano/opcion-de-grado-i-investigacion-proyecto-grado/el-juego-desde-los-jugadores/11815236

Rodríguez, A. et al (2011). *La Recreación: necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades*. *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, Nº 160, recuperado el 11 de marzo de 2022, de **https://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm**

Salazar D, Silva M, Giraldo R & Ortiz. 2023. *Juego cooperativo, dispositivo de formación para la paz y la convivencia*. Revista Boletín Redipe 12 (10): 117-123.

Salovey, P. & Mayer, J. (1990). *Emotional Intelligence*. *Imagination,Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

Salter, A (1949). *Conditioned reflex therapy*. Nueva York. Farrar Strauss and Giroux.

Sánchez Morales, A. (2015). *La recreación como actividad inherente al desarrollo y bienestar humano.* Acta Odontológica Venezolana, 18(1), 16-24.

Sánchez, A. (2016). *Los juegos cooperativos como alternativa para generar paz integral en escuelas mexiquenses*. Recuperado de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46146811023

Sánchez, N. (2001, noviembre 22-24). *Juegos tradicionales "más allá del jugar"*. En II Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación (Cali, Colombia). Vicepresidencia de la República; Coldeportes; FUNLIBRE. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/28310690_La_ensenanza_de_los_juegos_tradicionales_una_posibilidad_entre_la_realidad_y_la_fantasia

Sanchis G, García M, Sebastián S, Sotos C & Martínez J. (2022). *Acciones para una universidad saludable: Impacto sobre la salud mental y física de los jóvenes*. Retos, 44,

1045-1052.

Savater, E. (1997). *El valor de educar*. Segunda edición. Editorial Ariel, S. A.Barcelona. Recuperado de: https://www.studocu.com/pe/document/universidad-nacional-de-educacion-enrique-guzman-y-valle/evaluacion-educativa/el-valor-de-educar/83089937

Schiller, F. (2002). *Cartas sobre la educación estética del hombre.* Briefe über die ästhetische Erziehung des Menschen), publicada en **1795**.*Recuperado de:* https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/7709/schiller-con-tapas.pdf

Suárez, R. (2009). *El Juego Tradicional Infantil y su Valor Educativo*. In Afghanisan Physiography Map.

Taylor S & Bogdan R. (1984). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona Buenos Aires México. Ediciones PAIDÓS. Recuperado el 25 de septiembre de 2024, de: https://pics.unison.mx/maestria/wp-content/uploads/2020/05/Introduccion-a-Los-Metodos-Cualitativos-de-Investigacion-Taylor-S-J-Bogdan-R.pdf

Tirado Gallego, M. I. (1998). *El juego y el arte de ser... humano*. Universidad de Antioquia, Facultad de Educación.

Torales J, Barrios I, Barrios J, Báez-Osorio H, Sánchez-Piris E, Ortigoza-Alves E, et al. (2023). *Medical Students Training and Mental Health: An Exploratory Study: Formación de los estudiantes de Medicina y Salud Mental: un estudio exploratorio*. Med. clín. soc. 2023;7(2):52-60. Recuperado el 27 de septiembre de 2024, de: http://scielo.iics.una.py/pdf/mcs/v7n2/2521-2281-mcs-7-02-52.pdf

Torres, C. (2002). *El juego como estrategia de aprendizaje en el aula*. Recuperado de: http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/17543/2/carmen_torres.pdf

Torres, C. (2002). El juego como estrategia de aprendizaje en el aula. Recuperado de: http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/17543/2/carmen_torres.pdf.

Trianes, M. V.; Muñoz, A. & Jiménez, M. (1997). *Las relaciones interpersonales*: *evaluación e intervención.* Madrid: Pirámide.

Trianes, V. & García, A. (2002). *Educación Socio-afectiva y Prevención de Conflictos Interpersonales en los Centros Escolares*. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 44, 175-189.

Trigueros de Veiga, C. (1998). *El juego tradicional como herramienta pedagógica en el desarrollo social y cultural*.

Trigueros, C. (2000). *Nuevos significados del juego tradicional en el desarrollo curricular de*

la educación física en centros de educación primaria de Granada. [Universidad de Granada]. p. 683.

Universidad del Valle. (2021). *Políticas y condiciones generales*. Recuperado de https://daruma.univalle.edu.co/app.php/staff/document/viewPublic/index/243

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press. p. 118.

Wallon, H. (1959). *El desarrollo psicológico del niño*. Buenos Aires: Kapelusz.

Weissberg, R. P., Gesten, E. L., Rapkin, B. D., Cowen, E. L., Davidson, E., Flores de Apodaca, R., & McKim, B. J. (1981). *The evaluation of a social problem-solving training program for suburban and inner-city third grade children*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, 251–261.

Wilkinson, J., & Canter, S. (1982). *Social Skills Training Manual: Assessment, Programme Design, and Management of Training*. Chichester: Wiley.

Winnicott, D. W. (1971). *Realidad y juego*. Barcelona: Gedisa. Recuperado de: https://es.scribd.com/document/283985619/Realidad-y-Juego-Donald-Winnicott

Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. California: Stanford University Press.

Wolpe, J. (1977). *Training in assertive behavior* (p. 96). In J. P. Wolpe, *The practice of behavior therapy* (Reprinted ed.). Pergamon Press. (Obra original publicada en 1969).

Yepez, E. (2023). *Recreación y estrés en estudiantes universitarios*. Revista Científica de Ciencias Humanas y Sociales RECIHYS 1(2):42-49. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/375012466_Recreacion_y_estres_en_estudiantes_universitariosRecreation_and_stress_reduction_in_university_students

Ylarragorry, E. (2018). *Juegos cooperativos y su relación con las habilidades sociales.* [en línea]. Tesis de Licenciatura,Universidad Católica Argentina, Facultad "Teresa de Ávila" - Paraná. Recuperado de: https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/563/1/doc.pdf

Zigler, E. y Phillips, L. (1961). *Social competence and outcome in psychiatric disorder*. *Journal* of *Abnormal and Social Psychology*, 65, 264-271.

10.Anexos

10.1 Localización geográfica y contexto situacional de la población a intervenir

La Universidad del Valle es una institución de educación superior fundada en 1945 en el departamento del Valle del Cauca en la ciudad de Santiago de Cali. Esta se divide en dos Campus universitarios: Meléndez y San Fernando, el primero ubicado hacia el sur de la ciudad en la Carrera 100 con calle 13, el cual cuenta con ocho facultades: Artes integradas, Ciencias naturales y exactas, Ciencias sociales y económicas, Humanidades, Ingeniería, Educación y Pedagogía, Psicología, Derecho y ciencia política. El segundo está localizado en la calle 4B N°36-00, este consta de dos facultades: Salud y Ciencias de la Administración. La siguiente imagen que se a continuación, muestra la ubicación geográfica del lugar donde se realizó la intervención.



Imagen 73: Ubicación geográfica del CDU del Campus San Fernando de la Universidad del Valle. Imagen extraída de Google Maps.

Ambas Campus cuentan con una Vicerrectoría de Bienestar Universitario (VBU), la cual se encarga de brindar un ambiente intelectual, ético y estético para la comunidad. Esto mediante actividades, eventos y programas culturales, deportivos, lúdicos, recreativos, académicos y extracurriculares, los cuales aporten al buen desarrollo físico, mental, espiritual, sexual, cognitivo y social de los individuos.

Por ende, gran parte de las actividades realizadas en la Universidad, son ejecutadas a través de la sección Cultura, Recreación y Deporte, en la cual se gestan todos aquellos procesos recreativos que logran complementar el aprendizaje académico de la comunidad universitaria, fomentar disciplina, generar hábitos saludables y mejorar la calidad de vida de las personas.

El área de Recreación de la Vicerrectoría de Bienestar Universitario surge con el propósito de fortalecer ese vínculo entre la educación, la cultura, el deporte y la recreación, esto a través de la acción participativa de la comunidad universitaria en los diferentes programas y eventos que

la Universidad brinda, lo que permite mejorar y fortalecer las relaciones interpersonales y mantener los espacios lúdicos.

La población a intervenir; estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía de la Universidad del Valle. Área en la que se desempeñó el trabajo práctico profesional; Recreación de la la sección Cultura, Recreación y Deporte, de la Vicerrectoría de Bienestar Universitario (VBU). Lugar donde se desarrollaron las intervenciones lúdicas; salón de artes marciales y cancha sintética del CDU, del Campus San Fernando. Tiempo en el que se ejecutaron las actividades recreativas; primer y segundo periodo académico del año 2022. A continuación, la localización geográfica del sitio.



Imagen 74: Ubicación del CDU del Campus San Fernando (imagen de Google maps) Salón de artes marciales, fotografía propia.

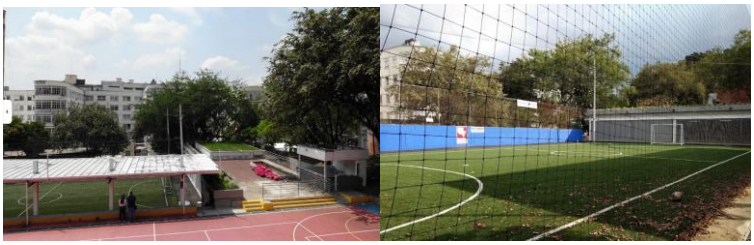


Imagen 75: Canchas sintéticas del CDU Campus San Fernando. Imágenes extraídas de Google Maps.

Propósito de las propuesta recreativa; contribuir al bienestar físico y mental de los estudiantes de último año de Medicina y cirugía de esta institución universitaria, esto a través del juego cooperativo, tradicional y la sana competencia, herramienta lúdica de la recreación dirigida, que aportó significativamente a fortalecer los vínculos y habilidades sociales y así mejorar el bienestar y el desarrollo integral de los participantes. Esto debido a identificarse en esta

población; hábitos de vida poco saludables, la causa, el estrés, ansiedad y presión que genera la alta carga académica que demanda la carrera.

10.2 Fase I Recolección de información

a) Diarios de Campo: Describe los momentos realizados en cada intervención, los objetivos logrados y los resultados obtenidos.
b) Fotografías: recopila acciones y momentos vivenciados en cada una de las actividades propuestas con la población receptora (Estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía de la Universidad del Valle Campus San Fernando).
c) Videos: Contiene las percepciones, sugerencias e ideas de los participantes frente a las actividades propuestas y al espacio físico en el cual estas se desarrollaban.
d) Listado de asistencia: Recopila información básica acerca de la participación obtenida en cada actividad propuesta.
e) Actividades propuestas: Recaba información acerca de los momentos ejecutados de la SARI para cada una de estas, el propósito y los ajustes o mejoras realizados.
f) Evaluación: confirma o pone en evidencia lo que se logró o no con la actividad.
g) Formulario de cierre de actividades: Válida si la propuesta y la metodología empleada dieron respuesta a las necesidades surgidas por la población intervenida o si se logró cumplir con los objetivos y las metas planteadas.

10.3 Desarrollo del proyecto de intervención

10.3.1 Reconstrucción y descripción de la experiencia

Para este apartado se retomó la información recabada en los Diarios de campo acerca de cada uno de los procesos lúdicos ejecutados con los estudiantes de quinto año de Medicina y Cirugía de la Universidad del Valle, realizados del 15 de marzo al 28 de julio del año 2022.

En la siguiente tabla se resumen las actividades lúdicas ejecutadas para cada intervención propuesta, los momentos que hicieron parte en cada jornada, los materiales empleados en la realización de estas, el número de estudiantes que participaron de los juegos y los resultados

obtenidos de estos procesos recreativos. Lo anterior, permitió obtener apreciaciones generales con respecto a la descripción y al procesamiento de datos obtenidos durante la organización de la información recolectada.

Actividad	Contenido	Resultado	Participantes
Explorando el cuerpo a través del baile libre. Fecha: 15 de marzo de 2022.	Se inició con calentamiento, luego con un juego que contenía una canción corta, la cual permitió decir el nombre y hacer el movimiento corporal que le caracterizaba. Posteriormente, ellos debieron proponer 4 movimientos coreográficos que debían replicar entre todos. Seguidamente se jugó a la culebrita bailable y se finalizó con la evaluación de la actividad a través del tingo tingo tango.	Se observó predisposición, timidez, poco interés y resistencia frente a lo propuesto. Por otra parte, fue un espacio para compartir y bailar sin necesidad de estar tomando bebidas alcohólicas. Con esta actividad se logró romper el miedo a la vergüenza o hacer el ridículo, preocuparse más por vivir el momento, escucharse y socializar entre ellos.	27 Grupo A.
Actividad Uno ajustada (Explorando el cuerpo a través del baile libre). Fecha: 24 de marzo de 2022.	Se hizo calentamiento, luego se dividió el grupo de asistentes en dos. Seguidamente, se realizó un Relevo con la pelota la cual debieron pasar por debajo de las piernas de los integrantes del equipo hasta llegar al último, quien debió salir corriendo y repetir la acción efectuada. Proceso que debió replicar cada integrante de los equipos en el menor tiempo posible. Se realizó zumba; baile recreativo para el cual se	Se percibió mayor disposición, menor timidez, más interés y entusiasmo por las actividades propuestas, estaban más abiertos a las actividades a realizarse, demostraron mayor energía, ganas y compromiso por hacer las cosas, divertirse y cambiar de ambiente. Se logró trabajar la timidez, la comunicación, la empatía y el trabajo en equipo.	23 Grupo B.

	identificó un líder dejando el grupo a cargo de este. Seguidamente, al ritmo de la música los equipos fueron saltando los aros dispuestos en el suelo de la manera más rápida y coordinada posible. Finalmente se hizo la evaluación.		
El juego y la recreación. Fecha: 29 de marzo de 2022.	Esta actividad de libre esparcimiento se realizó únicamente con el grupo A, esta consistió en ofrecerles a los asistentes varios juegos con los cuales contaba el área de Recreación del Campus San Fernando, eligiendo así tres tipos de juego: jenga, ping pong y sapo.	La mayoría de los asistentes optó por jugar Ping Pong en el cual se hizo uso del juego de la mosca para el tenis de mesa, el cual fue orientado por el compañero de práctica mientras que el juego de la jenga estuvo liderado por los mismo 4 participantes. Finalmente, el juego del sapo fue dirigido por la practicante Verónica. Es importante mencionar que hubo algunos que optaron por ir al Gimnasio. La libertad de escoger la actividad a realizar por el participante, permitió reconocer las habilidades, preferencias y diferentes gustos por actividades de mucho, mediano o poco movimiento y dejó entrever que la mayoría comparte actividades de sano esparcimiento. Además, de lograr identificar aquellos subgrupos que se establecen dentro del mismo grupo A. Adicionalmente, el de establecer confianza y cercanía con ellos, reconocer que dentro del grupo existen estudiantes que son más activos, decididos y receptivos a las actividades propuestas que otros.	18 Grupo A.

La jugada maestra. Fecha: 31 marzo y 5 de abril del 2022.	Se inició con calentamiento y luego con un juego de integración llamado lleva congelada por parejas. Seguidamente se dividió el grupo en dos equipos los cuales debieron pasar 6 aros por el cuerpo estando cogidos de las manos e ir formando el camino para llegar al otro extremo del camino con los mismos. Posteriormente, se realizó el juego de stop por equipos (6 Categorías; Nombre, País o Ciudad, Fruta, Objeto, Animal y parte del cuerpo) haciendo uso de un tablero acrílico mediano y dos marcadores (azul y negro) El único ajuste de la actividad para el 5 de abril fue jugar lleva carrito en la cancha sintética.	Se evidencio competitividad entre equipos y trabajo colectivo en los mismos, interés, motivación y entusiasmo por los juegos propuestos. Se llegaron a acuerdos entre los equipos y se identificó la participación de cada uno de los asistentes. Con esta actividad se logró ir evidenciando la forma en la que se comunicaban, trabajaban, resolvían situaciones, negociaban, tomaban decisiones e idearon estrategias de juego. Esto a partir de despertar la agilidad mental, física y socializar.	16 participantes de los cuales 15 estaban inscritos en el listado del 31 de marzo Grupo B. Para el 05 de abril asistieron 19 participantes Grupo A.
El juego y la estrategia. Fecha: 2 de junio y 5 de julio de 2022.	Se hizo calentamiento, se dividió el grupo. Seguidamente se realizó relevo con la pelota por equipo lanzando con las manos y pasándola por arriba de cada integrante. Posteriormente, se realizó el juego conocido como charadas (haciendo alusión a películas, acciones, juegos, animales y cosas). Después se jugó concéntrese (encontrar la	Se observó un trabajo colectivo entre equipos y por equipo, ya que, no solo estuvieron atentos a ganar, sino también a colaborar entre todos. Adicionalmente, esto permitió evidenciar que los ganadores tuvieron mejor comunicación, coordinación y agilidad para ir y volver del sitio de partida. Lo anterior, debido a que, entre ellos, establecieron estrategias de juego	10 participantes para el 2 de junio Grupo B. 13 asistentes para el 5 de julio Para este momento el grupo A y B se mezcló. Pues algunos

	pareja de la imagen destapada). Finalmente, la evaluación de la actividad se llevó a cabo mediante la actividad el reloj ciego.	que los llevó a lograr cada uno de los objetivos propuestos. En cuanto a la evaluación; una de las respuestas fue que las actividades realizadas les permitió cambiar la rutina y por un momento olvidar lo académico, hacer cosas diferentes, compartir entre ellos y reírse. Por lo tanto, las respuestas dadas por los participantes fueron positivas y de agradecimiento. El grupo del 5 de julio anexó haberse sentido muy bien y agradecidos por la disposición que tuvo la practicante para realizar las actividades y compartirlas con ellos. Al final, el grupo del 5 de julio se dispuso a hablar, reírse y jugar un rato con la practicante, y entre ellos proponer al final jugar el pato y el ganso. Juego que se realizó en ese mismo instante, debido a que quedaban 13 minutos para acabar la jornada de actividades recreativas. Lo que me permitió compartir y acercarme más a ellos.	estudiantes de cada grupo asisten conforme al tiempo que tenían para hacerlo..
La tradición y el juego. Fecha: 30 de junio y 19 de julio de 2022.	Se realizó calentamiento, juego por equipos, lances al objetivo con el disco volador y competencia recreativa Posteriormente, se empleó dos lazos de cinco metros y dos twister, juegos con los cuales se trabajó por equipos y se ejecutaron competencias sanas. Finalmente, la evaluación de la actividad.	Esto permitió entre los participantes conocer e identificar destrezas, líderes y gustos. Planear estrategias, desarrollar otras habilidades, negociar reglas de juego a partir de dos instrucciones dadas. También, les implicó trabajar en equipo; la comunicación verbal como para verbal y la coordinación. Además, se requirió de compartir y	16 participantes el 30 de junio, hay personas del grupo A y B. 12

		enseñar técnicas tanto para entrar y salir de la cuerda, jugar twister y lanzar el disco volador y defender, así como de enfrentar algunos miedos e inseguridades en conjunto. Adicionalmente, de proponer un trabajo ya no por equipo, sino entre el grupo en general. El grupo del 19 de julio además de hacer lo ya mencionado se atrevió hacer variaciones a los diferentes juegos y resignificar con acciones graciosas y retadoras a las ya propuestas. Finalmente, el de seguir las instrucciones básicas asignadas. Evidenciándose imaginación y creatividad Frente a la evaluación una de las respuestas fue: los juegos realizados los llevó a recurrir a recuerdos para jugar lazo y twister, el compartir con los demás. Traer a la memoria juegos como; ponchado, gallinita ciega, patitos al agua, escondite y yeimi.	participantes para el 19 de julio, hay personas del grupo A y B.
Circuito físico sensorial. Fecha: 12 y 21 de Julio de 2022,	-Calentamiento. -Juego del torito con un balón de voleibol. -Circuito de seis obstáculos con dos rompecabezas (tigre y mariposa) seis aros, 11 conos tortugas, dos pendones de gimnasia cerebral y un tablero pequeño de concéntrese de razonamiento lógico (kadogemo). -Realizar el juego del Pañuelo o esfera dorada, Finalmente, la evaluación por medio de una	La actividad permitió trabajar las secuencias de pases, los reflejos o agilidad, la capacidad de respuesta rápida y asertiva, habilidad, concentración, paciencia, canalizar la ansiedad, coordinar e interactuar y concertar con el equipo y entre equipos. También, los llevó a liberar energías, reír, divertirse y tomar consciencia de la actividad realizada. Asimismo, resolver cada obstáculo de manera conjunta, desarrollar la atención y el aprender a escuchar a quien da las	9 participantes para el 12 de julio, hay personas del grupo A y B. 15 participantes para el 21 de julio, hay personas del grupo A y B.

	frase o palabra que diera cuenta de la actividad efectuada.	indicaciones del juego. Algunos estudiantes mencionaron hallar mayor dificultad en el Kadogemo o concéntrese, pero que había sido divertido, ya que, les generó un reto a nivel colectivo.	
Yincana de cierre. Fecha: 26 y 28 de julio de 2022.	-Calentamiento. -Estación lúdica; dos rompecabezas y armado de pirámide con vasos desechables -Estación deportiva Competencia recreativa por equipos (ponchado y sapo). -Estación intelectual menú recreativo (Karaoke, trabalenguas, pregunta, sorpresa y coreografía de baile) La jornada recreativa estuvo ambientada con música variada, especialmente de la de entrenamiento de Rocky Balboa, sobre todo cuando los equipos se enfrentaban. Otro tipo de música característica es la de cantina empleada para jugar al sapo. Estos fueron los mix que les permitía motivarse y simbolizar el juego.	Se trabajó sobre las habilidades físicas y cognitivas, el trabajo colectivo, la perseverancia y constancia, el compañerismo, la competitividad, los acuerdos, la toma de decisiones. Se compartió saberes y estrategias y se reforzó sobre los demás aspectos abordados en las actividades anteriores. Se disfrutó entre los participantes cada momento de la yincana, se liberó energía, emociones, ideas y pensamientos. Se cerró la actividad con entrega de regalos y medallas, una evaluación a través de un formulario de Google y una coreografía y foto grupal.	15 participantes para el 26 de julio, hay personas del grupo A y B. 16 participantes para el 28 de julio, hay personas del grupo A y B.

Tabla # 3: Resumen de actividades efectuadas con estudiantes de Medicina y Cirugía quinto año, del 15 de marzo al 28 de julio 2022.

Este ítem cierra con las siguientes apreciaciones y percepciones generales obtenidas durante la experiencia práctica frente a las actividades planteadas; mayor disposición y actitud, menos timidez, más interés, atención y colaboración por cada actividad lúdica propuesta. Se fortalecieron los vínculos sociales, razón por la cual se evidenció; complicidad, confianza,

coordinación, ayuda entre participantes, trabajo en equipo, empatía y mejor comunicación y expresividad corporal, gestual y verbal entre ellos.

Adicionalmente, se evidenció que el grupo compartía ideas y saberes, asimismo, construía conocimiento, esto a través del juego cooperativo y tradicional, lo que permitió poco a poco identificar y potencializar habilidades sociales, de esta forma movilizar y mejorar estados físicos y emocionales de manera conjunta.

Se reflejó competitividad entre ellos, carisma, gracia, las ganas de jugar, liberar energía y de encontrarse en otros espacios diferentes a los académicos, lo cual condujo al reconocimiento y caracterización de los estudiantes. Asimismo, se logró mitigar el estrés y ansiedad que les generaba la academia al variar la rutina y modificar los hábitos de vida, incorporando el juego como una forma de recrearse, divertirse, reírse, distraerse, compartir y sobre todo potenciar destrezas colectivamente.

10.3.2 Imprevistos

Se tuvieron los siguientes imprevistos: semanas de flexibilidad académica, cese de actividades presenciales, cierre del Campus por elecciones presidenciales, cancelación de jornada lúdica-deportiva, clases virtuales de las pruebas Saber Pro, factor climático, la carga académica y la poca asistencia y participación por parte de los estudiantes, ya que, quienes no asistían era porque les tocaba turno en el hospital y preferían irse a casa a dormir que asistir a los procesos recreativos. Comentando que; *"Era demasiado agotador llegar de clase y turno, a hacer trabajos y no poder descansar un poco"*

De acuerdo a los imprevistos y al contexto poblacional, los procesos lúdicos planeados tuvieron que ser ajustados y modificados conforme a los resultados cualitativos y/o respuestas obtenidas de la comunidad a intervenir. Lo anterior, debido a las dinámicas sociales externas: cambios de fechas por parte del Programa de Medicina y Cirugía, las actividades académicas ya programadas que los estudiantes tenían, la postura con la cual los participantes asumieron determinados juegos guiados y el factor climático, lo que repercutió en el replanteo de las mismas.

La forma en la que se manejaron estos contratiempos fue a través de canales de comunicación formal y directa con los coordinadores de cada Campus, el director del Programa de Medicina

y Cirugía y los mismos estudiantes. Esto con el propósito de establecer pautas de compromiso y así poder dar cumplimiento a cada una de las secciones programadas, siendo estas ajustadas a los imprevistos ya mencionados, lo que implicó tener plan A, B y C ya prediseñados.

Fue así que se compartió un cronograma general de las actividades lúdicas planteadas para cada sección, con los Coordinadores de área de Recreación y el Director de la Facultad de Medicina. Asimismo, se llevó un registro fotográfico y un control de participación y de eventualidades diarias desarrolladas para cada fecha.

Frente a la resistencia que ejercieron los participantes a ciertas actividades lúdicas se propuso trabajar desde aquellas acciones que albergaron ambos componentes; el físico y el cognitivo, el alternar los lugares o espacios en los que se realizaron los procesos recreativos y el de haber desarrollado variedad de juegos guiados, los cuales tuvieran relación entre sí, esto con el fin de despertar en ellos: curiosidad y motivación por los juegos que se ejecutaban en cada jornada recreativa.

En relación a la poca participación se trabajó desde la misión que tiene el Área de recreación, lo que permitió que fuese un espacio recreativo no forzado que obligará a los participantes a realizar actividades lúdicas. Adicionalmente, que los procesos recreativos gestados tuvieran la posibilidad de que los estudiantes propusieran, desarrollarán y ejecutarán estrategias que les permitiera lograr el objetivo proyectado en cada sección. Lo que los llevó a trabajar en equipo, negociar y llegar a acuerdos para ganar. Algo a resaltar, fue las competencias sanas, estas enfocadas en fomentar el encuentro entre ellos, compartir, disfrutar, cambiar de ambiente, reír y pasar un rato agradable.

Las actividades recreativas desarrolladas permitieron unir más al grupo, fortalecer vínculos y habilidades sociales, conocerse e identificarse unos con otros, expresar sentimientos, emociones y sueños, liberar tensiones, compartir gustos y pensamientos, reconocer sus habilidades, liderar, trabajar en equipo y construir saberes de manera colectiva a partir del juego.

10.4 Reflexión del trabajo investigativo

A partir del Diagnóstico situacional realizado en el área de Recreación y el trabajo práctico con la población a intervenir, se logró emprender y desarrollar este enriquecedor viaje, el cual condujo a mejorar el bienestar y desarrollo integral de los participantes. Durante este proceso

los recreandos lograron obtener herramientas de tipo social y estratégico que les permitió identificar, trabajar, enfrentar y superar de manera conjunta cada obstáculo, adversidad o situación encontrada. Asimismo, esto posibilitó al recreador ser flexible a los cambios y necesidades del momento, ampliar sus conocimientos y estrategias, reforzar su capacidad de respuesta, mejorar en cuanto al manejo de grupo y de las actividades lúdicas propuestas, acomodarse y adaptarse a las condiciones físicas, ambientales y de entorno y, así facilitar y enriquecer cada dinámica recreativa ejecutada con los estudiantes.

Este trabajo teórico-reflexivo de carácter exploratorio también llevó al investigador y ejecutor a concientizar, gestionar y apropiar hábitos de vida saludables para mejorar su bienestar físico y mental. Finalmente, es mediante la confianza y complicidad que se da al jugar, que se logró movilizar, liberar y gestionar todos aquellos miedos, fantasmas, emociones, malos hábitos y frustraciones que se genera a nivel físico y mental en los estudiantes, esto producto de la depresión y la ansiedad que la alta carga académica provoca en ellos. Lo anterior, permitió al investigador hacer consciencia de la metodología de trabajo a emplear para el presente documento reflexivo.

10.5 Listado general de asistencia

Se anexa imagen del Listado general de asistencia del grupo A y B a las secciones recreativas lúdicas y deportivas diseñadas para los estudiantes de Quinto año de Medicina y cirugía de la Universidad del Valle, durante el primer y segundo periodo del año 2022. Elaboración Propia que permitió llevar un registro y orden de las actividades a realizarse con los participantes.

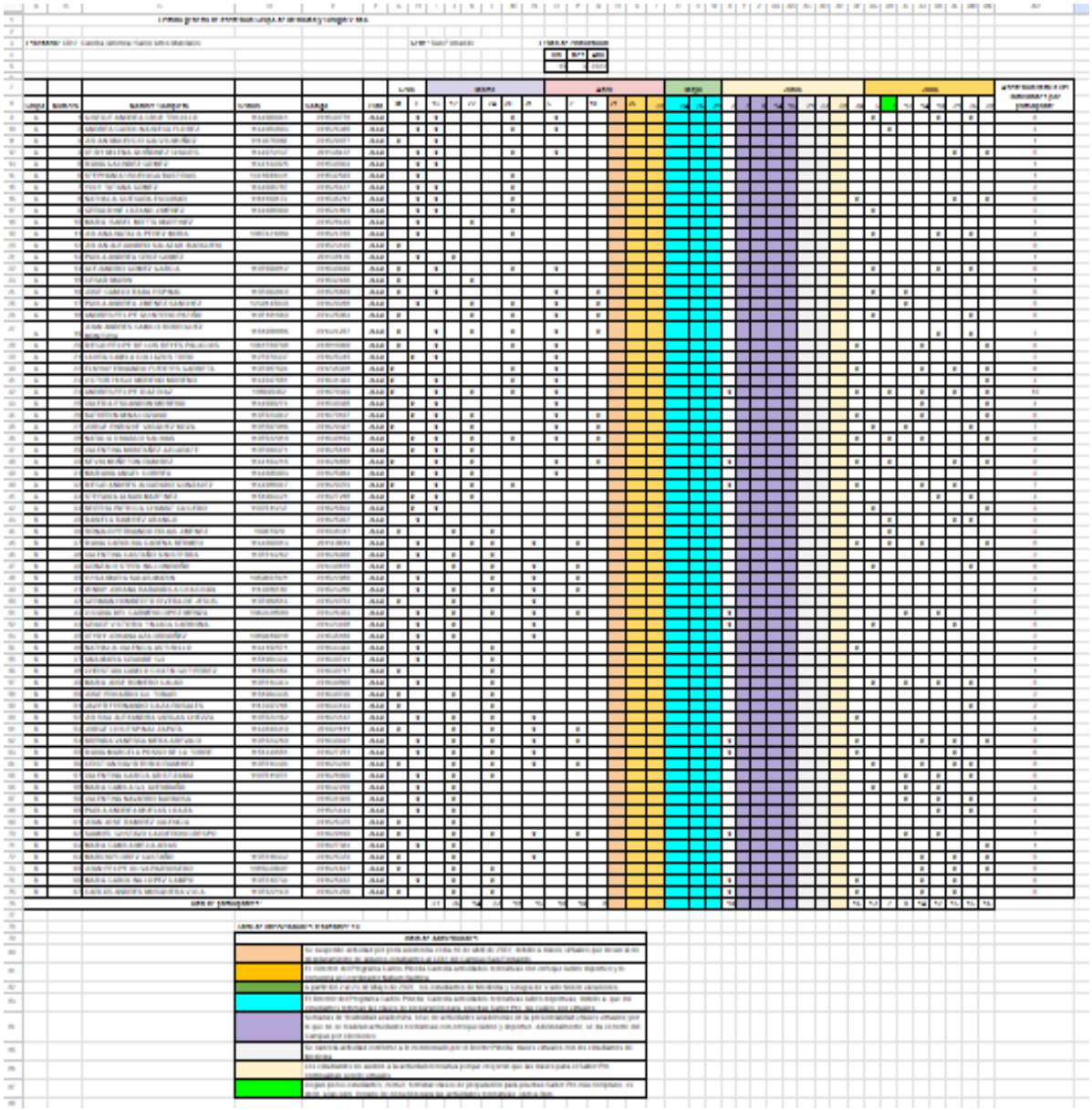


Imagen 76: Lista de asistencia y participación de estudiantes de quinto año de Medicina a las intervenciones lúdicas.

El anterior listado facilitó también, contabilizar los estudiantes que participaron en cada actividad lúdica de manera ordenada, teniendo en cuenta la división de los grupos (A y B), asimismo, promediar las participaciones obtenidas con relación al total de intervenciones realizadas y saber de igual forma, el número de veces en las que participaba cada estudiante, Por otra parte, identificar cuántos estudiantes asistieron a la mayoría o totalidad de los procesos recreativos propuestos, esto con el fin de procesar y analizar datos cuantitativos y contrastarlos con los resultados cualitativos evidenciados e interpretados.

10.6 Formato oficial de participación del área de Recreación de la Universidad del Valle.

Asimismo, se anexa un link del formato oficial (F-10-MP-07-01-01) que la Sección Cultura, Recreación y Deporte emplea en la Universidad del Valle, y que el área de Recreación utilizó para registrar las participaciones de los estudiantes de último año de Medicina a las secciones recreativas programadas durante el año 2022, siendo este adaptado y ajustado conforme a la necesidad y distribución del grupo (A y B).
https://docs.google.com/spreadsheets/d/0B-PUlafL-A4PU0tvQjE5WGpoSzg/edit?resourcekey=0-CSH9cmfGkfxTI7b6blUrsw&gid=1309868517#gid=1309868517

10.7 Cuestionario de satisfacción realizado en Google Forms a los participantes.

A continuación, se mencionan las preguntas elaboradas en el cierre de práctica profesional frente a los procesos lúdico deportivos realizados durante el primer y segundo periodo del 2022, con estudiantes de último año de Medicina y cirugía de la Universidad del Valle.

1) Con respecto a las actividades Lúdicas desarrolladas por los practicantes del programa académico de Recreación (Verónica Muñoz y Diego Sánchez) ¿Qué tan satisfecho se encuentra con las jornadas recreativas?

o Insatisfecho
o Medianamente satisfecho
o Satisfecho
o Muy satisfecho

2) Qué efectos en su bienestar físico y mental considera obtuvo al participar de las actividades recreativas programadas en las diferentes jornadas.

3) De las actividades que se han realizado a la fecha, con cuáles se sintió cómodo o le gustaron más

o Roles (ej: Charadas, expresión corporal, baile)
o Deporte Recreativo (Disco volador, balonmano, lazo, las realizadas en la cancha sintética)
o Agilidad mental (Juegos piso, concéntrese, rompecabezas, etc)
o Trabajo en Grupo (Stop, Relevos de salon, twister, etc)

4) Qué aportes tiene frente a la labor desempeñada por los practicantes Verónica Muñoz y Diego Sánchez, en la dirección y organización de las diferentes propuestas lúdicas realizadas

5) Comentarios y sugerencias.

Cuestionario que posibilitó obtener información más directa y detallada con relación al tema de investigación realizado, arrojando así, algunos datos cuantitativos y percepciones cualitativos más precisas de parte de los participantes, lo que permitió reflejar a nivel general el cumplimiento de los objetivos propuesto durante el proceso de práctica profesional y por ende, ser validado y soportado a nivel teorico y analitico, tal cual como se muestre en el desarrollo del presente trabajo de grado.

10.8 Juegos cooperativos y competitivos que más gustaron

Por otra parte, se refleja a través de un diagrama de barras algunos de los juegos que más les gustaron a los estudiantes de quinto año de Medicina y cirugía durante el proceso práctico recreativo desarrollado en el año 2022.

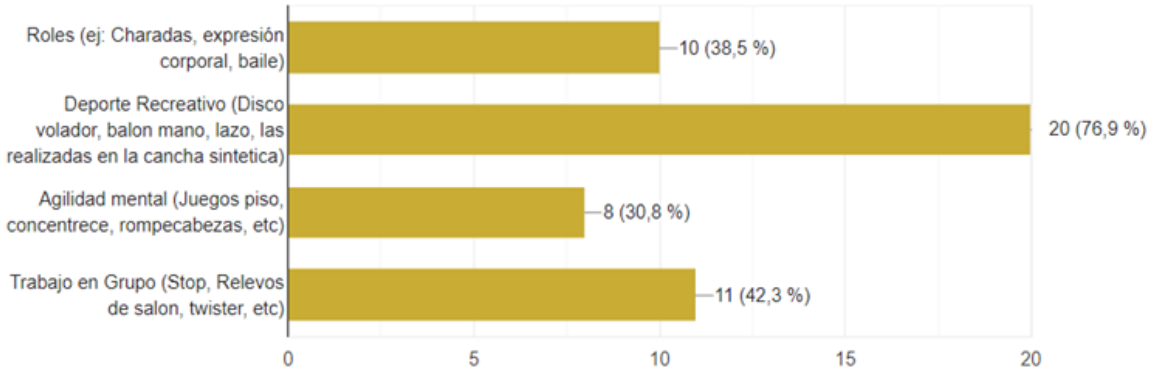


Gráfico 2: Diagrama de barra: actividades recreativas que más gustaron. Extraído del formulario de Google.

Gráfico que demuestra que a los participantes les gustó mucho las actividades de movimiento físico y competencia las cuales representan el 76.9%, otras en cambio como el stop, relevos, twister, etc tuvieron un valor de 42, 3%, charadas, expresión corporal y baile; un 38,5% mientras que las prácticas relacionadas a la agilidad mental, rompecabezas y concéntrese albergaron un 30,8%. Dinámicas que implican mejorar las habilidades sociales, fortalecer destrezas físicas y cognitivas, elaborar estrategias, liderar, compartir saberes y crear conocimiento a nivel colectivo, pero sobre todo competir y divertirse de manera sana.

Por tanto, las actividades que más gustaron fueron las de competencia y movimiento físico, estas realizadas en la cancha sintética y al aire libre, y las que menos llamaron la atención fueron las de agilidad mental, esto debido a ser acciones de poco movimiento y que exigían memoria, concentración y razonamiento lógico.

10.9 Comentarios y/o Sugerencias realizados por los estudiantes en relación a la labor desempeñada por el recreador en las jornadas recreativas

Con respecto a los aportes realizados por los estudiantes frente a la labor desempeñada por el recreador en relación a las diferentes actividades recreativas propuestas y realizadas, mencionaron lo siguiente:

- *Organizan y preparan muy bien las actividades*
- *Muy bien organizadas las actividades, de evidenció el compromiso*
- *Propuestas muy interesantes que logran conexión con los usuarios. Son muy empáticos*
- *Tienen muy buena energía*
- *Hacer más actividades físicas, que exijan el cuerpo. Gran parte de los compañeros no se ejercitan y no realizan el mínimo de actividad física recomendado y este debería ser un espacio para aprovecharlo*
- *Excelente*
- *Me parecieron muy bien organizadas, siempre con un plan para cada sesión, incluyendo planes alternativos en caso de lluvia*
- *Con Verónica que puede ser más clara con las explicaciones de las actividades y las reglas.*
- *Fueron buenos organizadores y con actividades muy entretenidas*
- *Muy creativos y animados*
- *Excelente labor de ambos, estuvieron muy comprometidos con las actividades*
- *Me parecen que son excelentes dirigiendo actividades y motivando a los individuos a participar en ellas*
- *Muchas gracias por todo!*
- *Escuchan nuestras sugerencias e intentan traer actividades acordes a nuestras preferencias sin dejar de innovar y de enseñarnos juegos nuevos y divertidos*
- *Son excelentes profesionales, basan sus actividades en objetivos lo cual permite desarrollar de mejor manera la actividad propuesta*
- *Excelentes actividades, muy bien planeadas, muy diversas y divertidas.*
- *Muy comprometidos con la actividades y con buscar alternativas para que todos podamos participar.*
- *Podrían sera algunas actividades más dinámicas, menos estáticas*
- *Me pareció muy buena, muy espontánea, pero se notaba la planeación*

- *Muy comprometidos con las actividades, siempre dispuestos a ayudar y a dar indicaciones, tuvieron en cuenta los comentarios que les hacíamos y nos hacían reír mucho*
- *Me parecen super chevere todas las actividades, muchas gracias por el compromiso*
- *Son muy buenos practicantes, se interesaron por crear un ambiente agradable*
- *Muy cheveres las actividades*
- *Fueron muy creativos, siempre estaban sacándonos una sonrisa y fueron muy activos.*
- *Muy lindo y chevere todo*
- *Ellos saben cómo organizar las diferentes actividades y motivarnos a realizarlas.*