

Martes y Jueves de Recreación: una experiencia de bienestar emocional en los estudiantes de quinto año de Medicina de una institución de Educación Superior del suroccidente colombiano

Angie Katerin Villamarin Araujo

Diego Alejandro Sánchez Arias



UNIVERSIDAD DEL VALLE
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
PROGRAMA ACADÉMICO DE RECREACIÓN
2023

Martes y Jueves de Recreación: una experiencia de bienestar emocional en los estudiantes de quinto año de Medicina de una institución de Educación Superior del suroccidente colombiano

Angie Katerin Villamarin Araujo

Diego Alejandro Sánchez Arias

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

Directora de Trabajo de Grado:

Mónica Lorena López Cándelo



UNIVERSIDAD DEL VALLE
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
PROGRAMA ACADÉMICO DE RECREACIÓN

2023

Agradecimientos

Agradecemos a nuestra tutora Mónica López, por ser nuestra guía en la etapa final de la carrera, por aconsejarnos, apoyarnos y creer en nosotros.

A todos y cada uno de los profesores del programa que hicieron parte de nuestro proceso académico y fueron fundamentales en nuestra formación como profesionales.

A nuestras familias por el apoyo incondicional, por creer siempre en nosotros.

A el mutuo apoyo incondicional que tuvimos como compañeros de trabajo de grado, la excelente relación que tuvimos a lo largo de esta aventura juntos.

Por último, a Dios por darnos la salud y la sabiduría suficiente para culminar este proceso.

Dedicatoria

Este trabajo de grado representa para mí el esfuerzo y la dedicación que siempre tuve con la Universidad, dice un dicho muy sabio que “cosechamos lo que sembramos” y realmente siento una alegría inmensa de ver mis logros y capacidades. Agradezco por esta etapa tan bonita en mi vida, por un sendero nuevo que fui construyendo poco a poco en donde al final de la pista solo estaban cosas maravillosas.

Dedicó este logro, especialmente a mis padres quienes fueron, son y siempre serán un apoyo incondicional quienes me apoyaron en todo momento con sus palabras sabias y consejos que me alentaban a seguir adelante. Gracias por cada día trabajar tan duro, por esforzarse y siempre tratar de darme lo mejor, no me va alcanzar la vida para retribuirles todo lo que han hecho por mí, por eso quiero que se sientan orgullosos de un logro más en mi vida.

Lo logramos papá y mamá, los amo.

Angie Villamarin Araujo

Me gustaría compartir una reflexión, agradecer a Dios por darme sabiduría y salud, también a mis padres que hicieron que esto fuera posible.

Para mí la clave del éxito siempre estará en la persistencia, te caes te levantas, ensayo-error, persistes, nunca desistes. Soy una persona que cree en Dios a su modo, y sé que todas las acciones que uno realiza en esta vida se verán reflejadas de alguna forma en algún punto de nuestra existencia en este universo.

Soy partidario de pensar y creer que, si tú le pides a Dios que te ayude en algo, la ayuda no va a ser específicamente lo que tu estas esperando, el tipo de ayuda que Dios y el universo te dará será la sabiduría y la fuerza de voluntad suficiente para dejar de hacer eso que estás

haciendo mal, que no te está dejando avanzar, quizás busca que realices algo por tus propios méritos y te puedas sentir fuerte y orgulloso, para que cuando llegue el momento de tomar las decisiones sean las correctas en el momento correcto. Para que todo empiece a fluir casi de forma natural. Es por esta razón que me siento muy orgulloso de mi mismo, porque a pesar de las adversidades, los altibajos y problemas que se presentaron en muchas ocasiones siempre hubo una salida que hizo que este logró más en mi vida de los muchos que tengo fuera posible.

Mamá, tú siempre tan incondicional y comprensible, con tus palabras y consejos tan sabios que siempre me dieron los ánimos y las fuerzas suficientes. Te agradezco inmensamente y te dedico este trabajo especialmente a ti por siempre estar ahí apoyándome y sintiéndote orgullosa de tu hijo en todo momento. Gracias por creer en mí, en mis capacidades; siempre me lo has recordado y jamás lo olvidaré, te amo.

Papá, te agradezco infinitamente por el apoyo que siempre me has brindado, por los consejos y las enseñanzas que me das todos los días, tener una persona tan sabia a mi lado me ha ayudado a ser una persona correcta y transparente. A pesar que a veces no soy tan expresivo contigo quiero que sepas que te amo mucho y también te dedico un logro más en mi vida a ti.

Diego Sánchez Arias

Contenido

Resumen.....	9
Introducción	10
1. Contexto.....	12
2. Antecedentes	16
3. Planteamiento del problema.....	21
4. Objetivos	25
4.1. Objetivo general	25
4.2. Objetivos específicos.....	25
5. Marco conceptual.....	26
5.1. La recreación	26
5.2. Juego.....	29
5.3. El tiempo libre	32
5.4. Deporte recreativo	35
5.5. Bienestar.....	39
6. Metodología	42
6.1. Método cualitativo.....	42
6.2. Enfoque	43
6.3. Fase 1. Diagnóstico participativo y recolección de información	44
6.3.1. Los diarios de campo	44
6.3.2. Una historia a través de fotografías	45

6.3.3. Percepciones sobre las acciones	45
6.3.4. La SARI como metodología de intervención	46
6.4. Fase 2. Descripción de las actividades de deporte recreativo	48
6.5. Fase 3. Análisis de estrategias recreativas y bienestar emocional	50
6.6. Consideraciones éticas	51
7. Descripción y análisis de las intervenciones mediadas por el deporte recreativo	52
8. La investigación como herramienta de análisis netamente deportivo	73
9. Balance de las actividades realizadas	76
10. Conclusiones y recomendaciones	79
Referencias.....	83
ANEXOS	88

Índice de figuras

Figura 1. Deporte recreativo	37
Figura 2. Práctica en el CDU de la sede San Fernando de la Universidad del Valle	54
Figura 3. Práctica en el CDU de la sede San Fernando de la Universidad del Valle	57
Figura 4. <i>Práctica en el CDU de la sede San Fernando de la Universidad del Valle</i>	60
Figura 5. Práctica en el CDU de la sede San Fernando de la Universidad del Valle	62
Figura 6. Práctica en el CDU de la sede San Fernando de la Universidad del Valle	66
Figura 7. Práctica en el CDU de la sede San Fernando de la Universidad del Valle	69
Figura 8. <i>Collage de fotos con los estudiantes de quinto año de Medicina de la Universidad del Valle</i>	¡Error! Marcador no definido.

Índice de tablas

Tabla 1. <i>El deporte y sus concepciones</i>	49
Tabla 2. El bienestar emocional y sus concepciones	49
Tabla 3. Intervención: “Liberando emociones a través del cuerpo”	53
Tabla 4. Intervención: "Liberando emociones a través del cuerpo"	55
Tabla 5. <i>Intervención: "Recreación deportiva"</i>	58
Tabla 6. Intervención: "Conociendo mis habilidades y destrezas físicas"	60
Tabla 7. <i>Intervención: "La introspección como medio de autoconocimiento"</i>	63
Tabla 8. Intervención: “Gincana lúdico-deportiva”	66
Tabla 9. <i>Intervención: “Gincana lúdico-deportiva”</i>	69
Tabla 10. Análisis descriptivo de las diferentes intervenciones	73

Resumen

El propósito general de este trabajo de grado es evidenciar la influencia positiva en los aspectos emocionales, físicos y mentales de los estudiantes de Medicina de la Universidad del Valle a través de las intervenciones desde el deporte recreativo, las cuales surgieron en el marco de la práctica profesional en Recreación realizada en el Centro Deportivo Universitario (CDU) del Campus de San Fernando, desde el área de Vicerrectoría de Bienestar Universitario (*Sección Cultura, Recreación y Deporte*). Se implementó un proyecto con estrategias didácticas direccionadas desde la recreación en conexión con la actividad física, el juego y el deporte recreativo como prácticas enriquecedoras para el proceso de bienestar y aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes, mediante los lenguajes lúdico-creativos. Lo anterior se hizo con el objetivo de propiciar espacios donde se minimizaran los índices de estrés y se fortaleciera la salud mental de los estudiantes.

Mediante la elección de una metodología cualitativa, se logró un análisis de los resultados, permitiendo captar de manera detallada y contextualizada cómo los estudiantes experimentaron los efectos del proyecto. La metodología cualitativa brindó el espacio necesario para explorar las percepciones, las emociones y las experiencias individuales de los participantes, permitiendo una comprensión más holística y detallada de cómo los estudiantes vivenciaron el proyecto, cómo interactuaron con sus compañeros y cómo estas interacciones influenciaron positivamente su desarrollo personal y social. Los estudiantes participantes agradecieron el espacio, que se constituye en un aporte al campo de la Recreación para que futuros practicantes puedan implementar estrategias similares en otros programas académicos donde los estudiantes vivencien una alta demanda académica y laboral.

Palabras claves: Recreación, juego, deporte, estudiante universitario, bienestar emocional.

1. Introducción

Este trabajo reflexiona sobre las experiencias de la práctica profesional en Recreación realizada en el Centro Deportivo Universitario (CDU) del Campus San Fernando de la Universidad del Valle, específicamente en la *Sección Cultura, Recreación y Deporte* del área de Vicerrectoría de Bienestar Universitario. Durante la práctica profesional se tuvo como objetivo apoyar y fortalecer las estrategias en el área del deporte y la recreación, por medio de estrategias didácticas dirigidas a los programas que se ofrecen a toda la comunidad universitaria (docentes, trabajadores, estudiantes y egresados). Cabe resaltar que, por primera vez, este espacio contó con un practicante de Recreación como integrante de su equipo para innovar y fortalecer el uso de las áreas deportivas del Campus, al igual que la planeación de estrategias para los estudiantes con alta carga académica.

En este sentido, resulta pertinente contextualizar al lector sobre cómo nació el espacio y, así mismo, evidenciar su enfoque. Dicho entorno de práctica se enfocó en observar, diseñar e implementar procesos lúdicos desde el deporte recreativo para los estudiantes de quinto año del pregrado de Medicina, debido a una necesidad sentida que fue expresada por ellos en relación con la exigencia y la alta carga académica que requiere esta carrera, situación propicia para un deterioro en su salud mental y física. Esto fue manifestado por el director del programa, quien le solicitó al área de Bienestar Universitario apoyarlo con sus estudiantes. Ante la solicitud, el coordinador del CDU del Campus San Fernando acudió directamente al practicante de Recreación para realizar intervenciones dirigidas a este grupo, con el fin de mitigar los efectos que podían generar las dinámicas académicas. También se tuvo la intención de fortalecer a todos los estudiantes como grupo, generando vínculos y mejorando el trabajo en equipo y la comunicación asertiva. Por esta razón, en el período que va de noviembre del 2021 a agosto del 2022, se implementó el programa denominado *Martes y Jueves de Recreación*, en

el cual se diseñaron e implementaron diversas estrategias de deporte recreativo para una población de 70 estudiantes de Medicina, divididos en dos grupos.

Así, se planearon e implementaron intervenciones de deporte recreativo con diferentes temáticas y con una frecuencia semanal de dos sesiones de una hora. En cada encuentro, se brindaron actividades enfocadas en el deporte y el juego, donde los estudiantes tuvieron la oportunidad de liberar emociones, reconocer habilidades y fortalezas del compañero, trabajar en equipo y comunicarse de manera asertiva, promoviendo un ambiente sano. Además, se tuvo en cuenta al final de cada una de las intervenciones una reflexión grupal con los estudiantes. Una vez finalizado todo el proceso de acompañamiento con los estudiantes, se realizó una encuesta, por medio de un código QR, con 2 preguntas abiertas y 3 preguntas cerradas, en la cual se mencionaba el nivel de satisfacción, suministrando información valiosa para fortalecer y mejorar el proyecto en el futuro.

1. Contexto

En este apartado se realizará la contextualización de los actores que hicieron parte del proceso que la Universidad del Valle, con sus respectivas dependencias. Actores que permitieron el escenario para implementar una propuesta deportivo recreativa en pro del bienestar emocional de su comunidad.

Todo inició con el proceso de selección de los practicantes de Recreación en la Vicerrectoría de Bienestar Universitario. El director de prácticas del programa de Recreación envió un correo electrónico en donde especificó el perfil de los estudiantes que podrían encajar y hacer parte del proceso dentro de las instalaciones universitarias; su rol sería apoyar los procesos recreativos, especialmente los programas que ofrece la comunidad universitaria para sus trabajadores, estudiantes, profesores y egresados. Después de un meticuloso proceso de selección por parte de la Vicerrectoría de Bienestar Universitario, fueron admitidos los estudiantes más aptos para asumir la responsabilidad de aportar y construir, desde la carrera de Recreación, como futuros profesionales en la universidad.

Después de una reunión entre los directores y los tutores de prácticas, salieron los resultados para ejercer y cumplir con la práctica obligatoria que hace parte del proceso académico profesional; se escogieron a los dos practicantes que harían parte de la sede San Fernando, en la que debían crear propuestas recreativas con una finalidad en específico. Cabe resaltar que en esta época se estaban reactivando los programas por motivo del covid-19, una pandemia que dejó secuelas en los hábitos sociales, secuelas con las que poco a poco se intentaba lidiar para volver a una normalidad y regresar nuevamente a la presencialidad. La tarea de la institución era incentivar a la comunidad universitaria para retornar a sus espacios de manera paulatina y exitosa.

Con el propósito de sumergir al lector en la vivencia, nos proponemos también presentar de manera más detallada el entorno donde se llevaron a cabo las actividades deportivas, describiendo sus instalaciones y sus horarios. Para iniciar el Campus San Fernando de la Universidad del Valle está ubicado en la calle 4A N°36-00, cerca del Hospital Universitario del Valle Evaristo García, en el sector de San Fernando, en la ciudad de Cali (Colombia). Esta gran sede cuenta con dos facultades: Salud y Ciencias de la Administración, integradas por miles de estudiantes que quieren cumplir el sueño de estudiar en una de las instituciones educativas más prestigiosas del país. Al ingresar a esta sede de la Universidad, se logran observar dos edificios separados por dos calles que son recorridas a diario por automóviles, bicicletas y motos; en uno, se encuentran las dos facultades con pequeños espacios verdes y un pequeño comedor; en el otro, está el Centro Deportivo Universitario, en el que encontramos un maravilloso ambiente deportivo que cuenta con dos canchas de voleibol, dos canchas de fútbol sala, dos canchas de baloncesto, una cancha de fútbol sintético, un espacio cerrado con cinco mesas de ping pong, un salón de baile, un salón de artes marciales, un espacio libre de actividades diversas, préstamos de implementos deportivos y juegos de mesa, además de un gimnasio. Todo está creado para los estudiantes y los trabajadores. El establecimiento deportivo funciona en el horario de 9:00 a. m. a 5:00 p. m., pero su horario más frecuentado oscila entre las 2:00 p. m. y las 5:00 p. m., ya que, usualmente, a esta hora los estudiantes suelen terminar sus deberes académicos y buscan espacios agradables para compartir.

Las instalaciones del CDU están dirigidas por el coordinador Nahúm Buriticá Gómez, de la *Sección Cultura, Recreación y Deporte* del Campus San Fernando, quien cuenta con aproximadamente diez monitores de cada semestre, que cumplen diversos roles para poder tener orden, armonía y que cada espacio funcione adecuadamente. Las instalaciones fueron remodeladas en el año 2018 y se entregaron a la comunidad en el 2019. Allí se invirtieron aproximadamente 2.500 millones de pesos para su restauración y adecuación. El dinero fue

aprobado por la Universidad del Valle, a través del Consejo Superior; todo esto con la finalidad de brindar una mejor calidad de vida a los estudiantes de la comunidad universitaria en la Sede San Fernando, además de acercarlos de mejor manera a la práctica deportiva recreativa y cultural, presentando programas que los estudiantes y la comunidad puedan aprovechar. Sin duda se percibe un ambiente sano en donde todos los rostros reflejan satisfacción al realizar las actividades que los hacen más felices; un ambiente de amistad, de juego y de goce en el que por momentos los estudiantes pueden salir de su exigente rutina académica y disfrutar una variedad de actividades físicas. A este campus, del que solo se expresan comentarios positivos y de gratitud, llegaron estos practicantes por su pasión por el deporte; allí, pudieron encajar perfectamente, creando una propuesta con la ayuda del coordinador del CDU para una población en específico.

El conjunto de estudiantes pertenecientes al quinto año del programa académico de Medicina se caracterizaba por su relativa juventud, compuesto por 14 hombres y 12 mujeres, cuyo rango de edad oscilaba entre los veinte y los treinta años, estudiantes con una actitud positiva y de disposición en todo momento. Se trataba de un grupo que había compartido muchas vivencias: años académicos, paros nacionales y universitarios, una pandemia... Fueron experiencias que transitaban con el propósito de conseguir su tan anhelado diploma de grado. Por otro lado, también eran estudiantes que convivían con altos niveles de estrés por las diferentes responsabilidades que debían asumir.

Teniendo en cuenta lo mencionado previamente, resultaba altamente beneficioso haber abordado el componente emocional a través de diversas estrategias. Esto se debía a que la secuencia de sucesos y experiencias típicamente afrontados por los estudiantes en esta fase de su desarrollo profesional y académico ejerce un impacto directo e indirecto en su bienestar tanto físico como emocional. Por ende, existe un deterioro de su salud mental a causa de las largas jornadas vivenciadas entre la universidad y el espacio de prácticas, esto sin contar las

responsabilidades con trabajos, talleres, parciales y el desempeño en el Hospital. Esto afirma Cruzado (2016):

Diversos estudios han demostrado que los estudiantes, al inicio de su carrera médica, presentan una carga de morbilidad psiquiátrica comparable con la de los estudiantes de cualquier otra carrera, pero progresivamente, durante los años del pregrado, se verifica un deterioro de la salud mental de los estudiantes de medicina: se incrementan las tasas de depresión y trastornos de ansiedad. (párr. 3)

Bajo este contexto, los dos practicantes en Recreación desarrollaron sus intervenciones, a fin de fortalecer los vínculos y el trabajo en equipo, así como generar ambientes sanos en donde los estudiantes logran sentir libertad y tranquilidad y, sobre todo, buscar el equilibrio para que el proceso de los mismos dentro de las instalaciones universitarias fuera más grato y significativo.

2. Antecedentes

A continuación, se presentan los textos de referencia con las ideas generales de cada documento, esto con el fin de contextualizar y exponer los estudios recientes sobre el *deporte recreativo* en el campus universitario. Para ello, se revisaron una serie de documentos académicos con la finalidad, principalmente, de encontrar tendencias entre los mismos para lograr un mayor entendimiento.

Para iniciar, el trabajo de Young et al. (2003), denominado *Perceived Constraints by College Students to Participation in Campus Recreational Sports Programs*. *Recreational Sports Journal*, presenta una investigación de corte cuantitativo por medio de aplicación de encuestas. Expone cómo los programas de deportes recreativos están diseñados para brindar una oportunidad de ocio en el campus para los estudiantes universitarios, con el objetivo de mejorar su calidad de vida en la universidad. Sin embargo, no todos los estudiantes optan por participar. Por esa razón, el propósito de este estudio fue investigar cómo las limitaciones percibidas en los niveles intrapersonal, interpersonal y estructural influyeron en la participación de los estudiantes universitarios dentro de actividades deportivas recreativas en un campus urbano de cercanías y en un campus residencial rural. Esta investigación concluye que la limitación más percibida fue la falta de tiempo y el desconocimiento que los estudiantes tenían sobre las actividades disponibles para ellos.

En esa misma línea, Andrijašević et al. (2009), con su investigación *Is Sports Recreation Important to University Students?*, tienen como objetivo examinar las actitudes de 473 estudiantes de la Universidad de Zagreb sobre el ejercicio recreativo. Se observaron los datos mediante un análisis de frecuencia y un método estadístico llamado *Modelo de relación de acción*. Los resultados indicaron que hubo dos cursos generales en las actitudes de los estudiantes sobre las actividades recreativas. El primer curso representa valores

generales y el segundo curso refleja las actitudes sobre deportes específicos y actividades recreativas. Esta investigación concluye que, en el ambiente universitario, los estudiantes reconocen la importancia del ejercicio, pero no entienden su significado real y no hacen ejercicio regularmente. Por ello, resultaba importante fomentar en la juventud actitudes positivas hacia el ejercicio, lo que permitiría a los jóvenes conservar el hábito saludable del ejercicio durante toda su vida.

Por otra parte, el trabajo de Ramírez (2013), denominado *El deporte como medio de formación integral en la Universidad del Valle: Del altruismo a la contradicción*, resulta crucial porque se trata del mismo contexto que se aborda en este trabajo de grado. Esta investigación es de corte descriptivo, pues, a través de esta, se logró agrupar y describir algunas de las características del deporte, por medio de las percepciones tradicionales de los estudiantes universitarios. El objetivo general de este documento es poder apreciar las percepciones tradicionales de los estudiantes sobre el deporte y el papel que este tiene en la formación universitaria y, así, contrastar el ideal del deporte como componente de la formación integral de la Universidad del Valle y las percepciones de los estudiantes sobre el deporte; adicionalmente, busca describir las prácticas deportivas de los universitarios fuera del campus. Esta investigación concluye que la participación de los estudiantes universitarios disminuye en prácticas deportivas, siendo uno de los argumentos más fuertes el poco tiempo que tienen debido a sus actividades académicas y/o universitarias en general.

También, Toledo (2016), en su documento *Ser recreador, un oficio con lenguajes, técnicas y materiales* menciona que:

El deporte recreativo, LLC¹ que cuenta con una gran carga simbólica en el imaginario colectivo, y que en muchas ocasiones se ve reducido a una actividad física previa o fragmentada del deporte, y no como una mediación que permite construcciones internas y colectivas. (p. 44)

Cabe resaltar que este documento es una monografía, la cual aborda la recreación desde la dimensión pedagógica, en específico la caracterización de los lenguajes lúdico-creativos y la técnica y los materiales que son utilizados en el marco de la recreación guiada. Finalmente, mediante la investigación y exploración documental, este estudio proporciona pistas esclarecedoras acerca de las actividades de deporte recreativo más frecuentemente empleadas y vinculadas al rol del recreador. De esta manera, se logra abordar las características compartidas de manera reflexiva en torno a estos conceptos.

Por otro lado, el trabajo de Moreno et al. (2017), denominado *La recreación en el contexto académico y de bienestar universitario: prospectiva de su práctica en la Universidad del Valle*, pretende comprender los procesos de diseño y planificación realizados a las prácticas recreativas en los programas institucionales promovidos por la Vicerrectoría de Bienestar Universitario de la Universidad del Valle (2014-2016). Su documento, que es de carácter cualitativo, permite estudiar la realidad en su contexto natural, es decir, tal como sucede, esto con la finalidad de deducir o interpretar los fenómenos y los significados que tienen las personas involucradas en el proceso. También menciona que, en la Universidad del Valle, a partir del año 2002, la Vicerrectoría de Bienestar Universitario tiene pensado vincular el Área de Recreación con el deporte; por esa razón, esta área se entiende como *Deporte recreativo*, con la intención de establecer actividades que ayuden a

¹ LLC se refiere a los Lenguajes Lúdico-Creativos, que son herramientas semióticas 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. (Mesa, 2008. p. 6)

fortalecer la socialización y la convivencia de los miembros de la comunidad universitaria. Esto quiere decir que el objetivo principal de esta investigación es identificar las necesidades de la universidad y, así mismo, reconocer el potencial que tiene la carrera de Profesional en Recreación para ser implementada y ejecutada adecuadamente dentro de las instalaciones de la Universidad del Valle, en la que se definen líneas estratégicas de acción, programas, objetivos y actividades orientadas en los actos comunicativos situados en los contextos que crea la vida universitaria. En última instancia, esta investigación culmina con la identificación del rol del profesional en recreación como la medida inicial de posicionamiento. Esto se fundamenta en las prácticas profesionales llevadas a cabo en el campus, dado que son precisamente estos profesionales quienes deben involucrarse de manera profunda en este tipo de procesos.

Finalmente, el trabajo de Córdoba (2019), llamado *Aproximación a las concepciones y prácticas de la recreación en el entorno institucional de la Vicerrectoría de Bienestar Universitario, Sección Cultura, Recreación y Deporte de la Universidad del Valle, Durante el periodo 2005-2015*, refleja una investigación acerca de la vida universitaria en la que indaga sobre las actividades y los espacios programados por diferentes dependencias en la Universidad del Valle, donde se lleva a cabo. Es un estudio de corte cualitativo, que emplea una metodología de revisión y análisis de documentos institucionales, además de la aplicación de encuestas a los usuarios. Alrededor de esto, señala que las actividades dentro de la unidad de estudio, con el paso del tiempo, empiezan a ser parte del diario vivir de los individuos que acuden al campus, siendo estas asumidas como elementos de convivencia y socialización, dado que generan círculos sociales en torno a actividades extracurriculares o extralaborales, mismas que se gestionan sin ausentarse del espacio universitario. Esta investigación concluye que la vida universitaria no solo se asocia a las actividades extracurriculares que se realizan dentro del campus, sino que también implica las relaciones

y los comportamientos del individuo universitario con todo su entorno, incluso fuera del campus.

Frente a este panorama, se puede afirmar que estas investigaciones ponen de manifiesto una tendencia en su enfoque hacia el deporte desde una óptica recreativa. Esta orientación busca proporcionar a los estudiantes una oportunidad de esparcimiento y entretenimiento, con el fin de elevar su calidad de vida al adoptar hábitos saludables a través de la participación en los diversos espacios de recreación que se encuentran a su disposición en los campus universitarios. Además, insisten en señalar cómo este ha sido fundamental en asuntos como la convivencia y la socialización de la comunidad universitaria.

3. Planteamiento del problema

Según la legislación nacional, todos los establecimientos de educación superior han debido asumir el reto de formar integralmente a sus estudiantes a partir de un enfoque de desarrollo humano; esto es, considerar que las dimensiones no académicas forman parte del proceso de formación profesional. Lo anterior se manifiesta en consecuencia con lo ya señalado por la Constitución Política de Colombia:

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. (1991, Art. 52)

En ese sentido, el Ministerio de Educación ha identificado la necesidad de establecer una política de bienestar que sirva como referente a todas las unidades de Bienestar Universitario del país, de manera que se les permita cumplir con la misión y las funciones señaladas en la constitución nacional. Los lineamientos de bienestar que deben tener todas las instituciones de educación superior, según el Ministerio de Educación Nacional (2016), pretenden:

Los lineamientos adoptados por el Consejo Nacional de Educación Superior (CESU). Las actividades y programas de los que trata el Decreto se relacionan con el aprovechamiento del tiempo libre, la prevención en salud, la cultura en lo referido al estímulo de aptitudes artísticas y la apreciación del arte, desarrollo humano, promoción socioeconómica, recreación y deporte. (p. 15)

El deporte favorece y potencializa el desarrollo de habilidades, además de aportar tanto en la

parte interna (bienestar emocional), como en la parte externa (bienestar físico). En palabras de Ramírez et al. (2004), “el Instituto Nacional Americano de la Salud Mental indicó que el ejercicio reduce la ansiedad, disminuye la depresión moderada, mejora el bienestar emocional y aumenta la energía” (párr. 18).

Institucionalmente, el bienestar universitario de la Universidad del Valle es concebido así:

Concordante con la Ley 30 de 1992, por medio de la cual se organiza el servicio público de la Educación Superior, busca fortalecer el desarrollo integral de los estudiantes y de la Comunidad Universitaria, a través de la articulación del proceso académico e investigativo, con las diversas actividades desarrolladas por cada uno de sus programas. Esto con el fin de consolidar un entorno universitario caracterizado por un ambiente intelectual, ético y estético; objetivo propuesto en el proyecto institucional. (Universidad del Valle, 2023, párr. 1)

Ahora bien, la Vicerrectoría de Bienestar Universitario, a partir de la *Sección Cultura, Recreación y Deporte* y el Centro Deportivo Universitario (CDU), es la responsable de elaborar las rutas que dan vía a la política de bienestar, en las cuales se incluyen también, como lo indica la ley, a docentes, colaboradores y egresados.

En este orden de ideas y frente a esta necesidad, la recreación supone ser una estrategia en la que se pretende un tiempo dedicado a actividades de disfrute, donde los individuos pueden aprender significativamente y liberar el estrés. Según Pérez et. al. (2018):

Recreación. Cualquier movimiento humano que lleve implícito un gasto energético según el tipo de actividad, puede ser voluntario o planificado, que reporta satisfacción, esparcimiento, bienestar mental, social, físico, emocional y espiritual, en función de

mejorar la calidad de vida de las personas. (p. 3)

Se trata de actividades diseñadas para el tiempo libre de las personas. Es el esparcimiento que una persona realiza fuera de sus ocupaciones profesionales o de trabajo de cada día, en busca de nuevas energías para enfrentar el estrés laboral; en algunos casos las actividades recreativas son voluntarias y en otros planificadas. Sin embargo, la *recreación*, desde otra mirada, es definida por Mesa (2008) como:

Una actividad sociocultural que influye significativamente en el desarrollo humano y social, máxime se define como proceso interno psicológico que se construye conjuntamente y con la ayuda de otros durante el proceso de desarrollo y a lo largo de la vida, para transformar y transformarse, recrear y recrearse. (p. 16)

Por otro lado, como lo señala González (2016):

El marco normativo vigente se concentra, principalmente desde la Constitución Política de 1991, en la inclusión del bienestar como factor para acceder a la acreditación institucional de alta calidad para reforzar su papel estratégico. Así mismo, en el numeral 6.5 del artículo 6° del Decreto 1295 de 2010 se consagra el bienestar institucional como requisito para la obtención del registro calificado de los programas de educación superior. (p. 12)

Frente a este panorama, en la sede San Fernando de la Universidad del Valle, se atiende desde el CDU a estudiantes que hacen parte de la institución, en su mayoría pertenecientes al campus en cuestión. Específicamente, esta investigación logró evidenciar la problemática en los programas de la Facultad de Salud, ya que son estos los que tienen más alta demanda académica, sumada al desempeño laboral que los estudiantes cumplen en sus prácticas.

Además, los estudiantes de pregrado de Medicina de quinto año, quienes, según el diagnóstico situacional adelantado, tienen la responsabilidad de cumplir 60 horas semanales durante más de dos años, mientras realizan su periodo de internado en el Hospital Universitario del Valle. Por esto mismo, la dirección del programa (a cargo del doctor Carlos Pineda) y la coordinación del CDU (a cargo de Nahum Buriticá) evidenciaron la necesidad de implementar actividades que favorezcan el bienestar emocional de los y las estudiantes con espacios diferentes al cotidiano, de manera que se pueda aportar a su bienestar emocional. En conclusión, a partir de lo que hemos venido desarrollando hasta el momento se formula la siguiente pregunta:

¿De qué manera se puede implementar una propuesta deportivo-recreativa que favorezca el bienestar emocional de los estudiantes de quinto año de Medicina de la Universidad del Valle?

4. Objetivos

4.1. Objetivo general

Dar cuenta del favorecimiento del bienestar emocional mediante propuestas deportivo-recreativas en los estudiantes de quinto año de Medicina de la Universidad del Valle.

4.2. Objetivos específicos

- Describir las actividades de deporte recreativo y su aporte al bienestar emocional.
- Reflexionar sobre las estrategias que se pueden ofrecer desde la Recreación para fomentar el bienestar emocional de estudiantes universitarios.
- Evidenciar de qué manera la propuesta diseñada influye en el bienestar emocional de los Estudiantes.

2. 5. Marco conceptual

A continuación, se presentan los principales referentes teóricos que sustentan este trabajo de grado, partiendo desde el más influyente y con mayor relevancia: el concepto de *recreación*. De esta misma manera se explican los diversos conceptos a mayor profundidad para la comprensión de su significado y su aporte a la investigación.

5.1. La recreación

Para iniciar, se abordará el concepto de recreación, el cual es fundamental y debe ser visto desde diferentes perspectivas. Primeramente, para el autor Espitia (2009):

Etimológicamente viene del latín recreativo-onis que es la acción o efecto de recrear, (D.R.A.) nos ayuda a crear lo nuevo, revivir, restablecer, animar, relajar y de la palabra re-creare, es decir volver a crear, lo que equivale a decir que ambos vocablos se complementan para ayudar al ser humano a recuperar su creatividad y su bienestar. (párr. 4)

De lo anterior, podemos inferir que este término hace referencia a la acción de recrearse, ayudando a potenciar al ser humano, mejorando su estado de ánimo, su bienestar y su creatividad; en otras palabras, elevando su calidad de vida. Desde otra mirada, la recreación es definida así por Mesa (2008):

Una actividad sociocultural que influye significativamente en el desarrollo humano y social, máxime se define como proceso interno psicológico que se construye conjuntamente y con la ayuda de otros durante el proceso de desarrollo y a lo largo de la vida, para transformar y transformarse, recrear y recrearse. (p. 16)

De acuerdo con lo anterior, la recreación como actividad sociocultural influye de manera importante en el desarrollo humano y social, permitiendo construir experiencias en conjunto durante el proceso. Además, Mesa (2004) explica que:

La recreación es entendida como mediación social y semiótica, iniciando con la interacción entre un recreador y sus recreadores, a partir de la construcción de sentidos y significados. Teniendo claro un objetivo o meta por cumplir de manera conjunta entre el recreador y los participantes, en dicha construcción se van encontrando los contenidos fundamentales para lograrlo. Aunque estos pueden llegar a ser impredecibles, requieren un alto esfuerzo y significado cultural, social e individual adicional de las herramientas creativas porque son resultado de la negociación. (p. 11)

Es importante destacar que la delimitación de estos temas se forja en colaboración directa con los participantes, dado que en cada encuentro se tienen en cuenta las problemáticas intrínsecas a su vida cotidiana y su entorno social. En el marco de este proyecto, se reconoce que los estudiantes de quinto año de Medicina, al participar en las sesiones de *Martes y Jueves de Recreación*, aportan su perspectiva y experiencias únicas, las cuales están enraizadas en su día a día y contexto social. Estas interacciones permiten identificar de manera orgánica los desafíos y cuestiones que son relevantes para ellos en ese momento específico de su formación y entorno. El investigador Trilla (1998, citado por Gómez et al., 2015) menciona que:

La recreación desde un punto de vista de la animación sociocultural está conformada como un paradigma de cambio de actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre (o durante la educación) y que no importa tanto lo que se haga sino el cómo se haga. La animación sociocultural permite que el ocio sea una manera de utilizar el tiempo libre, independientemente de la actividad que se trate, libre

mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo. (p.52)

Cuando hacemos alusión al concepto de recreación desde la animación sociocultural es necesario tener en cuenta que implica una participación activa del individuo de manera libre y placentera. También es pertinente ejecutar adecuadamente la recreación para que pueda ser significativa. Por esta razón, en esta investigación buscamos transmitir aprendizajes, fortalecer vínculos y fomentar los espacios deportivos para los estudiantes. Ahora bien, en palabras de Foguet (2000):

La mayor parte de las definiciones están centradas en la diversión sin esfuerzo que implica compensación de la rutina cotidiana. Así la recreación tiende a confundirse con el entretenimiento, entendido como el placer que no requiere un compromiso ni participación creadora alguna. (p. 14)

De esto se puede extraer que el término recreación, para algunos, es percibido como algo superficial, que es practicado por el simple hecho de obtener diversión, sin un objetivo como tal y sin el fin de conseguir algún aprendizaje significativo.

En conclusión, podemos afirmar que, a pesar de haber buscado exhaustivamente una definición exacta del término *recreación*, logramos ver que no existe una definición única; existen numerosos autores válidos y cada uno entiende la recreación desde su propia perspectiva. En pocas palabras, la recreación en general “tiene que ver con la diversidad de prácticas culturales que parecen compartir sus rasgos “externos”, pues se usa como sinónimo de ocio, hobbies, tiempo libre, juego, deporte, arte, entre otros” (Mesa, 2004, p. 1). Por ello, la implementación de esta estrategia, centrada en el deporte recreativo y llevada a cabo en los espacios deportivos de la Institución de Educación Superior, se destaca como una práctica poco convencional que ha ejercido un impacto positivo en los estudiantes de quinto año de Medicina.

Esta aproximación singular ha generado una participación considerable en los encuentros, impulsada por la rica diversidad de intervenciones orientadas hacia el deporte recreativo.

5.2. Juego

Se quiso abordar el concepto de juego como fenómeno cultural y medio de exploración y diversión. Esto con el fin de dar a conocer las diferentes concepciones y perspectivas sobre el juego y el accionar según diferentes autores.

Para iniciar, según Huizinga (1972), “el juego es concebido como fenómeno cultural y no, o por lo menos no en primer lugar, como función biológica” (p. 8). A partir de esta afirmación es posible entender que por medio del juego se pueden unir comunidades, transformar culturas y crear identidades; además creamos y aprendemos normas. En el caso de esta experiencia, el concepto de juego fue utilizado principalmente para tratar de unir al grupo de estudiantes; por ello, se diseñaron y llevaron a cabo intervenciones mediante juegos cooperativos, en los cuales la participación de cada estudiante resultaba fundamental para la conclusión exitosa de las actividades. Así mismo, Huizinga (1972) expone que “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” (p. 45). En otras palabras, el juego es una actividad libre que realizamos por gusto, en donde, a pesar de que sabemos que es para divertirnos, se crean y se respetan unas reglas y unos límites temporales. Desde esta perspectiva, podemos inferir que un juego reglado y temporal exhibe características pedagógicas. A través de esta dinámica, logramos transmitir conocimientos y fomentar la construcción de conexiones sociales en un entorno más ameno y entretenido.

Ahora bien, de acuerdo con Caillois (1986):

Las reglas son inseparables del juego en cuanto éste adquiere lo que yo llamaré una existencia institucional. A partir de ese momento, forman parte de su naturaleza. Son ellas las que lo transforman en instrumento de cultura fecundo y decisivo. Pero sigue siendo cierto que en el origen del juego reside una libertad primordial, una necesidad de relajamiento y en general de distracción y fantasía. (p. 10)

Dicho de otro modo, juego-reglas son indispensables entre sí. Estas son las encargadas de que el juego tenga su propia naturaleza, su esencia y una intención institucional, es decir, en el momento en que el juego pierde las reglas deja de tener un sentido pedagógico. De acuerdo con Caillois (1985), “el juego es una actividad que se caracteriza por ser libre, separada de la realidad, incierta, reglamentada y ficticia” (p. 25). De esta manera, el juego sirve para un carácter repetitivo, para la exploración de su alrededor, para el desarrollo de la capacidad cognitiva y comunicativa entre compañeros, lo cual potencia y fortalece los vínculos sociales que fácilmente pueden conectarse a la actividad física, en este caso en los espacios deportivos del campus universitario.

Por otra parte, tenemos la perspectiva de Bruner (1986), quien menciona que “el juego es un excelente medio de exploración que de por sí infunde estímulo” (p. 1). Dado que el juego suscita emociones y sensaciones de manera indirecta, su relevancia durante la fase exploratoria es importante, ya que habilita a los participantes para experimentar una mayor confianza y expresión sin restricciones. Para los estudiantes, este aspecto resultó esencial, ya que les facilitó la formación de un vínculo de confianza que a su vez les permitió expresarse con plenitud y sin inhibiciones.

De esta manera, el juego se erigió como una herramienta de investigación fundamental en las intervenciones implementadas, al servir como un vehículo principal para forjar vínculos dentro de la comunidad educativa, en este caso, los estudiantes de Medicina. A través del juego,

tuvieron la oportunidad de disfrutar, conectar, abordar desafíos y resolver problemas en un entorno de camaradería. Como lo afirma Bruner (1986), “podemos asimilar el juego a la resolución de problemas, pero en forma más agradable, quiero decir que, si no consideramos que el juego es fuente de diversión, no entenderemos realmente de qué se trata” (p. 2)

Así mismo, para Torres (2002), “el juego ha sido considerado como una actividad de carácter universal, común a todas las razas, en todas las épocas y para todas las condiciones de vida” (p. 290). En otros términos, el concepto de juego no es marginado, no tiene preferencias, no requiere estrato social ni nivel educativo. Es una actividad libre y practicada universalmente desde nuestros antepasados más remotos. En conclusión, Torres (2002) considera que:

El juego es una de las actividades más agradables conocidas hasta el momento, como una forma de esparcimiento antes que de trabajo. Como señalan los antecedentes se juega desde tiempos remotos, no obstante, el juego en el aula tiene una connotación de trabajo al cual se le aplica una buena dosis de esfuerzo, tiempo, concentración y expectativa, entre otros, pero no por eso deja de ser importante. (p. 290)

En efecto, el juego es una de las actividades más conocidas y agradables para el ser humano. Adicionalmente, su influencia se extiende al entorno académico, donde demanda esfuerzo y dedicación. Es esencial incorporar esta perspectiva tanto en las intervenciones con los estudiantes como en esta investigación con los universitarios, dado que muchos de ellos habían relegado estos espacios significativos y de gran influencia debido a sus abrumadoras responsabilidades.

En resumen, el concepto de juego se despliega en una amplia gama de perspectivas, cada una respaldada por distintos autores, quienes destacan y reconocen su importancia e influencia en las sociedades. Algunos lo interpretan como un fenómeno cultural, otros como

una fuente de distracción y fantasía, un solucionador de problemas, una actividad libre y reglamentada con objetivos pedagógicos, entre otras concepciones. Es innegable que todas estas definiciones del término son enriquecedoras, razón por la cual se estableció el juego como un pilar fundamental en la investigación destinada a fomentar el bienestar emocional mediante propuestas deportivas y recreativas en los estudiantes de quinto año de Medicina en la Universidad del Valle.

5.3. El tiempo libre

El tiempo libre es aquel que les permite a las personas salir de la rutina para realizar actividades espontáneas que sean de su agrado; es decir, es un periodo en el que las personas no tienen que cumplir con obligaciones y puede ser implementado para divertirse, descansar u otras actividades, como lo afirma Foguet (2000):

Este tiempo libre que es tiempo de no producción, puede tener varias vertientes: la del tiempo de desocupación (paro, enfermedad...), y la de tiempo libre deseado (vacaciones, fines de semana...etc.). Podemos llegar a la conclusión de que el tiempo “verdaderamente libre” está constituido por aquellos momentos de nuestras vidas en los que después de satisfacer todas nuestras obligaciones laborales y estudiantiles, así como las necesidades básicas y sociales, nos disponemos a realizar una actividad que más o menos podemos llegar a escoger; la libertad predomina sobre las necesidades inmediatas. (p. 9)

En este sentido, el tiempo libre es entendido como las ocupaciones externas a las obligatorias, en donde podemos elegir qué actividades realizar por decisión propia, que sean de nuestro interés y agrado y que nos ayuden a salir de nuestra rutina. Sin embargo, cabe resaltar que este tiempo llega después de satisfacer primeramente todas las obligaciones

laborales y estudiantiles; en otras palabras, luego de cubrir las necesidades básicas de todos los seres humanos. Dentro de este orden de ideas, resulta necesario hacer una definición más concreta para comprender mejor el término *tiempo libre* y mostrar las diferencias entre los conceptos que suelen confundirse comúnmente, como lo son: *trabajo*, *tiempo libre* y *ocio*.

Primeramente, el concepto de *trabajo* ha venido variando respecto al tiempo y los autores. Gomes y Elizalde (2009) lo definen de la siguiente manera:

Etimológicamente la palabra trabajo tiene su origen en el término latino *tripalium*, que significa un instrumento de tortura. Esa noción es recurrente, sobretudo, en las tradiciones griega y judeo-cristiana, que entendían y designaban al trabajo como una actividad penosa y obligatoria, vista incluso como un castigo para el ser humano. Con el transcurso del tiempo, paulatinamente el trabajo pasó a ser entendido como una actividad que define al hombre. A pesar de todas estas contradicciones, la finalidad del trabajo logró ser vinculada con la satisfacción de las necesidades humanas fundamentales. (p. 1)

De acuerdo con esta definición, el concepto de trabajo es entendido como una necesidad fundamental para el ser humano. Con el tiempo, su definición ha tenido ciertas variaciones: antiguamente era visto como un castigo y una actividad molesta; actualmente se ha vuelto una labor inherente e indispensable para subsistir. Ahora bien, por otro lado:

El tiempo libre está muy lejos de significar la total libertad del individuo o de promover una autonomía frente a las diversas formas de opresión y alienación social. Se trata de un período en el cual el individuo se encuentra libre momentáneamente, pero esta libertad puede ser sólo aparente y limitada. (Gomes y Elizalde, 2009, p. 5)

En otras palabras, los autores quieren decir que el tiempo libre es solamente un lapso muy corto en el que las personas pueden salir de su rutina habitual. No obstante, siempre estarán alienados por el sistema y oprimidos, ya que, incluso en su tiempo libre, sus pensamientos se ven ocupados por horarios y responsabilidades laborales que deben cumplir..

Finalmente, es crucial abordar el concepto de ocio desde la perspectiva de Mesa (2004), quien lo aborda como una “oposición al trabajo o como “volver a hacer en el sentido de recuperarse de la fatiga laboral” para significar el tiempo libre destinado a la reposición de fuerzas del trabajo” (p. 12). El concepto de ocio abarca una amplia gama de actividades que realizamos fuera del ámbito laboral, proporcionándonos comodidad, satisfacción y placer, sin estar vinculadas a ninguna obligación. Tal como la autora sostiene, estas actividades tienen como propósito revitalizar nuestras energías laborales, funcionando como una pausa en la rutina de trabajo para regresar con una mentalidad renovada y una disposición mejorada.

En conclusión, el tiempo libre es indispensable para salir de la rutina habitual y monótona por un momento, permitiéndoles a las personas hacer lo que deseen sin presión alguna. Por esta razón, la Universidad del Valle permite que los estudiantes tengan la libertad de realizar actividades de su agrado y que estén en constante movimiento dentro del campus; así mismo, utiliza la recreación, el deporte, las actividades culturales, entre otras, como alicientes para mitigar las cargas por trabajos, parciales y clases. De este modo, “el tiempo libre surge como un supuesto tiempo de libertad, de liberación de las amarras, obligaciones y contradicciones presentes en el mundo del trabajo” (Gomes y Elizalde, 2009, párr. 24). En el caso de los estudiantes que, además de sus obligaciones universitarias, deben cumplir con horas laborales en sus prácticas en el HUV (Hospital Universitario del Valle), ocurre que se generan limitaciones directas respecto al tiempo libre. Allí es cuando se incrementa el deterioro en el bienestar emocional de los estudiantes. Por estas razones, se ofrecieron espacios de tiempo

libre como parte de la práctica profesional de los estudiantes de Recreación, espacios que pudieran ser beneficiosos para aportar al bienestar emocional, físico y mental de los estudiantes.

5.4. Deporte recreativo

En este apartado queremos mostrar las definiciones de deporte recreativo según algunos de los autores más relevantes en esta investigación. También, queremos evidenciar la importancia e influencia que este concepto puede tener en los espacios pedagógicos y recreativos. Así mismo, se mostrará la diferencia que tiene el deporte recreativo del competitivo. Para comenzar, de acuerdo con Foguet (2000):

El deporte recreativo como una de las expresiones en las que se puede manifestar mejor esta capacidad lúdica del sujeto y que tiene su finalidad en el desarrollo de gran variedad de actividades físicas organizadas. El deporte recreativo nos ofrece muchas posibilidades de disfrute compartido con otros. (p. 6)

La cita anterior nos indica que la práctica deportivo-recreativa es una herramienta donde se puede explorar y expresar la capacidad lúdica del sujeto. Además, permite compartir con otros en el proceso de la práctica. En esta misma línea, González (2021) afirma lo siguiente:

El deporte recreativo como estrategia en contraposición del deporte de competición donde está inmerso el aprendizaje técnico de la destreza el entrenamiento y la performance. Pero esta primera visión del deporte recreativo viene dada por la recreación, la lúdica y el juego, ya que los mismos tienen una característica en común que es la diversión, componentes que no necesitan reglas estrictas, federaciones, entrenadores. (p. 80)

Sin duda, González supone al deporte recreativo como un espacio de esparcimiento al cual se vinculan los participantes persiguiendo la diversión; no se requieren unas características específicas y regladas que deben ser cumplidas al pie de la letra, es decir, el deporte recreativo se enfoca en la participación activa de todos los individuos y tiene como cualidad o rasgo que deja de lado el espíritu competitivo. En contraste, el deporte competitivo busca el perfeccionamiento de las habilidades y las destrezas con la finalidad de reconocimiento, mérito, entre otros. Por otro lado, los deportes cooperativos con influencia recreativa son poco conocidos, pero pueden llegar a ser beneficiosos con una influencia educativa positiva que logre potenciar a los recreandos, tal como lo afirma Mesa (2010):

Se desarrollan en dos direcciones en concordancia con los motivos que los orientan: cooperación o competitividad y rendimiento. Los deportes cooperativos –este sentido infortunadamente es muy débil en su acuñamiento y divulgación social- pueden llegar a ejercer una influencia educativa si se identifican sus potencialidades recreativas. (p. 15)

Por ello, es importante reflexionar acerca del papel del deporte recreativo como herramienta fundamental y mediadora de procesos sociales. Es un elemento beneficioso e importante en el proceso de crecimiento, fortaleciendo directamente los aspectos físicos y mentales y aportando a un estilo de vida más saludable.

Ahora bien, para Foguet (2000), “el deporte recreativo se presenta como una práctica abierta y lúdica, que tiene una característica fundamental: obertura de interpretación y cambio de las reglas de juego” (p. 37) En otras palabras, es una actividad libre y abierta que tiene como cualidad principal que las personas que lo practican crean o modifican las reglas de juego. De igual importancia, el autor nos menciona que las características del deporte recreativo se pueden concretar en los cambios continuos de la estructura que explora la adaptación de roles

de los participantes en una metodología no convencional y técnica, la cual potencia de mejor manera la comunicación en el desarrollo de la práctica. Ahora bien, este tiene unas variables, que son: el material, el espacio de juego y las reglas.

Figura 1. *Deporte recreativo*



Nota. El gráfico representa las características, variables y factores del deporte recreativo.
Fuente: Foguet (2000).

El deporte, cuando se persigue con objetivos profesionales, puede generar sentimientos de melancolía en aquellos que se dedican a él, ya que está sujeto a las mismas limitaciones que otras ocupaciones laborales. Por ello, es pertinente reflexionar sobre la naturaleza dual del deporte en relación con su papel tanto profesional como recreativo:

El deporte con fines profesionales puede ser bastante triste para quienes se dedican a él; puede estar sometido a las mismas restricciones que otras actividades profesionales. Y, sin embargo, puede alcanzar un nivel de perfección que casi nunca logran quienes practican algún deporte en su tiempo libre y sólo por el placer que el ejercicio les proporciona. (Elías y Dunning, 2021, p. 108)

En conclusión, las propuestas que se pretendieron brindar en los espacios libres enfocados desde el deporte recreativo y con la participación voluntaria, incentivaron a los estudiantes a una vida más activa en sus tiempos libres. Se utilizó el deporte recreativo como herramienta fundamental en las intervenciones para el trabajo en equipo, el desarrollo integral de las actitudes, las aptitudes y la transformación de espacios comunes del CDU, en encuentros de diversión y libre expresión entre los estudiantes. Así, se lograron mejorar las relaciones interpersonales, contribuyendo a un ambiente universitario más sano.

Finalmente, implementar estos procesos deportivo-recreativos resulta importante en el CDU del campus San Fernando porque, en palabras de López (2004), “el deporte, por tanto, es una herramienta útil que serviría para enseñar a todo tipo de población, sin importar la edad, pero sobre todo a los más jóvenes, ciertas cualidades positivas” (p. 26) . Indudablemente, esta serie de factores influye en el bienestar emocional de los estudiantes y promueve un ambiente sano.

5.5. Bienestar

Bienestar hace referencia al estado de satisfacción de la persona en el área personal y profesional. No obstante, el bienestar es un estado subjetivo, ya que todas las personas lo conciben de forma diferente. Existen diferentes tipos de bienestar: bienestar físico, emocional, mental, entre otros. Cabe resaltar que, por medio de las actividades recreativas, se intentó promover y aplicar este concepto en distintos aspectos:

El concepto de bienestar parece ser un concepto mixto en el que se combinan características de dos tipos diferentes: por un lado, características que aluden a circunstancias exteriores de la persona, tales como su posesión o acceso a ciertos bienes materiales o externos, por ejemplo, su riqueza, su poder, las comodidades con las que cuenta, el tiempo libre del que aluden a la posesión de ciertos estados internos de la persona o estados de ánimo considerados como valiosos, como por ejemplo, el placer, la felicidad, el contento, el sentimiento de dignidad, la esperanza y, en general, todo aquello que resulta de la realización de deseos, anhelos y planes de vida personales. (Valdés, 1991, p. 70)

Esto quiere decir que el bienestar de las personas depende de las circunstancias, los estados de ánimo, las posesiones materiales, entre muchos otros factores subjetivos que hacen parte de este término. Un ambiente con buenas estrategias deportivo-recreativas es una buena herramienta para proporcionarles a las personas un bienestar, influyendo en su estado de ánimo al estar en unos ámbitos diferentes a los cotidianos y con distintas emociones. Además, Goleman (1995) afirma lo siguiente de la educación socioemocional: “abarca cinco competencias principales: el conocimiento de las propias emociones, la capacidad de controlar las emociones, la capacidad de motivarse a uno mismo, el reconocimiento de las emociones ajenas y el control de las relaciones” (pp. 80-81). De esto se infiere que las emociones tienen

la capacidad de condicionar el estado de ánimo de las personas positiva o negativamente; por ende, resulta fundamental incluirlas en todo trabajo deportivo-recreativo. Por esta razón, es relevante mostrar el relato de uno de los estudiantes de Medicina de la institución, quien cuenta su experiencia en el programa académico a un diario local:

Una estudiante de quinto año de Medicina, quien pidió reserva de su identidad, indicó que “hay un alto nivel de estrés entre los estudiantes. Aquí las materias son anuales y si uno pierde un parcial, la carrera se retrasa todo un año; eso es tiempo y dinero. Un periodo crítico es el quinto año, porque es la transición entre el aprendizaje y la práctica en clínica, la diferencia entre no saber nada y saberlo todo; por eso uno cuando camina por los pasillos ve que la gente o está leyendo o haciendo trabajos. En la facultad cada persona se concentra en su situación, se pierde mucha humanidad”. (El País, 2017, párr. 7).

Por consiguiente, el enfoque en el trabajo deportivo recreativo presenta un beneficio considerable para el bienestar integral del estudiante. Al participar en actividades deportivas con un enfoque recreativo, el estudiante no solo experimenta mejoras físicas y mentales, sino que también se sumerge en un ambiente que fomenta la relajación, la expresión individual y la conexión social. Estas experiencias recreativas no solo contribuyen a un mejor estado físico, sino que también promueven la liberación de tensiones acumuladas, brindan una pausa revitalizante en la rutina académica y, al mismo tiempo, fortalecen los lazos sociales y la sensación de pertenencia a una comunidad activa y participativa. González (2021) afirma lo siguiente:

Deporte recreativo como un medio tendente a ocupar privilegios dentro de los hábitos sociales cotidianos. De ahí, que la demanda de estas actividades es esencial para el beneficio de la salud y del bienestar personal, físico y psicológico, ya que el mismo

proporciona gozo y placer individual. Tal vez esto se deba al valor que ha adquirido la salud comunitaria en las últimas décadas. Por ello, es importante entender la importancia de la práctica sistemática del deporte recreativo dentro y fuera de la escuela. (p. 84)

La base emocional en la búsqueda de la felicidad y el bienestar es un aspecto que no debe pasarse por alto. Piñol (2020) dice lo siguiente:

El componente emocional es fundamental para ser feliz y estar bien: nuestro entorno, la familia, los amigos, el trabajo, la forma de ver la vida (la actitud), la generosidad, cantar, bailar, hablar, abrazar, reír, llorar, mostrar los sentimientos. Todas son pequeñas acciones que nos hacen sentir bien con nosotros mismos y con los demás. Por eso, hay que recordar que sentirse querido y acompañado es un elemento vital para estar en paz y ser feliz. (p. 8)

De esto se infiere que trabajar el componente emocional influye de manera positiva en el ser humano, provocando que se sienta feliz y esté bien con su entorno tanto familiar como social, que resulta importante para aplicar a la vida diaria. De esta manera, se buscaron alternativas deportivo-recreativas que pudieran aportar a un mejor estado de ánimo (actitud) en general.

6. Metodología

Esta investigación es un estudio de tipo cualitativo, ya que permite entender las perspectivas y analizar las prácticas sociales de los estudiantes que participaron en los *Martes y Jueves de Recreación*.

6.1. Método cualitativo

El presente trabajo está orientado desde el método cualitativo, “el cual utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” (Sampieri et al., 2014, p. 7). En la fase de diagnóstico situacional², se tuvo la oportunidad de recolectar información importante relacionada con la influencia del deporte recreativo en el CDU, evidenciando un aporte al bienestar emocional en los estudiantes de medicina de quinto año. Vasilachis (1992) menciona lo siguiente:

A diferencia de los métodos cuantitativos que se enmarcan en una concepción positivista, que aplican controles rígidos a situaciones "artificiales" y en cuya aplicación el investigador intenta operar manteniendo cierta distancia y neutralidad, en los métodos cualitativos se actúa sobre contextos "reales" y el observador procura acceder a las estructuras de significados propias de esos contextos mediante su participación en los mismos. (p. 31)

² El diagnóstico situacional es una herramienta que ayudó a conocer el espacio y la población a intervenir (en este caso, estudiantes de Medicina de quinto año).

Por tanto, la observación de los actores (estudiantes de medicina) permitió el análisis del comportamiento y las actitudes que tomaban antes, durante y después de terminar las sesiones deportivo-recreativas, durante dos días a la semana por una hora.

6.2. Enfoque

Este apartado retoma elementos cualitativos-interpretativos y la reconfiguración de la metodología de la recreación SARI³, que se subdivide en los siguientes momentos: apertura, exploración, negociación, socialización y evaluación. Se toman en cuenta apertura, exploración y evaluación, con unas breves modificaciones y adaptaciones, para llevar a cabo el desarrollo de las intervenciones. El estudio utilizó como proceso de recolección de la información, ya que, “el objetivo inmediato de un estudio etnográfico es crear una imagen realista y fiel del grupo estudiado” (Miguélez, 2005, p. 2). Este autor también indica que el estudio etnográfico busca comprender la realidad de los actores participantes, viviéndola desde su propia perspectiva, para así ser entendida a mayor profundidad

En este caso, bajo esta metodología se permite determinar las necesidades que tenían los estudiantes de Medicina en la Universidad del Valle durante el proceso de intervención recreativa, construyendo una imagen realista de lo que estaba sucediendo con el grupo de recreandos, los cuales tienen una rutina muy extensa a causa de sus obligaciones académicas y laborales. En el contexto de esta realidad, los recreandos (en este caso los estudiantes) manifestaron la necesidad de vivenciar estos encuentros, que, gracias al coordinador del CDU, pudieron direccionarse desde la recreación, los cuales son poco comunes para esta población, pero altamente importantes y necesarios para su bienestar emocional.

³ Según Mesa (2010), la SARI es una secuencia de actividades recreativas intensivas, que sirven para diagnosticar las problemáticas que tenga una comunidad determinada. Concepto que se utiliza en el programa académico de Recreación (detallado en la fase I).

Por esa razón, los instrumentos de recolección de información fueron claves para el análisis de este proyecto. A continuación, se expondrán los que fueron utilizados, que son: diarios de campo, registro fotográfico y encuesta de satisfacción.

6.3. Fase 1. Diagnóstico participativo y recolección de información

6.3.1. Los diarios de campo

Por medio de este instrumento, se logró hacer una retroalimentación de los sucesos o acontecimientos que ocurrieron durante el proceso de intervención de la práctica. El concepto de diario de campo puede definirse como:

Un instrumento de registro de información procesal que se asemeja a una versión particular del cuaderno de notas, pero con un espectro de utilización ampliado y organizado metódicamente respecto a la información que se desea obtener en cada uno de los reportes, y a partir de diferentes técnicas de recolección de información e intervención y disponer de datos para conocer la realidad, profundizar sobre nuevos hechos en la situación que se atiende dar secuencia a un proceso de investigación e intervención y disponer datos para labor evaluativa posterior. (Obando, 1993, p. 309)

En este sentido, fue de vital importancia tomar un registro escrito para tener presentes las intervenciones y los comportamientos sociales de los participantes, así como contar las experiencias, tanto positivas como negativas, del proceso, con la finalidad de mejorar y narrar la propia realidad vivida desde todas sus perspectivas.

6.3.2. Una historia a través de fotografías

Se realizó un registro fotográfico en cada una de las sesiones, en las cuales el recreador de apoyo asumió la responsabilidad de capturar imágenes y videos que reflejaran los momentos más destacados del proceso. En otras palabras, estas fotografías constituyen una representación visual de las experiencias y emociones suscitadas por las intervenciones entre los participantes. De acuerdo con Augustowsky (2007), “las fotografías se utilizan como un medio para la recolección de información durante el trabajo de campo. Se trata de un modo de registro, una manera de levantar, de capturar datos de la empiria” (p. 162). Debido a ello es pertinente llevar un registro de los sucesos vividos en la experiencia de la práctica profesional en Recreación en la Vicerrectoría de Bienestar Universitario (campus de San Fernando), mostrando desde las fotografías un elemento de la investigación que da cuenta del proceso y que permite identificar elementos claves de los comportamientos sociales. Por otro lado, este componente de imágenes también sirve para introducir en el contexto al lector, acercándose más a la experiencia.

6.3.3. Percepciones sobre las acciones

La encuesta de satisfacción busca medir el nivel de agrado de los participantes a través de preguntas o afirmaciones; por esta razón, a través del diagnóstico situacional realizado en la práctica profesional, se escogió implementar una encuesta de escala tipo Likert:

La escala tipo Likert es un instrumento de medición o recolección de datos cuantitativos utilizado dentro de la investigación. Es un tipo de escala aditiva que corresponde a un nivel de medición ordinal; consiste en una serie de ítems o juicios a modo de afirmaciones ante los cuales se solicita la reacción del sujeto. El estímulo (ítem o juicio) que se presenta al sujeto, representa la propiedad que el investigador está interesado en medir y las respuestas son solicitadas en términos de grados de acuerdo o desacuerdo que el sujeto tenga con la sentencia en particular. Son cinco el número de opciones de

respuesta más usado, donde a cada categoría se le asigna un valor numérico que llevará al sujeto a una puntuación total producto de las puntuaciones de todos los ítems. Dicha puntuación final indica la posición del sujeto dentro de la escala. (Luna, 2007, p. 1)

Todo esto se tuvo en cuenta para conocer el nivel de satisfacción y los beneficios que tuvo la recreación en el espacio, obteniendo datos relevantes a través de esta herramienta. El objetivo era dar cuenta de si el proceso de intervenciones recreativas en ese espacio era placentero y beneficioso para la salud mental de los participantes, a fin de que el mismo continuará abierto y en oferta desde la Vicerrectoría de Bienestar Universitario, en específico para los estudiantes de la Facultad de Salud. Por otra parte, también se quiso conocer, a través de esta encuesta, las sensaciones antes, durante y después del proceso en todos los participantes, para observar la transición y los cambios que generaban estas actividades.

6.3.4. La SARI como metodología de intervención

Resulta importante enfatizar que de esta metodología se hizo una adaptación, debido a que el tiempo de intervención era menor al requerido por una SARI como tal. Por ende, fueron tomados en cuenta algunos elementos (la apertura, la exploración y la evaluación) para la realización de este proyecto y el desarrollo de las actividades con un orden y sentido, con el objetivo de fomentar el bienestar emocional de los estudiantes. Para contextualizar, según Mesa (2010), la metodología SARI (Secuencia de Actividad Recreativa Intensiva):

Tiene el propósito principal de generar una experiencia de pensar y hacer conjuntamente un pequeño proyecto o tarea con objetivos compartidos en un mínimo de tiempo, a partir de una temática general; esto permite 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.
(p. 19)

De este modo, se realizaron planeaciones que usualmente se realizan en la SARI, que fueron adaptadas para el proceso de recolección de información; estas se ejercieron en sesiones de una hora, las cuales tenían tres momentos claves: apertura, ejecución de la actividad y, por último, evaluación. Se tomaron partes de esta metodología como referencia para tener un hilo conductor que pudiese darle un inicio y un cierre a cada una de las sesiones.

Según Mesa (2010), la SARI es una *secuencia de actividades recreativas intensivas* que sirve para diagnosticar las problemáticas que tenga una comunidad determinada. En esta hablamos de recreación dirigida realizada en condiciones de tiempo restringido; es decir, se trata un micro proceso con una intención pedagógica, dividido en cuatro momentos claves: apertura, exploración, y evaluación, los cuales se explican a continuación:

- **Apertura:** el propósito principal es entrar en un ambiente ameno realizando una bienvenida con los participantes y ejerciendo cierto tipo de actividades con las cuales logren soltarse un poco y generar vínculos; por lo general, para ese tipo de actividades se divide el grupo en subgrupos. Para las sesiones con los estudiantes de Medicina de quinto año se ejecutaron circuitos de calentamiento con juegos desde el enfoque recreativo, para activar el cuerpo y entrar en confianza con los participantes.
- **Exploración:** Mesa (2010) explica que la exploración hace referencia a dos criterios: al de la actividad funcional (interés del estudiante) y al de la actividad auto estructurante (estudiante como autor de su propio desarrollo). En este sentido, el desarrollo del estudiante se forma desde su interior, desde su propia experiencia e iniciativa personal.

Por ende, en este segundo momento se muestra una pregunta generadora creada por los recreadores, la cual será trabajada durante toda la SARI, con el fin de obtener una puesta en común de sus experiencias y, de esta manera, generar momentos de familiaridad y comprensión para adelantar la actividad. Para los estudiantes de Medicina se diseñaron juegos como: rompecabezas en relevos, balonmano, ponchado, entre muchos más, implicando el movimiento corporal. En segundo lugar, el espacio de juego se centraba en el CDU de la Universidad del Valle (sede San Fernando), en la cancha sintética y en el espacio cerrado de artes marciales. Por último, las reglas se adaptaban a cada juego con el fin de darle un giro creativo e incentivar la participación de los estudiantes universitarios.

- **Evaluación:** este apartado es para hablar sobre las puestas en común. Se socializa y se expone el producto; de igual manera, se evalúa todo el proceso de la actividad, resaltando los aspectos positivos y discutiendo cómo se podría mejorar. Es un momento de contemplación y, particularmente, termina siendo el más significativo.

6.4. Fase 2. Descripción de las actividades de deporte recreativo

Se realizó una revisión de los documentos, estableciendo una comparación en el deporte recreativo y bienestar emocional a partir de acciones que se gestaron en el proceso, como: construcción de vínculos y espacios de ocio con los estudiantes.

Para la fase de las actividades y su análisis fue necesario realizar un diagnóstico situacional, con el fin de buscar y aplicar las intervenciones con su enfoque deportivo-recreativo para aportar al bienestar emocional de los recreandos. En las Tablas 1 y 2 se muestran los conceptos de deporte recreativo y bienestar emocional y sus especificidades según nuestro proceso.

Tabla 1. *El deporte y sus concepciones*

Deporte Recreativo	¿Qué es? Según Foguet (2000), “el deporte recreativo como una de las expresiones en las que se puede manifestar mejor esa capacidad lúdica del sujeto” (p. 6). En otras palabras, el deporte recreativo es aquel que se realiza de forma placentera, por goce y disfrute en donde se evidencia en su máxima expresión.
	¿Por qué se fomenta? Según Foguet (2000), “su finalidad es el desarrollo de gran variedad de actividades físicas organizadas. También nos ofrece muchas posibilidades de disfrute compartido con otros” (p. 6). Es decir, es fomentado para tener un ambiente social y laboral más agradable, para mejorar vínculos y hábitos de vida saludable de manera libre y espontánea.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 2. *El bienestar emocional y sus concepciones*

	¿Qué es? En palabras del autor, el bienestar es un:
--	--

Bienestar emocional	“Concepto mixto en el que se combinan características de dos tipos diferentes: por un lado, características que aluden a circunstancias exteriores de la persona, por otro lado, los estados de ánimo de la persona o estados de ánimo como valiosos” (Valdés, 1991, p.70). Es decir, es un sentimiento o un estado de ánimo subjetivo en las personas que puede variar según sus prioridades
	¿Por qué es importante? Es importante porque, según Valdés, las características exteriores de la persona, tales como las comodidades, el poder, la riqueza, y las interiores, como la felicidad, la tranquilidad, el placer, entre otras, generan un estado de paz y potencia la calidad de vida de las personas; ayuda a tener confianza y enfrentar los desafíos (Valdés, 1991).

Nota. Elaboración propia.

6.5. Fase 3. Análisis de estrategias recreativas y bienestar emocional

El método de análisis de los resultados es exploratorio y descriptivo. Se fundamenta en el análisis de la encuesta de satisfacción realizada a los recreandos y en las reacciones espontáneas de los participantes durante el desarrollo de las actividades. En ese sentido, se plantean dos categorías que permiten evidenciar la influencia de las actividades recreo-deportivas. Por un lado, para conocer la relevancia que tienen las actividades deportivas y su

programación, se indaga sobre el nivel de satisfacción con las jornadas recreativas; por otro lado, se indagan los efectos que tiene cada una de las actividades del programa en los participantes, los cuales se reflejan en las respuestas de la encuesta.

6.6. Consideraciones éticas

En el contexto del proyecto *Martes y Jueves de Recreación* fue esencial establecer rigurosas consideraciones éticas en distintos niveles. La captura de fotografías, la realización de entrevistas y la recopilación de encuestas demandaron una protección especial de los participantes. Por lo tanto, se implementaron salvaguardias para preservar la confidencialidad y el anonimato, aun cuando los nombres fueron alterados. Se obtuvo el consentimiento informado por escrito de cada participante (todos mayores de edad), explicando claramente los propósitos del proyecto, la forma en que sus datos serían utilizados y su derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias. Además, se estableció una relación de respeto y confianza con los participantes, asegurando que se sintieran cómodos al compartir sus experiencias y emociones, mientras se minimizaron los riesgos potenciales.

En correspondencia con el enfoque ético, se garantizó que los resultados obtenidos se utilizarían de manera responsable y honesta. Así mismo, la presentación de los hallazgos se ha realizado de modo preciso y sin manipulaciones indebidas. Considerando la relevancia de los resultados para los participantes, se ha evaluado la posibilidad de compartir los hallazgos con ellos, permitiéndoles ver cómo sus aportes han contribuido al estudio. Estas consideraciones éticas sólidas no solo protegen los derechos y el bienestar de los participantes, sino que también garantizan la integridad y la validez de los resultados del proyecto, fortaleciendo así su impacto y significado en la comunidad académica.

7. Descripción y análisis de las intervenciones mediadas por el deporte recreativo

En este capítulo de análisis se observará la descripción de todas las actividades de deporte recreativo y su aporte al bienestar emocional; este proceso se llevó a cabo en el periodo que va de marzo 17 a julio 28 del año 2022, con los estudiantes de Medicina de quinto año de la Universidad del Valle. También será sustentada conceptual y teóricamente por autores de relevancia que hicieron parte del análisis en la influencia de la práctica del deporte recreativo en el bienestar emocional en los estudiantes.

En primer lugar, para los estudiantes de Medicina se diseñaron actividades lúdico-recreativas diversas, tales como: relevos, juegos deportivos, juegos recreativos, actividades de introspección, actividades libres, actividades físicas, entre otras. Estas implican tanto el movimiento corporal como las capacidades cognitivas y el trabajo en equipo, forjando vínculos y formando un grupo más unido en todo el sentido de la palabra. Los espacios de intervención estaban localizados en el CDU de la sede San Fernando de la Universidad del Valle: en la cancha sintética y en el espacio cerrado de artes marciales. Por último, observaremos unas tablas en donde se registra la adaptación que se hizo de la SARI, debido a la poca disponibilidad de tiempo que tenían los estudiantes. En cada una de las tablas se describen las intervenciones que se ejecutaron en cada sesión, elaboradas propiamente con las fechas específicas, los objetivos y sus momentos, los cuales son: apertura, exploración y evaluación; cabe resaltar que seleccionamos estos tres momentos porque fueron claves para tener un hilo conductor desde el inicio hasta el final de cada actividad. También se observan los resultados de cada una de las intervenciones, en donde se quería, desde un inicio, incentivar la participación de este grupo poblacional en específico.

Tabla 3. Intervención: “Liberando emociones a través del cuerpo”

LIBERANDO EMOCIONES A TRAVÉS DEL CUERPO (GRUPO 2)	
Fecha	Marzo 17 del 2022
Objetivo	Propiciar un ambiente sano y agradable en el que participaran de forma activa todos los estudiantes.
Descripción de la actividad	
Momento 1 (Apertura): Para iniciar la sesión se hizo la debida presentación del recreador a cargo, ya que era su primera intervención con este grupo. Se realizó un breve calentamiento para evitar lesiones y entrar en calor. Momento 2 (Exploración): Se explicaron todas las actividades. Juego de triqui: consistía en formar dos grupos diferentes y, al momento del recreador dar la señal de salida, tenía que correr un participante de cada equipo para intentar formar la línea vertical, horizontal o diagonal, ya sea la X o el O; el primero en llegar a 5 puntos era el ganador. Mini-fútbol: consistía en lanzar una pelota de fútbol en un espacio reducido desde la mitad de la cancha; su finalidad era conseguir 5 anotaciones por equipo. Balonmano: consiste en anotar en el campo adversario con las únicas dos reglas de no dar más de 3 pasos con el balón y anotar desde afuera del área rival; se jugó un partido. Momento 3 (Evaluación): Al realizar todas las actividades, se formó el grupo en círculo para socializar sobre todo el proceso que se llevó a cabo. Pudimos entender que era un grupo que necesitaba este tipo de espacios de esparcimiento para liberar el estrés académico que	

estaba generando la carrera; para finalizar, nos hicieron comentarios sobre qué actividades esperaban para las siguientes intervenciones.

Resultados: Al inicio estaban un poco reacios a participar de todas las actividades que se realizaron, pero se lograron los resultados esperados, los cuales eran fortalecer los vínculos y entrar en mayor confianza con el grupo de recreandos.

Nota. Elaboración propia.

Figura 2. *Práctica en el CDU de la sede San Fernando de la Universidad del Valle*



Nota. Fotografía: Angie Villamarin.

Tabla 4. Intervención: "Liberando emociones a través del cuerpo"

LIBERANDO EMOCIONES A TRAVÉS DEL CUERPO (GRUPO 1)	
Fecha	Marzo 22 del 2022
Objetivo	Implementar juegos tradicionales adaptados a grupos para poner a prueba la comunicación asertiva y las relaciones interpersonales.
Descripción de la actividad	
Momento 1 (Apertura): Para dar inicio a la sesión se realizaron actividades físicas que implican el movimiento corporal con ejercicios de relevos donde debían aumentar el nivel al momento del pito del facilitador y correr más rápido. Esto se realizó con el fin de activarlos para los siguientes juegos. Momento 2 (Exploración): Para empezar con la actividad central, se formaron dos grupos de estudiantes, formados en fila uno detrás de otro. Una vez organizados a la voz del facilitador, debían correr de uno en uno y llevar el objeto asignado para cada grupo (palos y conos) para formar el triqui. Al colocar el objetivo debían volver de inmediato y tocar la mano de su compañero para que hiciera lo mismo, hasta que alguno de los dos grupos formara el <i>triqui</i> en línea horizontal, vertical o diagonal. Posteriormente, se les dio un espacio para hidratarse y continuar con las actividades. Posteriormente, se realizó el partido de balonmano, que es un juego colectivo que consiste en pasarse la pelota con las manos entre el equipo hasta introducirla en la portería del equipo contrario; continuaron los dos grupos formados anteriormente.	

Momento 3 (Evaluación): En esta parte, se volvió a la calma y se formó un círculo, donde cada estudiante expresó cómo se sintió en los juegos y que fue lo más difícil que tuvo que afrontar.

Resultados: Se evidenció un trabajo cooperativo en el que los participantes se comunican de manera asertiva y se apoyaron unos a otros; es decir que esta actividad fomenta el trabajo en equipo. Los juegos les permitieron estar alegres y dinámicos con sus compañeros.

Nota. Elaboración propia.

Al momento de intervenir fue importante reconocer la necesidad de este espacio en el que se desarrollaron estrategias desligadas de las académicas, permitiéndoles a los estudiantes salir de la rutina. Contar con espacios así, enfocados netamente al esparcimiento, la relajación física y mental, la reflexión, el aprendizaje, la contemplación, la diversión y el goce, es un logro fundamental; de esta manera, el estudiante se libera de las cargas académicas y laborales por medio de estrategias recreativas, tal como lo dice Foguet (2000):

Lo lúdico precisa de la participación e implicación de quien juega. No sólo una participación entendida como una simple presencia física, sino como una condición global de expresión a partir de la participación de las capacidades intelectuales del sujeto que juega, las interacciones sociales con los participantes que forman parte del juego y la relación y demandas establecidas con los materiales auxiliares que necesitamos para jugar. (p. 13)

Figura 3. *Práctica en el CDU de la sede San Fernando de la Universidad del Valle*



Nota. Fotografía: Diego Sánchez.

La primera intervención lúdico-deportiva, denominada *Liberando emociones a través del cuerpo*, tuvo una participación activa de todos los estudiantes, quienes contribuyeron a la construcción de identidades individuales y colectivas, como lo menciona Ordoñez y Trujillo (2011): “Los lenguajes lúdico-creativos contribuyen en la construcción de identidades individuales y colectivas, en la medida en que permean estructuras de la actividad psicológica de las personas (emoción, afecto, sensibilidades, socialización, cognición, imaginación creadora)” (p. 100).

Tabla 5. Intervención: "Recreación deportiva"

RECREACIÓN DEPORTIVA (GRUPO 2)	
Fecha	Marzo 29 del 2022
Objetivo	Desestresar por medio de juegos recreativos a los estudiantes de una rutina académica y laboral extenuante
Descripción de la actividad	
Momento 1 (Apertura): Se hizo préstamo de juegos e implementos deportivos recreativos a la población donde participaron de actividades diversas como tenis de mesa, Sapo, Jenga, entre otros. Momento 2 (Exploración): Se les dio a los estudiantes una hora de actividad recreativa y/o deportiva libre, en la cual podían jugar o practicar algún deporte, es decir, tener un momento agradable donde se sintieran activos, tranquilos y apoyados por el programa académico. En este caso, el rol de los recreadores fue prestar implementos deportivos, acompañar en lo que pudieran necesitar los estudiantes y observar los comportamientos sociales y las actividades más frecuentadas de los mismos para tenerlas en cuenta en las siguientes intervenciones. Momento 3 (Evaluación): Al finalizar las diversas actividades, se pudo evidenciar una actitud diferente. En el momento de socializar, también lo mencionaron con agrado y manifestaron que esperaban que todo este proceso fuera por este hilo conductor. Cabe resaltar que la asistencia fue poca por el clima (lluvias fuertes); aun así, sí hubo asistencia.	

Resultados: Se obtuvieron los resultados esperados, ya que los estudiantes valoraron que fuera una jornada libre.

Nota. Elaboración propia.

En la intervención presentada anteriormente, denominada *Recreación deportiva* (ver Tabla 5), el objetivo principal era hacer uso de los implementos deportivos y, con ello, incentivar un ambiente sano, mejorar la comunicación del grupo y ofrecer espacios deportivos y recreativos libres, diferentes a los habituales, a fin de construir vínculos y experiencias significativas en donde los estudiantes que participaran e hicieran parte de este proceso escogieran libremente una actividad que haya sido de su agrado. Entre estas actividades, estaban: tenis de mesa, fútbol, voleibol, entre otras. Desde la perspectiva del tiempo libre, Foguet (2000) considera lo siguiente:

Este tiempo libre, que es tiempo de no producción, puede tener varias vertientes: la de tiempo de desocupación (paro, enfermedad...), y la de tiempo libre deseado (vacaciones, fines de semana...). Podemos llegar a la conclusión de que el tiempo “verdaderamente libre” está constituido por aquellos momentos de nuestras vidas en los que después de satisfacer todas nuestras obligaciones laborales y estudiantiles, así como las necesidades básicas y sociales, nos disponemos a realizar una actividad que más o menos podemos llegar a escoger; la libertad predomina sobre las necesidades inmediatas. (p. 9)

Figura 4. *Práctica en el CDU de la sede San Fernando de la Universidad del Valle*



Nota. Fotografía: Angie Villamarin.

Tabla 6. *Intervención: "Conociendo mis habilidades y destrezas físicas"*

CONOCIENDO MIS HABILIDADES Y DESTREZAS FÍSICAS (GRUPO 1)	
Fecha	Julio 07 del 2022
Objetivo	Propiciar actividades que permitan el reconocimiento de habilidades y de destrezas físicas y promover actitudes encaminadas hacia las mismas.
Descripción de la actividad	
Momento 1 (Apertura): Se ejecutó una intervención más dirigida al trabajo en equipo, a conocerse a sí mismo y a los demás, ya que era fundamental para sobrellevar	

una buena relación entre los compañeros. Para esto, se dio inicio a la actividad con la canción *Roxanne* (de *The Police*), con el fin de calentar con ejercicios de circuitos simples, como títeres y burpees. La dinámica consistía en que cada vez que la canción mencionara “Roxanne” debían ejecutar estos ejercicios según la indicación de los facilitadores.

Momento 2 (Exploración): Para esta sesión se realizó la dinámica de *La culebra saltarina*; para esto, se dividieron los jugadores en dos equipos. Cada equipo formó una serpiente, enganchándose los unos de los otros, agarrando la mano del de atrás y el cuerpo del de adelante. Al primero del equipo le llamamos *la cabeza* y, al último, *la cola*; el juego consistió en que la cabeza de una de las serpientes debía lograr agarrar la cola de la otra. Posteriormente, se realizó la actividad llamada *Escuda a tu compañero*, donde se formó un círculo con dos jugadores por fuera con petos de diferente de color; el resto del equipo formó un círculo con las manos cogidas unos a otros, con la intención de escudar a su compañero, ya que el otro jugador estaría intentando atraparlo. En el segundo momento, los participantes formaron un círculo y uno de ellos lanzó el balón; una vez cayera de nuevo en sus manos contaba tres pasos y “ponchaba” al compañero más cercano. Finalmente, se realizó un torneo de fútbol-mano, promoviendo el juego libre y la participación de manera activa.

Momento 3 (Evaluación): Se implementó un pequeño estiramiento, seguido de reflexiones sobre cómo se sintieron en la sesión. A su vez, se resaltó la importancia de la actividad física enfocada desde el juego, que permite fortalecer vínculos y mitigar la rutina en espacios agradables y de disfrute que se pierden en su diario vivir.

Resultados: En esta sesión, los participantes mostraron disposición para realizar las actividades y estuvieron atentos a cada instrucción. Así mismo, tuvieron la oportunidad de poner su cuerpo en movimiento y, en medio del juego, lograr comunicarse de manera asertiva con sus compañeros. En el momento de socialización, los participantes dialogaron y expusieron cómo se sintieron en la actividad. A partir de estas palabras, se puede evidenciar que los participantes no tienen espacios donde puedan liberar el estrés y disfrutar del ocio, elementos que son fundamentales en este proceso.

Nota. Elaboración propia.

Figura 5. *Práctica en el CDU de la sede San Fernando de la Universidad del Valle*



Nota. Fotografía: Angie Villamarin.

Conocer las capacidades y las destrezas físicas sirvió como ejercicio de exploración de las habilidades de cada uno de los recreandos que hizo parte de los *Martes* y *Jueves de*

Recreación en su periodo académico. De este modo, desarrollando su capacidad cognitiva y su movimiento corporal, se empieza a llevar una vida cotidiana más saludable y mejora, sobre todo, la salud mental y el estado de ánimo. De acuerdo con Vidarte et al. (2011), la perspectiva de la Organización Panamericana de la Salud contempla lo siguiente:

La actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas. (párr. 12)

Tabla 7. *Intervención: "La introspección como medio de autoconocimiento"*

LA INTROSPECCIÓN COMO MEDIO DE AUTOCONOCIMIENTO (GRUPO 2)	
Fecha	14 de julio del 2022
Objetivo	Propiciar estrategias didácticas que permitan el reconocimiento de sí mismos y sus compañeros en medio actividades diversas.
Descripción de la actividad	
Momento 1 (Apertura): Se dio inicio con el juego <i>Conociéndonos</i>, el cual permitió saber un poco más sobre los otros por medio de preguntas que dan respuesta a intereses, hobbies, amores, percepciones, etc. La dinámica consistió en tirar los dados: si sacaba la cantidad de 1-3, respondía una pregunta; del 4-6, respondía dos preguntas; del 7-9,	

respondía tres preguntas; y del 10-12, respondía cuatro preguntas. Para darle movimiento al juego, se hizo la dinámica de *Tingo Tingo Tango*; la persona que quedara con la pelota debía tirar los dados, escoger las tarjetas al azar, leerlas en voz alta y responderlas.

Momento 2 (Exploración): Posteriormente, se realizó una *Introspección*; primero, se les pegaron unas hojas a los participantes en la espalda y se les dieron unos lapiceros y marcadores; en segundo lugar, se les explicó que iban a sonar unas canciones de diferente género para moverse por el espacio y, cuando estuvieran en pausa, debían acercarse al compañero más cercano y escribirle en la hoja (anteriormente pegada en la espalda) una cualidad, una habilidad, una fortaleza, un cumplido o algo que resaltarán de su compañero. Cabe anotar que todo lo que escribían debía ser positivo, con el fin de que se llevaran un recuerdo y, adicionalmente, hubiera un reconocimiento de sí mismos y hacia sus compañeros.

Momento 3 (Evaluación): Se hizo una reflexión en torno a cómo se sintieron en la actividad en que se reconocieron aspectos positivos unos a los otros.

Resultados: Este juego permitió romper el hielo con los participantes y reconocer gustos, hobbies y cualidades que incentivaron la participación de todos los compañeros. Fue un momento donde notoriamente estaban teniendo un espacio diferente al académico y laboral. También, en la actividad central, tuvieron la oportunidad de resaltar al otro compañero aspectos positivos que no suelen reconocerse de sí mismos o se olvidan, puesto que están totalmente inmersos en una etapa que demanda gran

cantidad de tiempo en sus vidas. Adicionalmente, la actividad les permitió ponerse en movimiento de manera diferente en un espacio deportivo de karate.

Nota. Elaboración propia.

La introspección como medio de autoconocimiento fue una de las intervenciones más relevantes en este proceso por el hecho de fortalecer los vínculos como grupo y lograr tener un mejor ambiente, tanto académico como laboral, ya que la mayor parte de su tiempo lo pasaban dentro de las instalaciones del Hospital Universitario del Valle cumpliendo sus prácticas profesionales. Para ello, se implementaron cierto tipo de actividades con un hilo conductor, en las cuales debían reconocerse a sí mismos y a sus compañeros. En este sentido, Mesa (2004) afirma que “la Recreación tiene que ver con la diversidad de prácticas culturales que parecen compartir sus rasgos externos, pues se usa como sinónimo de ocio, hobbies, tiempo libre, juego, deporte, arte, entre otros” (p. 1); a través de este tipo de prácticas diversas, los participantes de las intervenciones lograron crear una empatía y un acercamiento mayor entre ellos, expresando diferentes cosas en común y conociendo un poco más las vidas de sus compañeros.

Es importante también mencionar que, durante las sesiones, uno de los objetivos era poder generar un espacio para el bienestar emocional por medio de estas estrategias recreativas. Como lo mencionan Barreto et al. (2015), “algo que parece demostrado es que el Bienestar Emocional predice la adaptación de la persona al medio, y al hablar de medio nos referimos al social y al académico” (p. 100). A partir de esto, se pretende analizar cómo por medio de las intervenciones los estudiantes se fueron adaptando paulatinamente al espacio, influyendo positivamente en su estado de ánimo y en sus relaciones interpersonales.

Figura 6. *Práctica en el CDU de la sede San Fernando de la Universidad del Valle*



Nota. Fotografía: Angie Villamarin.

Tabla 8. *Intervención: “Gincana lúdico-deportiva”*

GINCANA LÚDICO-DEPORTIVA (GRUPO 1)	
Fecha	Julio 26 del 2022
Objetivo	Implementar distintas estrategias lúdico-deportivas con el fin de propiciar un espacio de ocio para los estudiantes del grupo de quinto año de Medicina de la Universidad del Valle.
Descripción de la actividad	

Momento 1 (Apertura): Para dar apertura a la *Gincana Lúdica* se organizó a los participantes en círculo para realizar un pequeño calentamiento. Posteriormente, se dividió al grupo con la enumeración 1 y 2, con el fin de realizar dos grupos. Seguidamente, se les entregaron pañoletas de color blanco y rojo para diferenciar a cada equipo y, con esto, darle apertura a la actividad central.

Momento 2 (Exploración): Para esta sesión, se organizaron en el espacio deportivo tres estaciones:

- 1. Estación Lúdica:** el grupo se organizó en dos filas, esto con el fin de poder realizar la dinámica, que consistía en armar un rompecabezas. Pero, antes, la facilitadora le entregó a cada uno unos pitillos para transportar cada pieza al final de la fila y así sucesivamente, hasta que cada compañero de su equipo llevará la última pieza. Una vez el equipo tuviera todas las piezas juntas, debía empezar a formar el rompecabezas.
- 2. Estación Deportiva:** en esta estación se realizó el juego *Ponchado*, en el cual los estudiantes debían reunirse en sus respectivos grupos y tratar de eliminar al grupo adversario con una pelota. El primer grupo en eliminar 4 veces al contrario era el ganador del juego. Posteriormente, se realizó un torneo de *Sapo*, en donde cada integrante tenía dos lanzamientos; la finalidad era que la suma de todo el grupo fuera mayor a la del otro equipo; el grupo con mayor puntaje era el vencedor del juego.
- 3. Estación Intelectual:** Para esta última estación, se implementó un juego dinámico con unos platos plásticos que contenían unas piolas sujetas a un solo vaso. La dinámica consistió en escoger una piola y jalar, puesto que cada uno de

los platos tenía distintos retos (karaoke, trabalenguas, regalo (*dulce*), baile). Para ello, cada equipo escoge un participante, quien jugaba *Piedra, papel o tijera* con el contrincante; el que perdía debía jalar la piola.

Momento 3 (Evaluación): Se realizaron rifas como reconocimiento a la buena participación y disposición en cada una de las sesiones. Adicionalmente, se les facilitó un código QR para diligenciar una encuesta de satisfacción, con el fin de conocer su percepción y sus sugerencias con respecto a todas las sesiones intervenidas.

Resultados: La disposición del grupo fue excelente; los estudiantes estuvieron atentos y dispuestos a participar de todas las actividades. Se evidenció un grupo mucho más unido que al inicio de las intervenciones. También quisimos dar una especie de regalo o recordatorio a todos los participantes de este proceso.

Nota. Elaboración propia.

Figura 7. *Práctica en el CDU de la sede San Fernando de la Universidad del Valle*



Nota. Fotografía: Angie Villamarin.

Tabla 9. *Intervención: “Gincana lúdico-deportiva”*

GINCANA LÚDICO-DEPORTIVA (GRUPO 2)	
Fecha	Julio 28 del 2022
Objetivo	Implementar distintas estrategias lúdico-deportivas con el fin de propiciar un espacio de ocio para los estudiantes del grupo de quinto año de Medicina de la Universidad del Valle.
Descripción de la actividad	

Momento 1 (Apertura): Para dar apertura a la *Gincana Lúdica* se organizó a los participantes en círculo para realizar un pequeño calentamiento. Posteriormente, se dividió al grupo con la enumeración 1 y 2, con el fin de realizar dos grupos. Seguidamente, se les entregaron pañoletas de color blanco y rojo para diferenciar a cada equipo y, con esto, darle apertura a la actividad central.

Momento 2 (Exploración): Para esta sesión, se organizaron en el espacio deportivo tres estaciones:

- 1. Estación Lúdica:** el grupo se organizó en dos filas, esto con el fin de poder realizar la dinámica, que consistía en armar un rompecabezas. Pero, antes, la facilitadora le entregó a cada uno unos pitillos para poder lograr transportar cada pieza al final de la fila y así sucesivamente, hasta que cada compañero de su equipo llevará la última pieza. Una vez el equipo tuviera todas las piezas juntas, debía empezar a formar el rompecabezas.
- 2. Estación Deportiva:** en esta estación se realizó el juego *Ponchado*, en el cual los estudiantes debían reunirse en sus respectivos grupos y tratar de eliminar al grupo adversario con una pelota. El primer grupo en eliminar 4 veces al contrario era el ganador del juego. Posteriormente, se realizó un torneo de *Sapo*, en donde cada integrante tenía dos lanzamientos; la finalidad era que la suma de todo el grupo fuera mayor a la del otro equipo; el grupo con mayor puntaje era el vencedor del juego.
- 3. Estación Intelectual:** Para esta última estación, se implementó un juego dinámico con unos platos plásticos que contenían unas piolas sujetas a un solo vaso. La dinámica consistió en escoger una piola y jalar, puesto que cada uno de

los platos tenía distintos retos (karaoke, trabalenguas, regalo (*dulce*), baile). Para ello, cada equipo escoge un participante, quien jugaba *Piedra, papel o tijera* con el contrincante; el que perdía debía jalar la piola.

Momento 3 (Evaluación): Se realizaron rifas como reconocimiento a la buena participación y disposición en cada una de las sesiones. Adicionalmente, se les facilitó un código QR para diligenciar una encuesta de satisfacción, con el fin de conocer su percepción y sus sugerencias con respecto a todas las sesiones intervenidas.

Resultados: Se obtuvieron los resultados esperados. Aunque al inicio se mostraron un poco resistentes, la disposición del grupo en general fue buena y al final lograron interactuar, comunicarse y participar en cada una de las estaciones con mayor ánimo. En este grupo en específico se evidencio que en medio de las sesiones fueron soltándose poco a poco a diferencia del otro grupo que desde el inicio tuvieron una alta participación.

Nota. Elaboración propia.

Finalmente, en el cierre de los *Martes y Jueves de Recreación* con este grupo poblacional, se realizó una *Gincana* en donde se vincularon las diversidades de la recreación, involucrando la parte deportiva, intelectual y lúdica. Siguiendo a Caillois (1986), “el juego es una actividad que se caracteriza por ser libre, separada de la realidad, incierta, reglamentada y ficticia, en otras palabras “los juegos no desarrollan oficios, desarrollan aptitudes” (p. 31). De esta manera, el juego sirve para un carácter repetitivo, para la exploración de su alrededor, para el desarrollo de su capacidad cognitiva y para el objetivo de establecer comunicación entre compañeros. Desde el inicio, lo anterior tuvo la única finalidad de influir positivamente, desde

la práctica del deporte recreativo, en el bienestar emocional.

8. La investigación como herramienta de análisis netamente deportivo

En este capítulo reflexiona sobre las estrategias que se pueden ofrecer desde la recreación para fomentar el bienestar emocional de estudiantes universitarios, a partir del análisis de las actividades que se realizaron durante el proceso, en las cuales se utilizó el deporte recreativo para describir las actividades y su aporte al bienestar emocional. Por último, mostrar, a través de una encuesta aplicada al final del proceso, para el análisis de los resultados obtenidos, de qué manera esta propuesta que diseñamos influye en el bienestar emocional de los estudiantes.

A continuación, se presentarán las siguientes actividades en las que el eje principal es el deporte como mediación para suplir las necesidades y cumplir los objetivos. Por otra parte, se expondrá qué resultados se obtuvieron a partir de las mismas.

Tabla 10. *Análisis descriptivo de las diferentes intervenciones*

Nombre de la intervención	Actividades deportivas	Análisis de las actividades	Conclusiones/comentarios
Liberando emociones a través del cuerpo	• Triqui • Balonmano	Estos juegos les permiten a los estudiantes regresar a la niñez y, a su vez, hacer actividad física en medio del juego. También fortalecen el trabajo colectivo y la comunicación entre compañeros.	La importancia de revivir estos juegos donde se incluya el deporte es que supone una gran alternativa para intervenir una población universitaria.
	• Tenis de	Se quiso hacer una actividad	Se evidenció un grupo unido

El deporte como recreación	Mesa • Sapo • Voleibol	libre para conocer los gustos particulares de los recreandos, con la finalidad de realizar futuras intervenciones enfocadas en ellos y sus expectativas.	que tenía gusto en general por las actividades deportivas competitivas. Hubo alta participación en todos los juegos.
Conociendo mis habilidades y destrezas físicas	• Roxanne • La culebra saltarina • Escuda a tu compañero	Estos juegos incluyen circuitos de movimiento diferentes a las habituales, donde se utilizan los juegos en equipo para reconocer las habilidades y destrezas de los compañeros.	Combinar la actividad física con los juegos es una herramienta muy útil para generar confianza y propiciar la expresión de las habilidades y las destrezas de los estudiantes universitarios.
La introspección como medio de autoconocimiento	• Conociendo a mi compañero a través de la danza	Con esta actividad se quiso fortalecer los vínculos como grupo, conociendo en mayor profundidad a los compañeros que hacían parte de la rutina académica día a día. Se implementó la danza en el proceso como forma de actividad física, complementada con la parte interior del ser. Hubo unos	Los estudiantes expresaron su gratitud y su gusto por esta intervención, en la que afirmaron la unión y el fortalecimiento de vínculos, siendo un equipo más expresivo y colaborativo. Igualmente, lograron entender un poco mejor la realidad de los demás.

		aprendizajes significativos de la importancia de reconocerse a sí mismo y a los demás.	
Gincana lúdica deportiva	● Ponchado ● Torneo de Sapo ● Baile libre ● Rompecabezas deportivo	La unión de varias estaciones creativas dio paso a una buena comunicación y a un buen trabajo en equipo. Debían superar una serie de retos juntos, lo que hacía indispensable la ayuda entre unos y otros, utilizando la actividad física como herramienta recreativa. Se sintió un cambio positivo en la actitud de los estudiantes.	Este tipo de intervenciones atrae a los estudiantes y debería pensarse como un evento masivo donde la comunidad universitaria tenga la oportunidad de participar, con el objetivo de disfrutar de un tiempo libre significativo.

Nota. Elaboración propia.

9. Balance de las actividades realizadas

En este capítulo se evaluó de qué manera la propuesta diseñada influyó en el bienestar emocional de los estudiantes; como estrategia de evaluación se aplicó una encuesta que sugiere 5 preguntas (3 abiertas y 2 cerradas), con el fin de conocer el nivel de satisfacción frente a las sesiones de *Martes y Jueves de Recreación*. Cabe mencionar que esta encuesta fue diligenciada por 26 participantes. A continuación, se explican de manera más detallada los datos reportados por los participantes:

- ❖ En la primera pregunta (cerrada) se indagó sobre la satisfacción que se tenía con las jornadas recreativas aplicadas por los practicantes de Recreación. 18 participantes se expresaron *Muy satisfechos* y 8 se expresaron *Satisfechos*. Por medio de esta encuesta se logró evidenciar el nivel de satisfacción de los participantes frente a las nueve sesiones implementadas en los *Martes y Jueves de Recreación*.
- ❖ En la segunda pregunta (abierta) se quisieron conocer los efectos que los participantes obtuvieron en su bienestar físico y mental al participar en las actividades recreativas programadas en las diferentes jornadas, en donde a los participantes se les permitió despejarse. Algunos estudiantes señalaron esto:
 - **P22:** “Dispersarme de pensar todo el tiempo en lo que tengo pendiente”.
 - **P15:** “Un espacio de esparcimiento y relajación en medio de tanto estrés y carga asistencial”.
 - **P23:** “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”.

Distraerse, relajarse, descansar, liberar el estrés porque el espacio logró un cambio en la rutina, etc. Estas respuestas permitieron evidenciar que se aportó positivamente para fortalecer los vínculos y relacionarse con los demás compañeros, ya que generalmente cada uno estaba en sus ocupaciones y asuntos, lo cual ayudó a que se integraran en medio de las actividades de manera más fácil.

- ❖ En la tercera pregunta (cerrada) se indaga sobre cuáles fueron las actividades de mayor agrado para los participantes. La respuesta que tuvo mayor impacto fue *Deporte Recreativo (Disco volador, balonmano, lazo, las realizadas en la cancha sintética)*. 14 de los 26 estudiantes lo expresaron así.

- ❖ En la cuarta pregunta (abierta) se preguntó sobre la labor desempeñada por los practicantes de Recreación en la dirección y organización de las propuestas implementadas. La mayoría de los participantes resaltaron que, por parte de los facilitadores, observaron una buena energía y actividades acordes con los requerimientos de cada grupo. Adicionalmente, estas fueron diversas y organizadas, lo cual permitió que los participantes tuvieran una alta participación en cada sesión. Así lo expresan estos estudiantes:
 - **P1:** “Me parece que son excelentes dirigiendo actividades y motivando a los individuos a participar en ellas”.
 - **P11:** “Muy comprometidos con las actividades y con buscar alternativas para que todos podamos participar”

- ❖ En la quinta pregunta (abierta) simplemente se quisieron recibir comentarios y/o sugerencias por parte de los recreandos hacia los practicantes de Recreación para, en

futuras intervenciones, poder acoplar y perfeccionar las actividades. Una gran proporción de los encuestados respondió con agrado comentarios positivos, tales como:

- **P1:** “Muchísimas gracias por el esfuerzo, la creatividad y la dedicación que le colocaron a la actividad”.
- **P12:** “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”.
- **P20:** “Excelente trabajo, muy buena actitud y actividades muy creativas, muchas gracias”.

10. Conclusiones y recomendaciones

En este capítulo se presentan las conclusiones alrededor de este proyecto, en el que se lograron cumplir los objetivos tanto generales como específicos, y donde se procuró realizar un detallado análisis a la respuesta de la pregunta problema involucrada directamente con los espacios de *Martes y Jueves de Recreación*, dirigido a los estudiantes de quinto año de Medicina de la Universidad del Valle. Además, se abordan los imprevistos que se vivenciaron durante la implementación, siendo importantes como herramientas de corrección a futuro. Por último, se presentan las recomendaciones que se construyeron a partir de la experiencia como observadores y participantes, las cuales se piensan como claves para que el programa académico de Recreación se posicione como una carrera de alta importancia en el bienestar de los estudiantes universitarios.

En primer lugar, se pudo evidenciar que el bienestar emocional de los estudiantes sí influyó y tuvo una reacción positiva al ser implementado el programa de *Martes y Jueves de Recreación*. Como lo dice Piñol (2020) dice lo siguiente:

“El componente emocional es fundamental para ser feliz y estar bien: nuestro entorno, la familia, los amigos, el trabajo, la forma de ver la vida (la actitud), la generosidad, cantar, bailar, hablar, abrazar, reír, llorar, mostrar los sentimientos” (p. 8)

En este proyecto se logran describir, reflexionar y evaluar las actividades deportivo-recreativas con su aporte al bienestar emocional, sobre las estrategias que se pueden ofrecer desde la recreación.

Por otra parte, después de un largo trabajo y varias intervenciones, se pueden percibir actitudes positivas en los estudiantes, quedando demostrado que, a través de la recreación, se obtuvieron logros en función de la distracción, el goce y la mejora de las relaciones con los

compañeros, utilizando el deporte recreativo como herramienta de intervención. En otras palabras, como lo menciona (Mesa, 2004): “La recreación tiene que ver con la diversidad de prácticas culturales que parecen compartir sus rasgos “externos”, pues se usa como sinónimo de ocio, hobbies, tiempo libre, juego, deporte, arte, entre otros” (p. 1).

En este caso, esta fue utilizada por los practicantes de Recreación para la reducción de síntomas como estrés, depresión, agotamiento, ansiedad, entre otros que malograban la estancia de los estudiantes de Medicina en el internado del Hospital Universitario del Valle y, en consecuencia, también el aspecto académico. Estos resultados positivos fueron soportados a través de una encuesta final, en donde los participantes expresaron sus testimonios, los cuales giraron en torno a la transformación de su bienestar emocional.

Cabe destacar que los procesos e intervenciones que se tuvieron pensados desde el inicio con los estudiantes que fueron llevados a cabo de manera efectiva pese a los imprevistos que se han derivado de los resultados obtenidos. Algunos de ellos fueron los acuerdos para reunir a los estudiantes por las diferentes dinámicas que se presentan en la universidad, como: flexibilidad académica, asambleas, modalidad híbrida (clases presenciales y virtuales), etc. Esta situación afectó de cierta manera el cronograma de actividades propuesto para esta población. En este sentido, es pertinente que estas dinámicas las tengan en cuenta los futuros practicantes que quieran fortalecer esta propuesta. Otros de los factores fueron los cambios de clima en la ciudad de Cali, teniendo en cuenta que uno de los espacios donde se realizaban las intervenciones era el grupo de canchas sintéticas abiertas y, en el caso del salón de karate, había inundaciones cuando se presentaban fuertes lluvias.

Sin duda fueron recibidos positivamente y con motivación por las estrategias que se implementaron con el deporte recreativo, que sirvieron de exploración de habilidades de sí

mismos, desarrollo de su capacidad cognitiva, movimiento corporal y fortalecimiento de la comunicación entre compañeros, lo cual potenció y favoreció los vínculos sociales en medio de las sesiones.

Es importante resaltar que la necesidad de este espacio, en el cual se desarrollaron estrategias desligadas de las académicas y las laborales, fue fundamental e inminente; Según Foguet (2000), “su finalidad es el desarrollo de gran variedad de actividades físicas organizadas. También nos ofrece muchas posibilidades de disfrute compartido con otros” (p. 6). Esto les permitió a los participantes salir de la rutina y contar con espacios enfocados netamente en el esparcimiento, la relajación física y mental, la reflexión, el aprendizaje, la contemplación, la diversión y el goce. Así, mostraron una participación activa y habitual. En otras palabras, esta experiencia aportó de manera positiva en su ser y su crecimiento interpersonal e intrapersonal.

Finalmente, la idea que se tiene proyectada es que el programa creado en conjunto por Bienestar Universitario y los practicantes de recreación, denominado *Martes y Jueves de Recreación*, pueda llegar a ser un programa que se implemente en las carreras con mayor carga académica de la Universidad del Valle. También se busca que siga abierto el espacio que, particularmente, se ha creado para el programa académico de Medicina y que pueda ser llevado a cabo con mayor posicionamiento por futuros practicantes en Recreación que deseen realizar su proceso en este espacio, incidiendo y puliendo esta iniciativa que recién comenzó en el 2022.

Figura SEQ Figura * ARABIC 8. *Collage de fotos con los estudiantes de quinto año de Medicina de la Universidad del Valle*



Nota. Fotografías: Diego Sánchez y Angie Villamarin.

Las siguientes son las recomendaciones que generamos a partir de la investigación:

1. Los practicantes de Recreación requieren más apoyo por parte de la Universidad del Valle en cuanto a lo monetario, ya que ellos mismos deben asumir los gastos de transporte, materiales de trabajo, alimentación, entre otros. Esto influye significativamente en la calidad de las intervenciones.
2. Es deseable considerar también otras carreras en donde los estudiantes tengan altas cargas académicas y laborales. Allí, el programa de *Martes y Jueves de Recreación* pueda ser beneficioso con sus estrategias innovadoras.
3. El rol del recreador debe posicionarse, en términos institucionales, con mayor jerarquía y libertad para crear y ejecutar intervenciones enfocadas en el bienestar emocional de todas las personas pertenecientes a la Universidad del Valle.
4. Sería ideal contar con practicantes de Psicología en el espacio para aportar desde su

área de conocimiento en el aspecto emocional de cada intervención, propiciando un trabajo en conjunto y significativo con los practicantes de Recreación.

5. La Universidad del Valle debe aumentar el presupuesto para la *Sección Cultura Recreación y Deporte*, con el fin de fortalecer los programas recreativos y generar impactos mayores en el bienestar emocional, mental y físico de su comunidad educativa.

Finalmente, los resultados que arrojó este trabajo de grado son atribuidos positivamente al rol del recreador, puesto que brindó una experiencia positiva para los estudiantes. Se evidenció notablemente un cambio en la actitud tanto mental como física, en la interacción con los otros compañeros, en el trabajo en equipo y en la creación de nuevos vínculos. Además, los participantes manifestaron explícitamente su agradecimiento por el espacio. Es posible considerar el programa de *Martes y Jueves de Recreación* como un aporte al campo de la recreación, a fin de que los practicantes futuros puedan implementar estas estrategias en otras carreras donde los estudiantes vivencien una alta demanda académica y laboral, causante, en muchas ocasiones, de impactos negativos en su bienestar físico, mental y emocional.

Referencias

- Andrijašević, M., Ciliga, D., & Jurakić, D. (2009). Is Sports Recreation Important to University Students? *Collegium Antropologicum*, 33(1), 163–168
- Barreto, P., Fombuena, M., Diego, R., Galiana, L., Oliver, A., & Benito, E. (2015). Bienestar emocional y espiritualidad al final de la vida. *Medicina paliativa*, 22(1), 25-32.
- Bruner, J. (1986). Juego, pensamiento y lenguaje. *Perspectivas*, 16(1), 79-85.
- Caillois, R. (1985) Teoría de los juegos. Editorial Seix Barral.
- Caillois, R. (1986). Los juegos y los hombres: La máscara y el vértigo. Fondo de Cultura Económica.
- Constitución Política de Colombia. (1991). Artículo 52. 7 de julio de 1991 (Colombia).
- Córdoba, J. (2019). *Aproximación a las concepciones y prácticas de la recreación en el entorno institucional de la Vicerrectoría de Bienestar Universitario, Sección Cultura, Recreación y Deporte de la Universidad del Valle, durante el periodo 2005-2015*. Trabajo de grado. Universidad del Valle.
- Cruzado, L. (2016). La salud mental de los estudiantes de medicina. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(2), 73-75. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972016000200001&script=sci_arttext
- Elías, N., & Dunning, E. (2021). Deporte y ocio en el proceso de la civilización. Fondo de cultura económica.

El País. (2017, septiembre 5). *¿Exceso de carga académica tiene relación con suicidios en Univalle?, hablan estudiantes y docentes*. <https://www.elpais.com.co/cal/exceso-de-carga-academica-tiene-relacion-con-suicidios-en-univalle-hablan-estudiantes-y-docentes.html>

Espitia, M. E. V. (2009). La recreación como estrategia de bienestar en el ser humano. *Lecturas: Educación física y deportes*, (135), 13. <https://efdeportes.com/efd135/la-recreacion-como-estrategia-de-bienestar.htm>

Foguet, O. C. (2000). *Deporte recreativo* (Vol. 555). Inde.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós.

Goleman, D. (2010). *Inteligencia social: la nueva ciencia de las relaciones humanas*. Editorial Kairós.

Gomes, C., & Elizalde, R. (2009). Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad. *Contradicciones y desafíos. Polis. Revista Latinoamericana*, (22)

Gómez, J. B., Sánchez, M. C., Castro, Ó. C., Vázquez, A. E., & Romero, E. M. (2015). Evolución del concepto de recreación y sus beneficios en diferentes poblaciones. *Rev Heducasport*, 49-62. https://revistaheduca.files.wordpress.com/2015/03/3_-articulo-quino-benitez.pdf

González, G. (2021). El Deporte Recreativo: Una Visión Transformadora En La Clase De Educación Física. *Actividad Física Y Ciencias/Physical Activity And Science*, 12(1). <https://revistas-historico.upel.edu.ve/index.php/actividadfisicayciencias/article/view/9398>

- González, L. (2016). Lineamientos de política de bienestar para instituciones de educación superior. Ministerio de Educación Nacional de Colombia.
- González, R. (2017). El deporte como medio de inclusión social. Universidad de Valladolid: Trabajo de grado.
- Mesa, G. (2004). La Recreación “Dirigida”: Mediación Semiótica y Práctica pedagógica. Una pregunta para el debate. *Cali: Universidad del Valle*.
- Mesa, G. (2008). La recreación dirigida como práctica pedagógica. Cali: Documento sin publicar.
- Mesa, G. (2008). Una aproximación a la recreación como actividad sociocultural. En M. C. Guillermina. Santiago de Cali.
- 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”.
- Miguélez, M. M. (2005). El método etnográfico de investigación. Obtenido de <http://prof.usb.ve/miguelm/metodoetnografico.html>.
- Ministerio de Educación Nacional. (2016). LINEAMIENTOS DE POLÍTICA DE BIENESTAR PARA INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR.
https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-360314_recurso.pdf
- Moreno, N., Rodríguez, J. y Vera, K. (2017). *La recreación en el contexto académico y de bienestar universitario prospectiva de su práctica en la Universidad del Valle*.

- Ordóñez, M. y Trujillo, M. (2011). UNA EXPERIENCIA DE ENCUENTRO ENTRE LÚDICA Y EDUCACIÓN MEDIADA POR LA RECREACIÓN DIRIGIDA. Revista Latinoamericana de Recreación Volumen 1. URL:<http://funlibre.org/revistarecreacion.net/volumen-1/Ordonez,%20M.%20y%20Trujillo%20M.%20Una%20experiencia%20de%20encuentro%20entre%20ludica%20y%20educacion%20mediada.pdf>
- Pérez, D. C., Jumbo, L. R. V., Macao, K. N., & Sinche, L. V. V. (2018). La recreación y su impacto en el sedentarismo en los estudiantes universitarios (revisión). *Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma*, 15(48), 174-187.
- Piñol, J. (2020). El bienestar emocional: claves para vivir mejor. Editorial Kairós.
- Ramírez, L. (2013). *El deporte como medio de formación integral en la universidad del Valle: Del altruismo a la contradicción*.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Gustavo, R. S. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.
- Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. RH Sampieri, Metodología de la Investigación, 11-1.
- Toledo, D. (2016). *Ser recreador, un oficio con lenguajes, técnica y materiales*.
- Torres, C. M. (2002). El juego: una estrategia importante. *Educere*, 6(19), 289-296. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35601907.pdf>

- Trilla, J. (1998). Nuevos espacios y tiempos en la pedagogía. Ponencia en Actas de la VIII Jornadas LOGSE, 32, 48.
- Universidad del Valle. (2023). *Políticas para el Bienestar Universitario*.
<https://vicebienestar.univalle.edu.co/acerca-de-la-vbu/politicas-para-el-bienestar-universitario>
- Universidad del valle. Cultura, recreación y deporte. (s. f.). Recuperado 12 de diciembre de 2021, de <http://vicebienestar.univalle.edu.co/cultura-recreacion-y-deporte>
- Valdés, M. (1991). Dos aspectos en el concepto de bienestar.
- Vasilachis, I. (1992). Métodos cualitativos. Los problemas teóricoepistemológicos. Buenos Aires: Centro Editor de América Latina.
- Vidarte, J. A., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.
- Young, S. J., Ross, C. M., & Barcelona, R. J. (2003). [Perceived Constraints by College Students to Participation in Campus Recreational Sports Programs. *Recreational Sports Journal*, \(27\) 2, p.47-62.](https://doi-org.bd.univalle.edu.co/10.1123/rsj.27.2.47)
<https://doi-org.bd.univalle.edu.co/10.1123/rsj.27.2.47>

ANEXOS

ESTADÍSTICAS FINALES SOBRE APRENDIZAJES OBTENIDOS

Evaluación final: se realizaron 5 preguntas, con el fin de conocer el nivel de satisfacción frente a las sesiones de *Martes y Jueves de Recreación*. Cabe mencionar que esta encuesta fue diligenciada por 26 participantes. A continuación, se explica de manera más detallada los datos reportados por los participantes:

1. Con respecto a las actividades Lúdicas desarrolladas por los practicantes del programa académico de Recreación ¿Qué tan satisfecho se encuentra con las jornadas recreativas?

P1: “Muy Satisfecho”

P2: “Satisfecho”

P3: “Muy Satisfecho”

P4: “Muy Satisfecho”

P5: “Muy Satisfecho”

P6: “Muy Satisfecho”

P7: “Satisfecho”

P8: “Satisfecho”

P9: “Muy Satisfecho”

P10: “Muy Satisfecho”

P11: “Muy Satisfecho”

P12: “Muy Satisfecho”

P13: “Muy Satisfecho”

P14: “Satisfecho”

P15: “Satisfecho”

P16: “Muy Satisfecho”

P17: “Satisfecho”

P18: “Satisfecho”

P19: “Muy Satisfecho”

P20: “Muy Satisfecho”

P21: “Muy Satisfecho”

P22: “Satisfecho”

P23: “Muy Satisfecho”

P24: “Muy Satisfecho”

P25: “Muy Satisfecho”

P26: “Muy Satisfecho”

Por medio de esta encuesta se logró evidenciar el nivel de satisfacción de los participantes frente a las nueve sesiones implementadas en los “martes y jueves de recreación” donde indican estar mayormente satisfechos.

2. ¿Qué efectos en su bienestar físico y mental considera obtuvo al participar de las actividades recreativas programadas en las diferentes jornadas?

P1: “Momento de esparcimiento y diversión”

P2: “Logré dispersarme y compartir con mis compañeros”

P3: “Un cambio de rutina y de perspectiva con respecto al grupo”

- P4:** “Ayuda a salir de la rutina, liberar estrés y hacer actividad física”
- P5:** “Liberé estrés y tuve un tiempo de compartir con mis compañeros en otro espacio diferente al académico” (estudiante 1)
- P6:** “Me permitió despejar por un tiempo de las actividades diarias, por lo que me facilitó relajarme y descansar”
- P7:** “Hacer cardio y despejar la mente de preocupaciones académicas”
- P8:** “Me sentí más relajado después de cada actividad”
- P9:** “Tener un espacio de esparcimiento y diversión”
- P10:** “Mejor manejar manejo del estrés”
- P11:** “Logró distraerme, pasar ratos agradables y aprender mucho”
- P12:** “Salud mental, relajación, me hizo reír mucho”
- P13:** “Esparcimiento”
- P14:** “Relajación, distracción, deporte”
- P15:** “Un espacio de esparcimiento y relajación en medio de tanto estrés y carga asistencial”
- P16:** “Dispersión, eliminar la tensión, reír, cambio de rutina”
- P17:** “Contribuyen a la dispersión del ámbito académico”
- P18:** “Salimos de la rutina del hospital, compartimos con nuestros compañeros en otro ambiente, nos divertimos y nos reímos”
- P19:** “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”
- P20:** “Mayor tiempo de dispersión, encontrarme con mis compañeros en un ambiente no académico y fortalecer lazos con otros compañeros”
- P21:** “Relajación y menos estrés”
- P22:** “Dispersarme de pensar todo el tiempo en lo que tengo pendiente”

P23: “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”

P24: “Descanso, esparcimiento, actividad física”

P25: “Dispersión mental, actividad física , integración”

P26: “Distracción y disminución de estrés”

Los participantes les permitió despejarse, por ejemplo al señalar que “Dispersarme de pensar todo el tiempo en lo que tengo pendiente”

distraerse, relajarse, descansar, liberar el estrés porque el espacio logró un cambio en la rutina. Además, aportó positivamente para fortalecer los vínculos y relacionarse con los demás compañeros ya que generalmente cada uno está en sus ocupaciones y asuntos lo cual ayudó a que se integrarán en medio de las actividades de manera más fácil.

3. ¿De las actividades que se han realizado a la fecha, con cuáles se sintió cómodo o le gustaron más?

P1: Deporte Recreativo (Disco volador, balonmano, lazo, las realizadas en la cancha sintética)

P2: Roles (ej: Charadas, expresión corporal, baile), Deporte Recreativo (Disco volador, balonmano, lazo, las realizadas en la cancha sintética), Trabajo en Grupo (Stop, Relevos de salon, twister, etc)

P3: Agilidad mental (Juegos piso, concéntrese, rompecabezas, etc), Trabajo en Grupo (Stop, Relevos de salon, twister, etc)

P4:Deporte Recreativo (Disco volador, balonmano, lazo, las realizadas en la cancha sintética), Trabajo en Grupo (Stop, Relevos de salon, twister, etc)

P5:Roles (ej: Charadas, expresión corporal, baile), Trabajo en Grupo (Stop, Relevos de salon, twister, etc)

P6:Deporte Recreativo (Disco volador, balonmano, lazo, las realizadas en la cancha sintética), Trabajo en Grupo (Stop, Relevos de salon, twister, etc)

P7:Roles (ej: Charadas, expresión corporal, baile), Agilidad mental (Juegos piso, concéntrese, rompecabezas, etc), Trabajo en Grupo (Stop, Relevos de salon, twister, etc)

P8:Roles (ej: Charadas, expresión corporal, baile), Agilidad mental (Juegos piso, concéntrese, rompecabezas, etc), Trabajo en Grupo (Stop, Relevos de salon, twister, etc)

P9:Roles (ej: Charadas, expresión corporal, baile), Deporte Recreativo (Disco volador, balonmano, lazo, las realizadas en la cancha sintética), Agilidad mental (Juegos piso, concéntrese, rompecabezas, etc)

P10:Roles (ej: Charadas, expresión corporal, baile), Agilidad mental (Juegos piso, concéntrese, rompecabezas, etc), Trabajo en Grupo (Stop, Relevos de salon, twister, etc)

P11:Deporte Recreativo (Disco volador, balonmano, lazo, las realizadas en la cancha sintética), Trabajo en Grupo (Stop, Relevos de salon, twister, etc)

P12:Deporte Recreativo (Disco volador, balonmano, lazo, las realizadas en la cancha sintética), Agilidad mental (Juegos piso, concéntrese, rompecabezas, etc)

P13:Deporte Recreativo (Disco volador, balonmano, lazo, las realizadas en la cancha sintética), Agilidad mental (Juegos piso, concéntrese, rompecabezas, etc)

P14:Deporte Recreativo (Disco volador, balonmano, lazo, las realizadas en la cancha sintética)

P15:Deporte Recreativo (Disco volador, balonmano, lazo, las realizadas en la cancha sintética)

P16:Deporte Recreativo (Disco volador, balonmano, lazo, las realizadas en la cancha sintética)

P17:Roles (ej: Charadas, expresión corporal, baile), Deporte Recreativo (Disco volador, balonmano, lazo, las realizadas en la cancha sintética), Agilidad mental (Juegos piso, concéntrese, rompecabezas, etc), Trabajo en Grupo (Stop, Relevos de salon, twister, etc)

P18:Deporte Recreativo (Disco volador, balonmano, lazo, las realizadas en la cancha sintética)

P19:Deporte Recreativo (Disco volador, balonmano, lazo, las realizadas en la cancha sintética), Agilidad mental (Juegos piso, concéntrese, rompecabezas, etc)

P20:Roles (ej: Charadas, expresión corporal, baile), Deporte Recreativo (Disco volador, balonmano, lazo, las realizadas en la cancha sintética), Trabajo en Grupo (Stop, Relevos de salon, twister, etc)

P21:Deporte Recreativo (Disco volador, balonmano, lazo, las realizadas en la cancha sintética)

P22:Deporte Recreativo (Disco volador, balonmano, lazo, las realizadas en la cancha sintética)

P23:Roles (ej: Charadas, expresión corporal, baile), Deporte Recreativo (Disco volador, balonmano, lazo, las realizadas en la cancha sintética)

P24:Roles (ej: Charadas, expresión corporal, baile)

P25:Deporte Recreativo (Disco volador, balonmano, lazo, las realizadas en la cancha sintética)

P26:Roles (ej: Charadas, expresión corporal, baile)

Por medio de las respuestas de los participantes de las actividades se pudo ver que las actividades que más resaltan y fueron de su mayor agrado fueron las actividades de deporte recreativo

6. ¿Qué aportes tiene frente a la labor desempeñada por los practicantes, en la dirección y organización de las diferentes propuestas lúdicas realizadas?

P1: “Me parece que son excelentes dirigiendo actividades y motivando a los individuos a participar en ellas”

- P2:** “Ellos saben cómo organizar las diferentes actividades y motivarnos a realizarlas”
- P3:** “Me parecen super cheveres todas las actividades, muchas gracias por el compromiso”
- P4:** “Excelente labor de ambos, estuvieron muy comprometidos con las actividades”
- P5:** “Con Verónica que puede ser más clara con las explicaciones de las actividades y las reglas”
- P6:** “Me parecieron muy bien organizadas, siempre con un plan para cada sesión, incluyendo planes alternativos en caso de lluvia”
- P7:** “Escuchan nuestras sugerencias e intentan traer actividades acordes a nuestras preferencias sin dejar de innovar y de enseñarnos juegos nuevos y divertidos”
- P8:** “Tienen muy buena energía”
- P9:** “Muchas gracias por todo!”
- P10:** “Son excelentes profesionales, basan sus actividades en objetivos lo cual permite desarrollar de mejor manera la actividad propuesta”
- P11:** “Muy comprometidos con las actividades y con buscar alternativas para que todos podamos participar”.
- P12:** “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”
- P13:** “Muy chéveres las actividades”
- P14:** “Podrían ser algunas actividades más dinámicas, menos estáticas”
- P15:** “Organizaban y preparaban muy bien las actividades”
- P16:** “Excelentes actividades, muy bien planeadas, muy diversas y divertidas”
- P17:** “Muy creativos y animados”
- P18:** “Son muy buenos practicantes, se interesaron por crear un ambiente agradable”
- P19:** “Fueron muy creativos, siempre estaban sacándonos una sonrisa a todos y fueron muy activos”

P20: “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”

P21: “Fueron buenos organizadores y con actividades muy entretenidas”

P22: “Me pareció muy buena, muy espontánea, pero se notaba la planeación”

P23: “Excelente”

P24: “Muy lindo y chevere todo”

P25: “Propuestas muy interesantes que logran conexión con los usuarios. Son muy empáticos”

P26: “Muy bien organizadas las actividades, de evidenció el compromiso”

Se resalta que por parte de los facilitadores tuvieron buena energía, las actividades fueron acordes a los requerimientos de los participantes. Adicional, fueron diversas y organizadas lo cual permitió que los participantes tuvieran alta participación en cada una sesión.

7. Comentarios y sugerencias

P1: “Muchísimas gracias por el esfuerzo, la creatividad y la dedicación que le colocaron a la actividad”

P2: “Ninguno”

P3: “Ojalá se pudiera tener el espacio siempre para venir todas las semanas y compartir mas”

P4: “Extender el tiempo de las intervenciones”

P5: “Que se sigan realizando”

P6: “Ojalá fuera algo más continuo y más gente aprovechará el espacio”

P7: “Creo que son mejores las actividades grupales que las individuales pues en éstas la gente se siente menos cohibida”

P8: “Tampoco estaría mal que en alguna jornada tuviéramos un espacio libre”

P9: “Me gustó mucho”

P10: “Son excelente en lo que hacen”

P11: “Sería bueno procurar la participación de varios estudiantes a la vez ya que facilita el desarrollo de las actividades”

P12: “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”

P13: “.”

P14: “Un buen modo para salir del hospital”

P15: “Muy buenos monitores, parchados y activos”

P16: “Agradezco a mi familia y a Dios por permitirme ganar cada jueves. Seguimos todas las indicaciones y nos llevamos los 3 puntos. Siuuuuu”

P17: “Sigan así felicitaciones”

P18: “Se debería proponer horarios de lúdica para estudiantes de medicina, para así salir de la rutina”

P19: “Que la actividad continúe durante todo el semestre, no solo el ecaes. Continúen con la creatividad y juegos que nos hagan trabajar en equipo”

P20: “Excelente trabajo, muy buena actitud y actividades muy creativas, muchas gracias”

P21: “Se debería hacer este tipo de actividades en otras etapas de la carrera e incluso en otros programas académicos”

P22: “Sigan así, ¡son súper animados!”

P23: “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”

P24: “Muchas gracias!”

P25: “Deberían realizar más actividades de este tipo en los diferentes sitios de prácticas”

P26: “Todo muy bien”

Se percibe que los participantes en general muestran aprecio y agrado a todas las actividades, las sugerencias y comentarios son positivos.