

**Reflexión de la práctica profesional en recreación en la oficina de programas especiales de la
Alcaldía del municipio de Jamundí - Valle**

Reflexión para optar al título de Profesional en Recreación

Presentado por:

Llysel Salazar Ibarra

Directora:

María del Socorro Londoño Ortega

Universidad del Valle

Facultad de Educación y Pedagogía

Escuela de Educación, Cultura y Comunidad

Programa Académico de Recreación

2025

*Ahora que estoy en otro país, **pienso con mayor claridad en cómo mis saberes pueden ser útiles aquí**, cómo puedo aportar a la recreación desde una mirada situada, sensible y profesional. Este trabajo, entonces, no es solo una memoria de lo que fue, sino una semilla de lo que sigue. Un recordatorio de que la recreación también es migrante, que puede cruzar fronteras, abrir caminos y tender puentes entre culturas, personas y lenguajes distintos. **Y que yo, como recreadora, puedo seguir creando espacios para habitar lo humano desde el juego, la escucha y la memoria.***

Agradecimientos

Este trabajo de grado representa no solo un cierre académico, sino también una etapa de profundo crecimiento personal y profesional. Agradezco primeramente a Dios, por su compañía en este proceso y por brindarme la fortaleza necesaria para continuar a pesar de los desafíos.

A mis padres y familia, por su amor incondicional, sus palabras de aliento y su presencia constante, que han sido mi motor para avanzar.

Agradezco a cada uno de mis profesores, quienes compartieron su conocimiento con entrega y pasión. Sus enseñanzas han sido la base de mi formación como profesional en Recreación.

A la Oficina de Programas Especiales de la Alcaldía de Jamundí, por abrirme las puertas para desarrollar mi práctica profesional y permitirme conocer de cerca las realidades de nuestra comunidad.

Un agradecimiento muy especial a mi directora de trabajo de grado, María del Socorro Londoño Ortega, por su orientación, paciencia y compromiso durante todo este proceso. Su acompañamiento me permitió mirar con profundidad y sentido crítico cada paso de este camino.

Y a cada uno de los adultos mayores del grupo "Años Maravillosos Belalcázar II", gracias por enseñarme con su experiencia, su honestidad y su disposición. Este logro también es de ustedes.

Este trabajo no constituye una investigación en el sentido tradicional, sino una reflexión profesional surgida desde el acompañamiento vivencial, sensible y territorial. A partir de lo vivido en campo, y en coherencia con los lineamientos del Plan Nacional de Recreación 2020-2026 y los planes de desarrollo, se propone una lectura crítica sobre el papel de la recreación guiada en escenarios comunitarios. Más allá de sistematizar actividades, esta reflexión busca visibilizar los aportes concretos

del quehacer recreativo al bienestar psicosocial, a la salud mental y a la dignidad de las personas mayores. También reivindica al profesional en recreación como un agente ético, pedagógico y sensible en los procesos de transformación comunitaria.

Tabla de Contenido

	Página
Resumen	6
Introducción	8
1. Capítulo I Planteamiento del problema	10
1.1 Justificación	10
1.2 Objetivos	11
2. Capítulo II Marco teórico y conceptual	13
2.1 Marco conceptual: categorías clave para comprender la intervención	13
2.2 Marco teórico: algunas teorías importantes a considerar	18
3. Capítulo III Marco contextual	31
3.1 Jamundí: contexto territorial y social	31
3.2 La oficina de programas especiales: escenario institucional de la práctica ...	31
3.3 La práctica profesional como estrategia de articulación con el desarrollo social.	32
3.4 Grupos de adulto mayor y dinámicas postpandemia	33
4. Capítulo IV Metodología	35
4.1 Grupo focal: Años Maravillosos Belalcázar II	35
4.2 Estrategias y metodologías aplicadas	35
4.3 Componentes abordados	36
4.4 Cierre y resignificación del proceso: La Feria del Adulto Mayor	38
4.5 Hallazgos y resultados	39
5. Capítulo V Conclusiones y aprendizajes	44
5.1 Conclusiones	44

5.2 Aprendizajes.....	46
Anexos	51
Bibliografía.....	58

Resumen

La presente reflexión surge a partir de la práctica profesional desarrollada en la Oficina de Programas Especiales de la Alcaldía de Jamundí, centrada en el acompañamiento a nueve grupos de adultos mayores, con énfasis en el grupo "Años Maravillosos Belalcázar II". A través de un enfoque lúdico-creativo y metodologías propias de la recreación guiada, se contribuyó al fortalecimiento del bienestar físico, emocional y social de esta población, en articulación con las metas del Plan Nacional de Desarrollo, el Plan Departamental "Valle Invencible" y el Plan de Desarrollo Municipal "Gobierno de los Ciudadanos".

La reflexión profundiza en el rol del profesional en Recreación como agente dinamizador de procesos comunitarios, resaltando el valor de la recreación como herramienta pedagógica y de transformación social. A través del diseño e implementación de estrategias basadas en la inteligencia emocional, la cultura ciudadana, las habilidades sociales y los hábitos saludables, se visibiliza el impacto del acompañamiento recreativo en el proceso de envejecimiento activo y digno.

Palabras clave: Recreación guiada, adultos mayores, salud mental, envejecimiento activo, políticas públicas.

Abstract

This reflective work arises from the professional practice carried out at the Office of Special Programs of the Jamundí Mayor's Office, focusing on the accompaniment of nine elderly groups, particularly the "Años Maravillosos Belalcázar II" group. Using creative and playful methodologies framed in guided recreation, this experience contributed to improving the physical, emotional, and social well-being of older adults in alignment with the National Development Plan, the Departmental Plan "Valle Invencible," and the Municipal Plan "Gobierno de los Ciudadanos."

The reflection highlights the role of the recreation professional as a facilitator of community processes, emphasizing recreation as a pedagogical and transformative tool. Through the design and implementation of strategies based on emotional intelligence, civic culture, social skills, and healthy habits, the impact of recreational guidance on active and dignified aging becomes evident.

Keywords: Guided recreation, elderly population, mental health, active aging, public policy.

Introducción

El presente trabajo busca reflexionar sobre esta experiencia desde una mirada crítica y sentida. Se estructura a partir de los elementos vividos en la práctica profesional, en diálogo con marcos teóricos, legales y técnicos que fundamentan el ejercicio recreativo como intervención comunitaria. Lo que aquí se narra no es una investigación en el sentido tradicional, sino un proceso de lectura profunda del territorio, del grupo y de mí misma como profesional en formación.

La práctica profesional representa un escenario privilegiado para el encuentro entre la teoría y la realidad. En este contexto, la presente reflexión se configura como una construcción crítica y técnica sobre el ejercicio profesional en Recreación, llevado a cabo en el municipio de Jamundí entre octubre de 2022 y julio de 2023, con un enfoque centrado en el bienestar de los adultos mayores.

Colombia atraviesa un proceso sostenido de envejecimiento poblacional que demanda respuestas concretas desde las políticas públicas y la acción social. Este fenómeno, lejos de ser únicamente un reto, representa también una oportunidad para revalorizar el papel de los adultos mayores en la sociedad y promover su inclusión activa. La recreación, entendida desde una perspectiva pedagógica y comunitaria, se posiciona como una herramienta fundamental para fortalecer vínculos, promover la salud mental y favorecer la participación social de esta población.

En este marco, la práctica se centró en el diseño e implementación de sesiones recreativas con enfoque en la inteligencia emocional, la cultura ciudadana, las habilidades sociales y los hábitos saludables. Las intervenciones, desarrolladas con el grupo “Años Maravillosos Belalcázar II”, permitieron vivenciar cómo el lenguaje lúdico puede convertirse en un medio para resignificar

experiencias, fortalecer la autoestima, recuperar la memoria colectiva y generar procesos de empoderamiento comunitario.

1. Capítulo I Planteamiento del problema

A pesar de los avances normativos en Colombia en torno a la protección y promoción de los derechos de las personas mayores, la práctica cotidiana evidencia un vacío entre lo planteado en los planes de desarrollo y su aplicación concreta en los territorios. Muchos programas dirigidos a esta población carecen de continuidad, enfoque participativo o metodologías adaptadas a sus realidades.

En Jamundí, tras la pandemia del COVID-19, se hizo evidente la fragilidad del tejido social de los adultos mayores. El aislamiento, la pérdida de vínculos afectivos, el deterioro de la salud mental y el aumento de la sensación de inutilidad social marcaron un panorama preocupante. En este contexto, surgió la necesidad de fortalecer espacios de encuentro, escucha y actividad, que favorecieran el restablecimiento de redes de apoyo y el ejercicio activo de la ciudadanía en la vejez.

Surge entonces la pregunta problema guía de esta reflexión:

¿De qué manera el acompañamiento profesional en recreación, a través de intervenciones lúdico-comunitarias, puede contribuir al bienestar integral y a la inclusión social de los adultos mayores en Jamundí, alineándose con los programas públicos municipales?

1.1 Justificación

La práctica profesional en Recreación representa un espacio fundamental para el ejercicio reflexivo del quehacer profesional, especialmente cuando se desarrolla en contextos que demandan atención integral desde el enfoque comunitario. La experiencia vivida en la Oficina de Programas Especiales de la Alcaldía de Jamundí permitió articular conocimientos académicos, metodologías participativas y

lenguajes lúdicos con problemáticas sociales reales, particularmente aquellas que afectan a la población adulta mayor.

Colombia, como muchos países de América Latina, atraviesa un proceso de envejecimiento poblacional acelerado. Esta transición demográfica genera tensiones estructurales en los sistemas de salud, participación y bienestar, especialmente en comunidades donde el acceso a servicios integrales es limitado. En este escenario, la recreación no solo aparece como una herramienta de esparcimiento, sino como una estrategia pedagógica y política capaz de fortalecer la salud mental, la cohesión social y el ejercicio pleno de la ciudadanía en la vejez.

Este trabajo se justifica en la necesidad de visibilizar el rol del profesional en Recreación en el diseño e implementación de acciones que aportan directamente al cumplimiento de los planes de desarrollo locales y nacionales. Asimismo, busca demostrar cómo, desde una intervención lúdica y situada, se pueden generar procesos de transformación cultural, emocional y comunitaria en poblaciones históricamente subvaloradas como los adultos mayores.

1.2 Objetivos

Objetivo general

Reflexionar sobre la práctica profesional en Recreación con el grupo de adultos mayores 'Años Maravillosos Belalcázar II' de Jamundí, para evidenciar cómo la recreación guiada contribuye al bienestar integral de esta población y cómo se alinea con las metas de los planes de desarrollo municipal.

Objetivos específicos

- a) Analizar las estrategias de intervención lúdico-recreativas implementadas en el proceso de acompañamiento al grupo "Años Maravillosos Belalcázar II".
- b) Establecer la relación entre las acciones realizadas durante la práctica profesional y los lineamientos de los planes de desarrollo.
- c) Reconocer los aportes de la recreación guiada en el fortalecimiento de la salud mental, la participación y la convivencia social de los adultos mayores.
- d) Reflexionar sobre el rol del profesional en Recreación en escenarios institucionales, comunitarios y de gestión pública.

2. Capítulo II Marco teórico y conceptual

2.1 Marco conceptual: categorías clave para comprender la intervención

La intervención profesional realizada en Jamundí estuvo guiada por una serie de categorías conceptuales que permitieron comprender la recreación como un campo de acción educativa, comunitaria, emocional y política. Estas categorías no solo orientaron el diseño metodológico de las sesiones, sino que ofrecieron una base teórica sólida para reflexionar sobre el impacto y los desafíos del ejercicio profesional. A continuación, se presentan los principales conceptos que estructuraron la propuesta de intervención.

2.1.1 Recreación guiada

Desde lo vivido en Jamundí, entendí que la recreación guiada no solo transforma espacios, sino también vínculos y memorias. No es solo una metodología: es un gesto político y pedagógico de cuidado. Según Mesa (2005), se trata de un proceso intencionado que utiliza los lenguajes lúdico-creativos (juego, expresión corporal, narración, música) como herramientas para movilizar emociones, resignificar experiencias y construir sentido colectivo.

El modelo SAR (Secuencia de Actividad Recreativa), formulado por Mesa y Manzano (2009), establece una estructura flexible que permite transitar desde la apertura emocional hasta el cierre simbólico de la experiencia. Esta secuencia reconoce la emocionalidad del grupo, sus necesidades expresivas y la importancia del ritmo participativo. Fernández (1999) complementa esta visión al señalar que la recreación debe propiciar el equilibrio psíquico, el desarrollo de valores y la integración comunitaria.

Por su parte, Ramos (1991), citado por Infante, propone clasificar la recreación en áreas (deportiva, cultural, artística, musical, al aire libre), todas ellas con valor educativo transversal. Estas categorías permiten al profesional elegir herramientas pertinentes según el contexto. Finalmente, desde una mirada latinoamericana, Pérez (2003) destaca que la recreación puede ser una vía de emancipación cuando se ancla en el territorio y en las memorias colectivas. En este enfoque, la recreación guiada no es un “momento de diversión”, sino un proceso pedagógico que reconoce la subjetividad, el territorio y la emocionalidad como ejes transformadores.

2.1.2 Salud mental comunitaria

La salud mental comunitaria se basa en la idea de que el bienestar psíquico no es solo responsabilidad del individuo ni de los servicios clínicos, sino que se construye colectivamente a partir de vínculos, memorias, afectos y participación. Según la Organización Mundial de la Salud (2001), una persona tiene salud mental cuando puede desarrollar sus capacidades, enfrentar las tensiones cotidianas, trabajar productivamente y contribuir a su entorno.

Sin embargo, esta definición necesita ser ampliada con enfoques más situados. Tobón (2005) propone una mirada socioeducativa de la salud mental, donde la emoción, la identidad y la cultura del territorio son fundamentales. Riquelme y Escribens (2010) agregan que los procesos simbólicos y afectivos, como el juego, la palabra, el recuerdo y el arte, son esenciales para activar recursos internos y colectivos. Barraca (2009) insiste en la necesidad de incluir estrategias participativas, con enfoque de derechos y acompañamiento emocional no medicalizado.

En los espacios recreativos que facilitamos, muchas personas mayores encontraron por primera vez un lugar para hablar de su duelo o simplemente sentirse escuchadas sin juicio. Ahí comprendí el poder

del juego como contenedor emocional. Permite abordar temas como la soledad, el duelo o la pérdida desde lenguajes accesibles, que no exigen verbalizaciones forzadas, pero sí habilitan la expresión auténtica. En escenarios como el postpandemia, la salud mental comunitaria se fortalece con espacios donde la emoción tiene lugar, el grupo acompaña y el juego cuida.

2.1.3 Envejecimiento activo

El envejecimiento activo es un concepto central en la política pública contemporánea sobre vejez. Fue definido por la OMS (2002) como el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de salud, seguridad y participación, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Esta definición rompe con la idea de la vejez como etapa pasiva o decadente, y propone verla como un tiempo de potencia, sentido y proyecto vital.

Fedesarrollo (2015) subraya que, en Colombia, uno de los grandes retos del envejecimiento activo es la desigualdad estructural: la mayoría de personas mayores no acceden a pensiones, viven en condiciones de vulnerabilidad y enfrentan barreras de participación. El Plan Nacional de Recreación 2020–2026, en coherencia con la OMS, propone crear escenarios accesibles y significativos para que las personas mayores ejerzan su derecho a la recreación como parte de su bienestar integral.

Autores como Desviat y Moreno (2012) plantean que el envejecimiento activo requiere no solo actividades físicas o recreativas, sino también oportunidades para generar sentido, transmitir memoria, compartir saberes y fortalecer vínculos. Desde esta perspectiva, la recreación con adultos mayores no es solo un “beneficio adicional”, sino un acto de justicia simbólica y emocional que reivindica su valor en la comunidad. Como recreadora, viví momentos donde un solo ejercicio de memoria activa despertaba

lágrimas, risas y relatos olvidados. Fue entonces cuando entendí que envejecer también puede ser narrar, resistir y ser escuchado.

2.1.4 Cuidado colectivo

El cuidado colectivo es una categoría ética y política que invita a pensar el cuidado no como una responsabilidad individual o femenina, sino como un entramado relacional y social. Meloni (2017) lo define como una práctica que se construye entre muchas manos y muchas voces, desde la interdependencia y el reconocimiento del otro como digno de ser sostenido.

Carballeda (2012) alerta sobre cómo las políticas sociales tienden a individualizar el cuidado, fragmentarlo o reducirlo a atención básica, sin considerar su dimensión emocional, simbólica y vincular. Por eso, el cuidado colectivo apuesta por relaciones horizontales, afectivas y sostenibles en el tiempo. Desviat (2012) lo relaciona con redes comunitarias de apoyo, contención emocional mutua y la generación de contextos donde la fragilidad no se oculta, sino que se acompaña.

En el contexto de la recreación, el cuidado colectivo se expresa en la planificación sensible, en el diseño de espacios de seguridad emocional, en la escucha activa, en el abrazo simbólico y en los rituales que permiten sanar desde el grupo. Cuando una persona mayor dice *“aquí me siento escuchada”*, no está hablando de la actividad, sino del cuidado encarnado en la relación. Como mencionó doña Rosaura durante una de nuestras sesiones: ‘Aquí vuelvo a reírme sin pena, porque sé que me entienden.’

2.1.5 Participación social en la vejez

La participación social de las personas mayores es un indicador clave de envejecimiento activo y de salud mental. En Jamundí, noté que cuando los adultos mayores participaban en la toma de decisiones

del grupo, se fortalecía su autoestima y su sentido de pertenencia. Ya no eran ‘invitados’, eran protagonistas. La Ley 1251 de 2008, en Colombia, reconoce el derecho de los adultos mayores a la participación en actividades comunitarias, culturales y recreativas, y lo vincula directamente con la garantía de sus derechos fundamentales.

La OMS (2002) también incluye la participación como uno de los tres pilares del envejecimiento activo, señalando que las personas mayores que participan en su comunidad presentan mejores condiciones de salud, autoestima y redes de apoyo. Mockus (2004) refuerza que la participación genera cultura ciudadana y confianza pública, especialmente cuando se promueve desde la afectividad, el ejemplo y la inclusión simbólica.

Mesa (2011) propone que la recreación es un escenario privilegiado de participación si se entiende como un espacio para crear, no solo para recibir. Cuando los adultos mayores tienen la posibilidad de proponer, decidir y liderar actividades, la participación se transforma en agencia, y se rompe con los modelos asistencialistas que infantilizan o silencian. En este enfoque, la participación no es solo funcional, sino simbólica: significa reconocer que la voz de quien ha vivido más también tiene algo por decir, enseñar y transformar.

Además de estas perspectivas teóricas, la evidencia internacional reciente respalda con contundencia el valor de la participación recreativa como herramienta de bienestar emocional. Un estudio multicéntrico liderado por el University College London y publicado en *Nature Medicine* (2023) analizó a más de 93,000 personas mayores en 16 países y concluyó que participar en pasatiempos mejora significativamente la salud mental, la satisfacción con la vida y reduce los síntomas depresivos, sin importar edad, género o país. Esto refuerza que la recreación no es trivial, sino una práctica emocionalmente protectora y culturalmente significativa.

Del mismo modo, la European Journal of Public Health (Liddle et al., 2022) demostró que las personas mayores involucradas en actividades artísticas o culturales tienen un 30% menos de riesgo de deterioro cognitivo, especialmente si estas actividades son participativas y regulares. Finalmente, un informe de la OCDE (2021) sobre bienestar en la vejez afirma que “los espacios de socialización creativa son tan importantes como el acceso a la salud o la pensión”, porque favorecen el propósito vital, la motivación y la resiliencia emocional.

Estas evidencias actuales no solo refuerzan lo observado durante la práctica profesional en Jamundí, sino que invitan a posicionar la participación recreativa como un derecho social, emocional y político que debe ser protegido, sostenido y valorado desde la institucionalidad.

2.2 Marco teórico: algunas teorías importantes a considerar

2.2.1 La recreación como proceso pedagógico y transformador

La recreación no puede reducirse a una serie de actividades lúdicas desconectadas del contexto o sin intencionalidad formativa. Desde un enfoque pedagógico, se concibe como un proceso de transformación subjetiva y colectiva que permite construir sentido, fortalecer vínculos, activar emociones y movilizar aprendizajes desde el cuerpo, el juego, la creatividad y la memoria.

Según Mesa (2005), la recreación guiada es una herramienta pedagógica cuando es diseñada con estructura, ritmo emocional y propósito. El modelo SAR (Secuencia de Actividad Recreativa), que orientó parte de la práctica desarrollada, permite transitar por momentos de apertura, exploración, integración y cierre simbólico, respetando los tiempos del grupo y la complejidad de sus experiencias.

Sin embargo, en contextos como el latinoamericano, es necesario ampliar esta mirada. Reyes (2019), en un estudio sobre recreación comunitaria en barrios periféricos de Bogotá, plantea que el juego se convierte en lenguaje de resistencia, dignificación y construcción de ciudadanía, especialmente para poblaciones excluidas. La recreación, en su visión, es una forma de educación popular donde se rompe la lógica vertical entre “el que enseña” y “el que participa”.

Del mismo modo, Restrepo y Montoya (2021), desde experiencias en zonas rurales de Antioquia, argumentan que la recreación no puede ser entendida fuera de la cultura local, la memoria campesina y las prácticas tradicionales de encuentro. En este sentido, proponen una recreación situada, que escuche los ritmos del territorio y se articule con los saberes propios de la comunidad.

Además, Alzate (2020) señala que el poder pedagógico de la recreación se activa cuando hay diálogo, escucha y reflexión. En su propuesta de recreación crítica, el recreador actúa como un facilitador del encuentro y del conflicto transformador, y no como animador externo. Esta perspectiva permite comprender que la recreación puede ser también un espacio político: un lugar donde se debaten sentidos, se resignifican emociones y se recupera la dignidad negada.

Durante la práctica profesional, fue evidente que la recreación se convirtió en una experiencia educativa viva, donde el aprendizaje no fue impuesto, sino emergente. A través del juego, el dibujo, la narración y la expresión corporal, los adultos mayores reconstruyeron relatos, compartieron duelos, revivieron memorias afectivas y activaron deseos colectivos. Esta experiencia reafirma que la recreación, cuando es guiada con ética y sensibilidad, educa en lo profundo: en el vínculo, la emoción y el sentido compartido.

2.2.2 Envejecimiento activo, salud mental y recreación

El envejecimiento es un fenómeno multidimensional que no solo afecta la salud física, sino también el bienestar emocional, social y espiritual de las personas. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) define el envejecimiento activo como el proceso de optimización de oportunidades para la salud, la participación y la seguridad, con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

En Colombia, la Ley 1251 de 2008 reconoce los derechos de las personas mayores y promueve el desarrollo de políticas para su inclusión y protección. Sin embargo, existe un desfase entre el marco legal y las condiciones reales de vida de esta población, lo cual genera riesgos como el aislamiento, la depresión y la pérdida de sentido vital. La recreación, desde esta perspectiva, se convierte en una estrategia vital para prevenir el deterioro cognitivo, fortalecer la autoestima y activar redes de apoyo.

Riquelme y Escribens (2010) destacan que la salud mental comunitaria en personas mayores mejora significativamente cuando se integran en procesos participativos y simbólicamente significativos, como los que permite la recreación guiada. Tobón (2005) plantea que una atención integral en salud mental requiere estrategias culturales, expresivas y colectivas, donde el profesional recreador puede aportar desde el enfoque lúdico-pedagógico.

A partir de la pandemia por COVID-19, diversas organizaciones internacionales han alertado sobre el aumento de síntomas depresivos, trastornos de ansiedad, soledad y retraimiento social en las personas mayores, especialmente en aquellas que viven solas o carecen de redes comunitarias activas. Según la **Organización Mundial de la Salud (2023)**, aproximadamente el 14% de los adultos de 60 años o más

presentan algún tipo de trastorno mental, y muchos de ellos **no acceden a servicios adecuados de apoyo emocional**.

En este escenario, la recreación cobra una relevancia aún mayor, ya que representa una **estrategia no clínica pero profundamente terapéutica**, que permite restituir vínculos, activar memorias y recuperar el deseo de habitar lo colectivo. Estudios recientes (Fancourt et al., 2023; CEPAL, 2022) muestran que la participación en actividades recreativas y culturales reduce el deterioro cognitivo, mejora el estado de ánimo y fortalece la autonomía funcional de los adultos mayores. Además, el acceso a tecnologías básicas —como celulares, internet o plataformas virtuales— también ha demostrado tener un **efecto protector frente al aislamiento y el deterioro emocional** (OECD, 2021).

Es fundamental considerar, además, las **desigualdades internas dentro de la población mayor**. Las mujeres mayores de 65 años son, en muchos casos, víctimas invisibles de la violencia de género, y los hombres mayores tienden a estar más aislados afectivamente, presentando tasas más altas de suicidio (El País, 2025). Estas realidades requieren una recreación con enfoque diferencial, que reconozca las trayectorias de vida, los duelos, los silencios y las resistencias de quienes envejecen en condiciones de exclusión.

Por ello, **el profesional en Recreación no solo diseña actividades**, sino que construye espacios de cuidado simbólico donde se restauran los vínculos, se dignifican los cuerpos y se devuelve la palabra a quienes muchas veces han sido silenciados por la edad. En esta perspectiva, la recreación no es un lujo, sino **un derecho que debe formar parte central de las políticas de salud mental comunitaria y envejecimiento digno**.

2.2.3 Políticas públicas y recreación: del discurso a la acción territorial

El ejercicio profesional en recreación no puede desligarse de los marcos normativos y políticos que orientan la acción estatal. El **Plan Nacional de Recreación 2020-2026**, por ejemplo, promueve la recreación como un derecho y como una herramienta para el desarrollo humano, el bienestar emocional y la participación ciudadana.

Este plan establece objetivos como fomentar hábitos saludables, impulsar la diversidad cultural, promover la actividad física y fortalecer la infraestructura recreativa, lo cual articula directamente con lo desarrollado en el municipio de Jamundí. A nivel local, el **Plan de Desarrollo Municipal “Gobierno de los Ciudadanos” (2020–2030)** promueve programas de cultura ciudadana, convivencia pacífica y estilos de vida saludables, donde se reconoce a los adultos mayores como sujetos de derechos y de memoria viva del municipio.

En el caso de Jamundí, el subprograma “Bienestar para el adulto mayor” plantea actividades culturales, recreativas y deportivas con una meta de impacto poblacional del 30% para 2023, alineando así la recreación con indicadores de política pública. Estas cifras muestran cómo la recreación no solo se alinea con la planeación estratégica, sino que puede ser una vía eficaz para el cumplimiento de metas sociales y de salud pública.

Sin embargo, al analizar la relación entre estos planes y la realidad del ejercicio profesional en Jamundí, se evidencian tensiones significativas entre el discurso institucional y la práctica concreta. Aunque el Plan Nacional de Recreación 2020–2026 plantea como principios rectores la participación, el enfoque diferencial y la sostenibilidad territorial, **la mayoría de acciones implementadas a nivel local siguen operando bajo una lógica de eventos, jornadas ocasionales o actividades sin continuidad pedagógica ni acompañamiento emocional**. Este desfase entre la formulación y la ejecución afecta la percepción de la recreación como campo profesional legítimo y estratégico.

En el caso de Jamundí, el **subprograma de recreación para el adulto mayor** contempla metas ambiciosas, como cobertura total y fortalecimiento del tejido social intergeneracional. No obstante, de acuerdo con los indicadores institucionales revisados (Cuadro 6), **la participación promedio mensual es baja**, y no existen registros claros sobre el seguimiento de los procesos ni sobre la evaluación del impacto emocional o social de las actividades ofrecidas. En algunos casos, incluso, **las acciones recreativas fueron suspendidas por falta de recursos logísticos o administrativos**, situación que refleja una dependencia excesiva de factores externos y una débil institucionalización del enfoque recreativo.

Frente a este panorama, es urgente repensar el lugar que ocupa la recreación dentro de la estructura de las políticas públicas. **No debe entenderse como un complemento “agradable” o recreativo en sentido trivial, sino como una herramienta estructural para el fortalecimiento del bienestar comunitario**, el acompañamiento emocional en la vejez y la construcción de ciudadanía activa. Para ello, se requiere asignación presupuestal estable, presencia de talento humano formado y metodologías coherentes con los principios del envejecimiento activo y la salud mental comunitaria.

2.2.4 Vacíos estructurales en la política pública para personas mayores desde la perspectiva de la recreación

A pesar del reconocimiento normativo que ha ganado la recreación en los últimos años, incluyendo su inclusión en el Plan Nacional de Recreación 2020–2026 y su mención explícita en la Ley 1251 de 2008 como derecho fundamental para las personas mayores, persisten vacíos estructurales en la forma como estas políticas se implementan en los territorios, especialmente en contextos locales con limitaciones técnicas, presupuestales o de visión institucional.

Uno de los vacíos más evidentes es la discontinuidad en los procesos. Muchos programas recreativos dirigidos a personas mayores se desarrollan con una lógica de proyecto o evento, sin continuidad ni sostenibilidad. Esta falta de permanencia afecta directamente los vínculos emocionales, el sentido de pertenencia grupal y la confianza en las instituciones. Como señalan Riquelme y Escribens (2010), la salud mental comunitaria requiere procesos sostenidos, afectivos y significativos, no intervenciones esporádicas o desconectadas.

Otro elemento crítico es que la recreación sigue siendo vista como una estrategia de animación o entretenimiento, despojándola de su potencial pedagógico, social y emocional. Muchas entidades públicas aún reducen la recreación a celebraciones, “actividades de integración” o festividades, sin una lectura del contexto, sin objetivos intencionados y sin evaluación posterior. Esta mirada utilitarista del juego refuerza estereotipos asistencialistas que deslegitiman el campo profesional. Como advierte Carballada (2012), las políticas sociales que no reconocen los sentidos, emociones y vínculos comunitarios terminan generando una “intervención vacía”, que no transforma ni humaniza.

La participación de las personas mayores en la planeación, ejecución y evaluación de los programas también es limitada. Aunque el discurso institucional promueve la “inclusión”, en la práctica se siguen reproduciendo lógicas verticales, donde los adultos mayores son receptores y no protagonistas. Esto contradice tanto el enfoque de envejecimiento activo propuesto por la OMS (2002) como los principios de la Ley 1251 de 2008, que plantea el derecho a una participación activa y plena en la vida comunitaria.

Por último, un vacío central es el bajo reconocimiento del profesional en Recreación dentro de la estructura institucional. En muchos municipios, su rol es asociado a la animación o a la logística, y no como un agente educativo, emocional y social. Esto limita no solo la calidad técnica de los procesos, sino también su capacidad de transformación. Como lo plantea Mesa (2005), el recreador es un

mediador del cuidado, del encuentro y del vínculo, y su labor requiere ser posicionada con dignidad y respaldo.

Frente a estos vacíos, se hace urgente una revisión crítica y propositiva de las políticas públicas, que reconozca el valor estratégico de la recreación guiada en la salud mental, el bienestar comunitario y el ejercicio pleno de los derechos en la vejez. No basta con mencionar la recreación en los documentos: es necesario asignarle recursos, construir rutas metodológicas, formar talento humano y, sobre todo, asumir que el cuidado, la alegría, la memoria y el juego también son asuntos de política pública.

2.2.5 El profesional en recreación: rol, retos y reconocimiento

Uno de los principales hallazgos de la práctica profesional fue la escasa visibilidad institucional del profesional en Recreación. A pesar del impacto positivo en los procesos comunitarios, aún persisten imaginarios que reducen su función a la simple animación o entretenimiento. Esta visión limitada desconoce la formación interdisciplinar del recreador y su capacidad para actuar como mediador, planificador, evaluador y gestor de procesos sociales.

En el contexto institucional de Jamundí, el profesional en Recreación fue clave para fortalecer la salud mental, reconstruir vínculos sociales y activar la participación de los adultos mayores, aportando al cumplimiento de los Planes de Desarrollo. No obstante, como lo señala Carballada (2012), los programas sociales muchas veces operan como asistencias momentáneas que no garantizan sostenibilidad, lo que refuerza la necesidad de reconocer al recreador como un actor estratégico en la gestión de lo público.

Además, como lo expresa el Plan Nacional de Recreación, se requiere que los profesionales del sector tengan conocimientos en políticas públicas, administración y evaluación de impacto, para poder

incidir realmente en los planes locales y nacionales, y así fortalecer la formación en estas áreas y dar a conocer la carrera profesional de Recreación en más escenarios institucionales se convierte en una tarea urgente para garantizar su consolidación como disciplina de transformación social.

El profesional en recreación es un agente pedagógico, comunitario y emocional, cuya labor trasciende la ejecución de actividades y se posiciona como un facilitador de procesos con sentido. Su trabajo implica diseñar experiencias transformadoras que respondan al contexto, a los vínculos sociales y a las necesidades afectivas de las poblaciones con las que interviene. Como lo plantea Mesa (2005), **el recreador es un mediador simbólico entre el sujeto, el grupo y la cultura**; su función no es animar, sino construir espacios de encuentro, cuidado y aprendizaje compartido.

Sin embargo, este rol no siempre es reconocido con claridad en las estructuras institucionales. Muchos municipios, como se evidenció en Jamundí, **contratan al profesional en Recreación bajo figuras eventuales o lo vinculan exclusivamente a actividades logísticas o celebraciones masivas**, lo cual deslegitima su saber, limita su campo de acción y afecta la calidad del proceso. Esta situación se ve agravada por la escasa presencia del profesional en escenarios de planeación, diseño y evaluación de políticas públicas, donde su voz podría aportar enfoques pedagógicos, emocionales y creativos altamente necesarios.

Según datos del **Observatorio Laboral para la Educación (MEN, 2022)**, los profesionales en Recreación y afines presentan una de las tasas más bajas de vinculación estable en el sector público, y sus ingresos promedio no superan el 80% del promedio nacional de otras profesiones del área social. Además, el **SENA y algunos programas técnicos en recreación** suelen limitar la formación al componente operativo, sin desarrollar las capacidades críticas, pedagógicas o investigativas necesarias para asumir la recreación como una intervención profesional compleja.

Frente a estos retos, es necesario posicionar el rol del profesional en recreación como **estratégico dentro de los sistemas de salud comunitaria, envejecimiento activo y políticas de cuidado colectivo**. Esto implica no solo mejorar sus condiciones laborales y reconocer su saber, sino también promover su presencia en espacios de decisión institucional, investigación aplicada y evaluación participativa.

Durante la práctica en Jamundí, fue evidente que **el profesional en Recreación podía sostener procesos emocionales, contener situaciones difíciles, generar cohesión grupal y resignificar experiencias de vida desde el juego, la narración o la expresión artística**. Esto demuestra que su rol no es accesorio, sino central cuando se trata de construir bienestar desde lo humano.

2.2.6 Enfoque legal: Ley 1251 de 2008 y el derecho a una vejez activa

La práctica profesional en Recreación con adultos mayores no se desarrolla solo desde una voluntad institucional o un enfoque metodológico, sino que se enmarca en la normatividad nacional que protege los derechos de esta población. La Ley 1251 de 2008, “Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores”, establece un marco legal integral que obliga a las entidades públicas a garantizar el bienestar físico, emocional y social de las personas mayores.

En su artículo 3°, la ley reconoce como derechos fundamentales la educación, la participación en la vida comunitaria, la cultura, el deporte y la recreación. Esto legitima las acciones desarrolladas desde el campo de la recreación como una forma de garantía de derechos y no como un complemento opcional, especialmente en territorios donde históricamente se ha desatendido a esta población.

El trabajo realizado en Jamundí se alinea con este marco legal al ofrecer espacios sostenidos de acompañamiento emocional, expresión simbólica, fortalecimiento comunitario y promoción de hábitos

saludables, lo cual responde directamente a los principios establecidos por la ley. Incorporar esta normatividad en la fundamentación del trabajo es también una forma de defender la legitimidad del rol profesional en Recreación en el ámbito público.

Además, esta ley establece principios como la equidad, la integración social, la dignidad, la participación y el acceso a servicios básicos como condiciones esenciales para una vejez activa y con bienestar. De forma coherente con los lineamientos de la OMS, la Ley 1251 de 2008 reconoce que la recreación no es un privilegio opcional, sino un derecho que contribuye directamente a la salud física y emocional, al fortalecimiento de redes comunitarias y a la expresión simbólica en esta etapa de la vida.

Esta ley también se articula con otras normativas nacionales que refuerzan la necesidad de un enfoque integral en el abordaje de la vejez. Entre ellas, se destaca la Ley 1616 de 2013, que establece el marco para la atención en salud mental en Colombia, promoviendo estrategias de prevención, intervención comunitaria y trabajo interdisciplinario. Desde esta perspectiva, el profesional en recreación se convierte en un actor clave para habilitar espacios de cuidado emocional y desarrollo humano que impactan la salud mental positiva de las personas mayores.

Sin embargo, como se evidenció en la práctica desarrollada en Jamundí, la aplicación efectiva de estos marcos legales aún enfrenta barreras institucionales, presupuestales y culturales. Aunque la ley protege la participación, el acceso a espacios dignos y la valoración de la experiencia del adulto mayor, muchas veces las acciones se limitan a actos conmemorativos, actividades esporádicas o procesos sin continuidad pedagógica. Esto revela la distancia entre lo que la ley garantiza y lo que en la práctica se implementa.

Por ello, incluir la Ley 1251 como parte del análisis no es solo un respaldo jurídico, sino una forma de reconocer que la recreación con adultos mayores es una labor profesional legitimada por el derecho, y cuya ejecución debe ser garantizada por el Estado como parte de una política pública con enfoque humano, afectivo y transformador.

2.2.6 Envejecimiento en Colombia: cifras y retos según el DANE

Según proyecciones del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), Colombia está experimentando un acelerado proceso de envejecimiento poblacional. Se estima que para el año 2030, más del 17% de la población colombiana será mayor de 60 años, lo que representa importantes desafíos para los sistemas de salud, protección social y políticas de bienestar.

En municipios como Jamundí, donde hay una fuerte presencia de población adulta mayor en condición de vulnerabilidad socioeconómica, el acceso a espacios de recreación, salud emocional y participación social se vuelve crucial para garantizar un envejecimiento activo y digno. Estas cifras refuerzan la necesidad de contar con programas permanentes, no asistenciales, sino integrales, que reconozcan la vejez como una etapa valiosa y con potencial; hizo referencia en múltiples ocasiones.

En este contexto, el trabajo del profesional en recreación se vuelve estratégico para responder a estas realidades emergentes. Su intervención no solo promueve la salud física o el uso del tiempo libre, sino que incide en el fortalecimiento de redes afectivas, en la resignificación del rol social del adulto mayor y en la construcción de comunidades intergeneracionales más justas.

Según los datos más recientes del DANE (2023), se estima que para 2035 una de cada cinco personas en Colombia será mayor de 60 años, lo cual transforma profundamente la composición demográfica del país. Además, el 52% de esta población adulta mayor son mujeres, muchas de las

cuales han enfrentado trayectorias laborales informales o discontinuas, lo que se refleja en una baja cobertura pensional. Actualmente, solo el 25% de los adultos mayores acceden a una pensión contributiva, lo que implica que la mayoría depende de programas sociales, redes familiares o vive en condiciones de vulnerabilidad económica.

Esta situación es aún más crítica en zonas rurales o municipios intermedios como Jamundí, donde las oportunidades de acceso a salud, recreación y participación cultural son más limitadas. La doble carga del envejecimiento y la pobreza hace urgente la necesidad de políticas públicas diferenciales que reconozcan la diversidad del envejecimiento en Colombia. Como lo señala la CEPAL (2023), no hay una sola vejez, sino múltiples formas de envejecer atravesadas por la clase, el género, la etnia, la territorialidad y las condiciones históricas.

En este contexto, el trabajo del profesional en Recreación adquiere una dimensión ética y política: su labor no solo responde a una necesidad de ocupación del tiempo libre, sino a un derecho a la expresión, al vínculo y a la dignidad. Reconocer el envejecimiento como un proceso activo, diverso y con valor social implica también replantear las formas de intervenir desde la recreación, con enfoques situados, pedagógicos y emocionalmente cuidadosos.

3. Capítulo III Marco contextual

3.1 Jamundí: contexto territorial y social

Jamundí es un municipio del Valle del Cauca, ubicado al sur del área metropolitana de Cali. Con una población estimada en más de 170,000 habitantes (DANE, 2022), combina zonas urbanas de crecimiento acelerado con amplias zonas rurales. El 13% de su población son personas mayores de 60 años, muchas de ellas en condiciones de vulnerabilidad económica y social. Esta realidad requiere respuestas institucionales que integren salud, recreación y participación comunitaria.

Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), la población de adultos mayores en el municipio representa un porcentaje significativo y en aumento. Esta tendencia demográfica implica una demanda cada vez mayor de políticas públicas específicas que garanticen su bienestar integral, especialmente en términos de salud mental, inclusión y participación activa en la vida comunitaria.

3.2 La Oficina de Programas Especiales: escenario institucional de la práctica

Esta práctica se desarrolló dentro del Subprograma Bienestar para el Adulto Mayor, el cual hace parte del Plan de Desarrollo 2020–2023. Aunque este plan reconoce el derecho a la recreación, los indicadores disponibles muestran una participación limitada. En 2019, apenas el 5% de la población mayor participaba en actividades recreativas, con una meta del 30% para 2023. Esta brecha evidencia la urgencia de estrategias recreativas con sentido pedagógico, emocional y comunitario.

Esta oficina coordina el desarrollo de actividades en el marco de programas como "Jamundí con respeto por nuestro adulto mayor" y "Espacios de Vida – Sueños de Colores". Este último fue el

proyecto donde se insertó la práctica profesional, con un enfoque centrado en promover la convivencia, el autocuidado, la participación ciudadana y el fortalecimiento emocional a través de la recreación dirigida.

La intervención estuvo dirigida a **nueve grupos de adultos mayores**, cada uno con una composición de aproximadamente 25 a 30 personas, quienes recibieron acompañamiento semanal. El grupo central de esta reflexión fue “**Años Maravillosos Belalcázar II**”, con quienes se sostuvo un proceso continuo desde octubre de 2022 hasta julio de 2023.

3.3 La práctica profesional como estrategia de articulación con el desarrollo social

El proceso de práctica profesional fue diseñado para articularse directamente con los **Planes de Desarrollo Local, Departamental y Nacional**, convirtiéndose en una herramienta efectiva de implementación desde la base territorial. Desde una perspectiva pedagógica y técnica, se estructuraron sesiones orientadas al fortalecimiento del bienestar mental, físico y emocional, integrando componentes como la inteligencia emocional, la cultura ciudadana, la resolución de conflictos, los hábitos saludables y la expresión simbólica a través del lenguaje lúdico y musical.

La intervención profesional no se limitó a la ejecución de talleres, sino que se propuso como una estrategia de encuentro, cuidado y construcción colectiva de bienestar. Se trabajó especialmente con el grupo “**Años Maravillosos Belalcázar II**”, y se diseñaron sesiones guiadas por el modelo SAR (Mesa & Manzano, 2009), estructuradas con momentos de apertura, exploración, integración y cierre. Las sesiones incluyeron narración, expresión plástica, movimiento consciente y dramatización, priorizando siempre el ritmo emocional del grupo. Esta articulación permitió, por un lado, operacionalizar los objetivos del **Plan Nacional de Recreación 2020-2026** y, por otro, evidenciar cómo el profesional en

recreación puede convertirse en un facilitador clave para hacer realidad lo establecido en la política pública.

3.4 Grupos de adulto mayor y dinámicas postpandemia

La pandemia del COVID-19 generó un quiebre en las dinámicas de participación y encuentro de los adultos mayores en Jamundí. Muchas organizaciones y redes comunitarias se vieron debilitadas por la ausencia de contacto físico, el temor al contagio y las pérdidas emocionales y familiares. Tras la reapertura progresiva, la administración local identificó la necesidad de **reconstruir los lazos sociales** entre los mayores, reactivar su participación comunitaria y atender su salud mental desde una perspectiva integral.

En el contexto pospandemia, las dinámicas de los grupos de adultos mayores cambiaron notablemente. Se evidenció un aumento de la ansiedad, el miedo al contacto físico y el retraimiento. La recreación se convirtió en un medio privilegiado para restaurar la confianza, reconstruir redes de afecto y resignificar el espacio público como territorio emocional seguro. Desde allí, **la recreación dejó de ser solo una herramienta metodológica y pasó a ser una experiencia de contención emocional y reparación colectiva.**

Fue en este contexto que surgió la intervención recreativa como un **espacio reparador**, en el que los adultos mayores pudieron encontrarse, recordar, bailar, contar sus historias, reír y resignificar su cotidianidad. A través de ejercicios de memoria emocional, juegos cooperativos, actividades de dramatización y encuentros simbólicos como la “Feria del Adulto Mayor”, los grupos retomaron la confianza y comenzaron a reconstruir sus vínculos.

Esta recuperación del sentido de comunidad no fue espontánea, sino acompañada técnicamente desde la práctica de Recreación, con metodologías que entendían la emoción, el silencio, la memoria, la fragilidad y la dignidad como parte fundamental del proceso.

4. Capítulo IV Metodología

4.1 Grupo focal: Años Maravillosos Belalcázar II

El grupo “Años Maravillosos Belalcázar II” está conformado por personas adultas mayores del sector Belalcázar en Jamundí, con edades entre los 60 y 82 años. Su trayectoria como colectivo ha sido constante, aunque marcada por interrupciones debido a la pandemia y la pérdida de algunos miembros. Esta realidad generó una necesidad latente de reencuentro, acompañamiento emocional y reactivación del sentido de grupo.

Desde la primera sesión se evidenció una disposición afectiva profunda, pero también señales de desgaste emocional: “Yo ya no hablaba con nadie desde que se acabaron los talleres”, comentó doña Lucila, de 75 años, en el primer encuentro. A partir de ese diagnóstico sensible, se diseñó un proceso de intervención sostenido durante nueve meses, con una sesión semanal de una hora y media, buscando atender dimensiones emocionales, sociales y físicas desde la recreación guiada.

4.2 Estrategias y metodologías aplicadas

La base metodológica del proceso fue el **modelo SAR (Secuencia de Actividad Recreativa)**, el cual propone un tránsito emocional desde la apertura hacia la integración, a través de momentos lúdicos diseñados con intención pedagógica (Mesa & Manzano, 2009). Esta metodología fue adaptada a las necesidades del grupo, respetando su ritmo y particularidades.

Además, se integraron estrategias propias de la **educación popular** (Freire, 1970), donde el diálogo, la experiencia y el saber situado del participante son ejes centrales. Se aplicaron técnicas como:

- **Talleres vivenciales temáticos**, estructurados con apertura emocional, desarrollo lúdico y cierre reflexivo.
- **Círculos de la palabra**, que permitieron trabajar el reconocimiento simbólico y la validación mutua.
- **Juegos cooperativos adaptados**, con bajo nivel de exigencia física pero alto componente de interacción.
- **Técnicas narrativas**, como "la maleta del recuerdo" o "el muro de la memoria", para estimular la evocación y resignificación de experiencias.

Una participante expresó: *“Yo antes pensaba que jugar era solo para niños, pero ahora siento que también me hace bien a mí, como si mi niña interior se despertara”*.

4.3 Componentes abordados

4.3.1 Inteligencia emocional

Este componente se trabajó a lo largo de todo el proceso. Las sesiones incluyeron actividades como:

- El “mapa emocional”, donde cada persona representó con colores y texturas cómo se había sentido durante la semana.
- Juegos de improvisación teatral donde se representaban emociones cotidianas como el miedo, la alegría o la tristeza.
- Rondas de cierre con afirmaciones positivas construidas colectivamente.

Una señora comentó con voz entrecortada después de una dramatización: *“Hoy me di cuenta de que todavía me duele, pero también que puedo hablarlo y sentirme acompañada”*.

Este trabajo se inspira en autores como Daniel Goleman (1996), quien resalta la importancia de reconocer, nombrar y regular las emociones para alcanzar bienestar mental.

4.3.2 Cultura ciudadana y convivencia

Aquí se desarrollaron temas de convivencia barrial, resolución pacífica de conflictos y participación comunitaria. Se realizaron:

- Simulacros de situaciones cotidianas para aprender a resolver desacuerdos sin violencia.
- Creación de un “decálogo del respeto”, escrito colectivamente y expuesto en las reuniones.
- Actividades como “el semáforo de la convivencia”, donde se identificaban acciones rojas, amarillas y verdes en la vida comunitaria.

Una reflexión recurrente fue: *“A veces peleamos por cosas bobas, pero si nos escuchamos, podemos convivir mejor.”*

Este enfoque se apoyó en el trabajo de Antanas Mockus (2004), quien plantea que la cultura ciudadana se construye desde pequeñas prácticas cotidianas con sentido colectivo.

4.3.3 Habilidades sociales

Para fortalecer estas habilidades, se trabajaron ejercicios de:

- Role playing para practicar escucha activa y resolución de tensiones.
- Dinámicas de pareja para fomentar la confianza y la comunicación no verbal.
- Actividades con cartas de emociones, para expresar necesidades y límites de manera respetuosa.

Una señora de 68 años compartió: *“Me cuesta hablar en grupo, pero aquí he aprendido a soltarme, a decir lo que siento sin pena.”*

Este trabajo se basó en el enfoque de habilidades para la vida propuesto por la OMS (1997), que señala la importancia de competencias como la empatía, la comunicación asertiva y el pensamiento crítico para la salud mental.

4.3.4 Hábitos de vida saludable

Este componente buscó generar conciencia sobre el cuidado del cuerpo, la alimentación y la actividad física adaptada. Se aplicaron:

- Rondas suaves de estiramiento y respiración consciente.
- Sesiones de “alimentación afectiva”, donde compartían recetas saludables con historias personales.
- Elaboración de un mural colectivo con recomendaciones de autocuidado y frases motivadoras.

Una frase recurrente fue: *“Antes solo me cuidaba si me sentía enferma. Ahora me cuido porque me quiero.”*

Esta propuesta se apoyó en las directrices del Ministerio de Salud de Colombia (2020), que promueven el enfoque de salud integral para el adulto mayor, incorporando cuerpo, mente y entorno.

4.4 Cierre y resignificación del proceso: La Feria del Adulto Mayor

La feria se propuso no solo como una actividad final, sino como un **rito de cierre simbólico y celebración del proceso vivido**. El grupo presentó una puesta en escena llamada “*Yo soy mi historia*”, donde cada integrante compartía, mediante una frase o movimiento, una parte significativa de su vida.

Se diseñaron estaciones lúdicas como “la caja de las memorias”, “el espacio de los abrazos” y un muro con frases como: “*Aquí no hay viejos: hay sabios con historia*”.

Al finalizar, una señora tomó el micrófono y dijo: “*Gracias por devolvernos las ganas de sonreír. Aquí aprendí que todavía puedo compartir y ser útil.*”

Más que una feria, fue una ceremonia de empoderamiento, validación y amor colectivo.

4.5 Hallazgos y Resultados

Una mirada profesional sobre la recreación como estrategia de salud mental comunitaria en la vejez.

4.5.1 Aportes de la práctica profesional al bienestar emocional y la salud mental

La práctica en Jamundí permitió evidenciar que la recreación, abordada desde una perspectiva intencionada y comunitaria, se convierte en una **estrategia de cuidado emocional y salud mental colectiva**, especialmente en escenarios postpandemia y con poblaciones vulneradas como los adultos mayores.

Desde el inicio del acompañamiento, fue notoria la presencia de emociones asociadas al **duelo no resuelto, la soledad y el abandono institucional**. Estos indicadores, aunque no formaban parte de una

evaluación clínica, se evidenciaban en frases como: “*Yo no salgo de la casa hace meses*”, “*a veces me dan ganas de llorar sin razón*” o “*aquí al menos me escuchan*”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004) define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus capacidades puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad”. Desde esta mirada, en cada sesión confirmé que lo lúdico no era solo una pausa en la rutina. Era un espacio donde volvíamos a sentir, a reír sin miedo, a recordar sin tristeza. Era un modo de reactivarnos por dentro, de manera profunda para los y las participantes.

Inspirada en enfoques de salud mental comunitaria (Riquelme y Escribens, 2010; Tobón, 2005), la práctica incorporó herramientas de expresión simbólica, memoria emocional, dramatización, juego y narrativa, entendiendo que muchas veces, el cuerpo y la acción lúdica son canales más potentes que la verbalización directa.

El impacto fue progresivo pero evidente. Una participante expresó: “*Desde que vengo, siento que vuelvo a tener energía. No sé explicar cómo, pero aquí me dan ganas de estar viva.*” Este tipo de afirmaciones nos muestran cómo la recreación —cuando es profesionalmente guiada— **restituye el sentido, dignifica la experiencia y activa la subjetividad.**

4.5.2 Tensiones, retos y aprendizajes del rol profesional en Recreación

Durante el proceso, emergieron múltiples tensiones que pusieron a prueba no solo la planificación, sino la postura ética, política y técnica del rol profesional. Una de las más frecuentes fue la **desvalorización institucional del ejercicio recreativo** como estrategia profesional. En más de una ocasión, se expresó desde el entorno institucional frases como: “*Vengan a hacer una dinámica para que*

no se aburran”, lo que refleja un imaginario limitado del recreador como animador ocasional, y no como un profesional con capacidad de análisis, planeación y evaluación.

Esto supuso una posición crítica frente al ejercicio: defender la intervención no como actividad aislada, sino como **proceso estructurado con objetivos pedagógicos y comunitarios**. En palabras de Mesa (2005), el profesional en Recreación debe actuar como **mediador social, constructor de vínculos, facilitador del reconocimiento y dinamizador de procesos colectivos**.

Además, la formación recibida desde la Universidad del Valle se mostró clave para afrontar estas tensiones. La capacidad de adaptar el lenguaje lúdico al contexto, de leer el estado emocional del grupo, de integrar el cuerpo, la palabra y el símbolo en un solo espacio experiencial, son competencias profesionales que **superan la simple ejecución de actividades**.

Aprendí también a sostener la flexibilidad como principio: si un día el grupo llegaba cargado emocionalmente por un fallecimiento o una discusión interna, se suspendía la planeación técnica para priorizar el acompañamiento humano. Como dijo un participante: *“Hoy no quiero jugar, solo quiero que me escuchen”*. Y eso también es recreación: **acompañar con sentido, desde el cuidado y la presencia**.

4.5.3 Articulación con políticas públicas y desarrollo territorial

El proceso desarrollado respondió directamente a los objetivos planteados en el **Plan Nacional de Recreación 2020–2026**, que reconoce la recreación como un derecho y como una herramienta para mejorar el bienestar físico, emocional y relacional de las comunidades. Este plan propone integrar la recreación como eje transversal en políticas de salud, educación, cultura y envejecimiento.

En el nivel territorial, el **Plan de Desarrollo “Gobierno de los Ciudadanos” (Jamundí)** tiene como uno de sus ejes la “Inclusión de poblaciones diferenciales”, dentro de la cual el subprograma “Bienestar para el adulto mayor” plantea metas relacionadas con la promoción de la actividad física, el autocuidado y la vida digna.

La práctica profesional aportó de forma directa a estas metas:

- Fortalecer procesos de cohesión social.
- Reactivar redes afectivas pospandemia.
- Promover hábitos saludables mediante el juego y el movimiento.
- Incentivar la participación ciudadana a través de proyectos colectivos como la Feria del Adulto Mayor.

Desde la perspectiva del profesional en recreación, esto significa que nuestro rol no es accesorio a la política pública, sino instrumental para su ejecución real en los territorios.

4.5.4 Voces que sanan: testimonios como evidencia del impacto psicosocial

El testimonio como herramienta metodológica no solo permitió validar los procesos vividos, sino resignificar el impacto emocional de cada sesión. Algunas voces recolectadas durante los cierres grupales fueron:

- *“Aquí nadie me juzga si lloro, si me siento sola o si me da por reír sin sentido.”*
- *“Me he reencontrado conmigo misma. Sentí que volví a nacer a los 70 años.”*
- *“Estos talleres me hicieron entender que aún tengo mucho que dar.”*
- *“Yo pensé que venía solo a mover el cuerpo, pero moví el alma también.”*

- *“Después de cada sesión duermo mejor. Siento que descanso por dentro.”*

Estas voces reflejan que la recreación, lejos de ser un “juego trivial”, fue una experiencia afectiva, política y restauradora, donde la salud mental no se abordó desde el déficit, sino desde la posibilidad, la potencia vital y el reconocimiento colectivo. Lejos de ser un “juego trivial”, fue una experiencia afectiva, política y restauradora, donde la salud mental no se abordó desde el déficit, sino desde la posibilidad, la potencia vital y el reconocimiento colectivo. Cada palabra compartida por los participantes se convirtió en evidencia viva del impacto de un acompañamiento intencionado, sensible y técnicamente fundamentado.

Estas expresiones permiten reafirmar que la recreación guiada, cuando se sostiene en la escucha, el diseño participativo y la pedagogía del cuidado, puede contribuir a reparar memorias, a resignificar dolores y a reconstruir la dignidad subjetiva de personas que por mucho tiempo han sido invisibilizadas por las políticas o por la familia misma.

Desde una perspectiva profesional, estas voces también reafirman el sentido de nuestra labor: no hacemos actividades, creamos experiencias con sentido. El profesional en recreación, en estos contextos, es constructor de humanidad, facilitador del encuentro y tejedor de procesos emocionales. Como lo propone Mesa (2011), “el recreador es un agente sensible que media entre la emoción, la palabra y la acción”.

Finalmente, se puede decir que este proceso no solo transformó a los participantes, sino también a quien escribe: comprendí que la recreación tiene el poder de habilitar lo humano, de restaurar lo roto y de abrir caminos de salud donde antes solo había silencios.

5. Capítulo V Conclusiones y aprendizajes

5.1 Conclusiones

La práctica profesional desarrollada en la Oficina de Programas Especiales de la Alcaldía de Jamundí permitió comprobar el poder transformador de la recreación guiada cuando se concibe —como lo plantea Guillermina Mesa— no como entretenimiento, sino como una práctica pedagógica, política y emocional capaz de construir sentido colectivo y bienestar social.. A partir de la experiencia vivida, se identifican los siguientes aportes principales:

5.1.1. Cumplimiento del objetivo general: la recreación guiada como estrategia integral de bienestar.

La experiencia con el grupo Años Maravillosos Belalcázar II demostró que la recreación, aplicada con estructura metodológica, sensibilidad emocional y continuidad, incide directamente en la salud mental, la autoestima y la participación activa de los adultos mayores. Cada encuentro permitió vivenciar que el juego, la narración y la memoria son vehículos de sanación y de dignidad; espacios donde el cuerpo, la palabra y la emoción se entrelazan para restaurar la vitalidad interior y el deseo de vivir.

En este sentido, la recreación se reafirma como una herramienta técnica de intervención social y emocional que aporta al bienestar integral, y no como un complemento accesorio de las políticas públicas. Desde una mirada internacional, esto coincide con los postulados de la OMS (2002) y la OCDE (2021), que reconocen la recreación como un componente esencial del envejecimiento activo y la salud integral. Así, esta práctica demostró que **la recreación es una herramienta de cuidado colectivo y dignificación humana**, alineada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 3 y 10) sobre bienestar y reducción de desigualdades.

5.1.2. Articulación con los planes de desarrollo: de la política al territorio.

La práctica se alineó con el **Plan Nacional de Recreación 2020–2026**, el **Plan Departamental “Valle Invencible”** y el **Plan de Desarrollo Municipal “Gobierno de los Ciudadanos”**, convirtiéndose en una expresión viva de su aplicación territorial. Las acciones de acompañamiento recreativo **materializaron los objetivos de promoción de salud, convivencia pacífica y envejecimiento activo**, demostrando que la recreación es una vía efectiva para llevar las políticas públicas al terreno cotidiano, donde las personas mayores encuentran nuevamente sentido y pertenencia. Superar la visión asistencial o festiva implica instalar la recreación en el corazón de la política pública, como medio para fortalecer la autonomía, la identidad y el tejido social. Tal como sostiene Mesa, “recrear es un acto político, porque transforma vínculos, restituye memorias y reconstruye humanidad”.

6

6.1.1. Recuperar la recreación como derecho y no como evento.

Siguiendo la visión ética de Mesa (2005), la recreación debe entenderse como **un derecho cultural y emocional**, no como una actividad ocasional o festiva. Este proceso permitió resignificar el derecho al juego como derecho a la existencia plena: a ser escuchado, a ser visible y a disfrutar del propio tiempo con propósito. Desde esta perspectiva, la recreación guiada es una práctica de justicia simbólica que **restaura el valor de las personas mayores como protagonistas de la vida comunitaria** y como portadoras de memoria social.

Desde la experiencia con adultos mayores, se reafirma que **la recreación debe ser reconocida y defendida como un derecho humano fundamental**, garantizado por la Ley 1251 de 2008 y respaldado por los marcos internacionales sobre envejecimiento activo.

Superar la visión asistencial o festiva implica **instalar la recreación en el corazón de la política pública**, como medio para fortalecer la autonomía, la identidad y el tejido social. Tal como sostiene Mesa, “recrear es un acto político, porque transforma vínculos, restituye memorias y reconstruye humanidad”.

6.1.2. El rol del profesional en Recreación: de lo operativo a lo estructural.

El trabajo realizado evidenció la necesidad de formar profesionales capaces de participar en la creación, ejecución y evaluación de políticas públicas, superando la visión tradicional del recreador como animador. La práctica mostró que el profesional en recreación es un mediador del cuidado y la ciudadanía, un agente técnico con capacidad de análisis, gestión y sensibilidad social, el profesional en Recreación debe trascender el papel operativo para ocupar un lugar de diseño, gestión y evaluación en los planes de desarrollo. Su formación debe incorporar conocimientos en administración pública, políticas sociales y planeación participativa, para aportar de manera consciente a la creación de programas sostenibles.

En coherencia con la proyección internacional del campo, se propone fortalecer la formación en administración pública y políticas publicas, planificación participativa y salud mental comunitaria, para que el recreador pueda incidir de manera estructural en los planes de desarrollo y políticas de envejecimiento activo.

6.1.3. Impacto emocional y social de las intervenciones.

Los testimonios de los adultos mayores confirmaron una mejora notable en su bienestar emocional, en la recuperación del sentido de utilidad y en la reconstrucción de vínculos comunitarios. La recreación funcionó como un proceso reparador que activó memorias afectivas, promovió la autonomía y generó comunidad desde la ternura y el reconocimiento. Así, la práctica logró no solo cumplir con los objetivos institucionales, sino también restituir el valor simbólico del encuentro humano como fundamento del desarrollo social.

La recreación, en esta experiencia, se constituyó como una práctica de salud mental comunitaria, coherente con las perspectivas internacionales de Fancourt (2023) y Liddle et al. (2022), quienes destacan que la participación en actividades lúdico-creativas reduce la depresión y fortalece la resiliencia en la vejez.

De este modo, el proceso permitió restituir el valor del adulto mayor como portador de memoria, sabiduría y afecto, favoreciendo su empoderamiento y su integración en la vida pública.

6.1.4. Proyección internacional y formativa del campo recreativo.

Desde una perspectiva global, esta práctica reafirma que la recreación guiada es un lenguaje universal del cuidado, aplicable en contextos diversos y con alto potencial para contribuir a la salud emocional, la paz y la cohesión social.

En coherencia con la visión de Mesa y con los enfoques europeos de recreación comunitaria, se propone fortalecer la formación universitaria en gestión pública, salud mental, políticas de envejecimiento y pedagogía del juego, para consolidar una recreación con incidencia política, sensibilidad ética y alcance internacional.

6.1.5. La recreación guiada es una herramienta técnica y pedagógica que incide en la salud mental comunitaria.

La práctica evidenció que, cuando la recreación es planificada con estructura metodológica, enfoque emocional y continuidad, puede generar procesos significativos en el bienestar subjetivo de los participantes. Lejos de ser una actividad complementaria, la recreación se convierte en un escenario pedagógico para el reconocimiento de las emociones, la resignificación de experiencias y la construcción colectiva de sentido, especialmente en contextos marcados por la soledad, el duelo o el retraimiento social.

6.1.6. El profesional en recreación cumple un rol ético, emocional y social en los territorios.

Durante el proceso, fue evidente que la figura del recreador trasciende el rol de facilitador de dinámicas: se convierte en un agente de cuidado, contención emocional y mediación simbólica. Su capacidad de lectura del contexto, de escucha activa y de diseño intencionado de experiencias lo posiciona como un

actor clave en el acompañamiento comunitario. Esta práctica reafirmó que el recreador no solo ejecuta

actividades, sino que habilita vínculos, sostiene procesos y representa una presencia significativa en el territorio.

6.1.7. La práctica reveló tensiones institucionales que limitan el alcance del ejercicio profesional.

A pesar del impacto positivo de la intervención, se identificaron barreras como la subvaloración del campo profesional, la falta de continuidad institucional y la mirada reduccionista de la recreación como entretenimiento. Estas tensiones evidencian la necesidad urgente de fortalecer el reconocimiento del profesional en Recreación dentro de las estructuras públicas, garantizando su participación en el diseño, ejecución y evaluación de proyectos con enfoque emocional, pedagógico y comunitario.

6.1.8. Se logró una articulación efectiva con los planes de desarrollo local, departamental y nacional.

La intervención se alineó directamente con las metas establecidas en el Plan Nacional de Recreación 2020–2026, el Plan Departamental “Valle Invencible” y el Plan de Desarrollo Municipal “Gobierno de los Ciudadanos”. A través de acciones concretas orientadas a la salud emocional, la participación y la convivencia pacífica, se demostró que la recreación guiada puede ser una vía práctica para la implementación territorial de la política pública.

6.1.9. El enfoque territorial y situado permitió una intervención pertinente y emocionalmente significativa.

Al comprender el contexto pospandemia y las condiciones de vida de las personas mayores en Jamundí, se diseñaron sesiones adaptadas al ritmo emocional del grupo, integrando elementos

simbólicos, narrativos y afectivos. Esto permitió que la recreación no solo fuera vivida como un espacio de actividad, sino como un lugar seguro para reencontrarse, ser escuchado y reconstruir el sentido colectivo. La dimensión territorial fue clave para la pertinencia y la efectividad de la propuesta.

6.1.10. *El testimonio de los participantes evidenció transformaciones emocionales profundas.*

Los relatos compartidos durante y después de las sesiones dieron cuenta de cambios sustanciales en la percepción del sí-mismo, la apertura emocional y el vínculo con los otros. Frases como “me reencontré conmigo misma” o “estos talleres me hicieron entender que aún tengo mucho que dar” revelan que el espacio recreativo permitió reactivar el deseo de vivir, la sensación de pertenencia y la dignidad personal. Estas expresiones fueron reconocidas como evidencia viva del impacto del acompañamiento recreativo.

6.1.11. *La experiencia reafirma que la recreación es una estrategia clave para el envejecimiento activo y la reconstrucción del tejido social.*

La práctica permitió visibilizar cómo, en contextos de exclusión o invisibilización de la vejez, la recreación puede restituir derechos, activar la memoria colectiva y promover el protagonismo de las personas mayores en la vida comunitaria. El trabajo realizado demuestra que la recreación guiada es un componente indispensable en los programas de cuidado, salud mental comunitaria y políticas públicas para la dignificación de la vejez.

5.2 Aprendizajes

5.2.1 *A nivel institucional y de política pública*

- Reconocer formalmente al profesional en recreación como actor clave en programas de salud mental, envejecimiento activo y desarrollo comunitario.

Esta experiencia evidenció que muchas de las intervenciones en territorio se sostienen gracias al compromiso de profesionales que, pese a su formación técnica, no siempre son incluidos en los equipos intersectoriales de planeación ni en los espacios de toma de decisiones. Se propone, por tanto, que las administraciones locales y departamentales incluyan con claridad este perfil en sus estructuras organizativas, garantizando su participación activa desde el diseño, ejecución y evaluación de proyectos.

- Formar a los funcionarios públicos sobre el alcance profesional y pedagógico de la recreación.

A lo largo del proceso fue recurrente escuchar frases como *“los recreadores solo hacen dinámicas”*, lo cual evidencia un imaginario limitado y desactualizado. Se propone la implementación de jornadas de sensibilización y formación interna en alcaldías, hospitales, centros culturales y entornos educativos, que permitan comprender que la recreación no solo entretiene, sino que educa, transforma y cuida.

- Garantizar procesos recreativos continuos y no solo eventos ocasionales para adultos mayores.

La recreación no puede seguir pensándose como una actividad que aparece en fechas especiales. La práctica evidenció que la constancia en los encuentros fue la clave para fortalecer vínculos, generar confianza y abrir espacio a procesos emocionales profundos. Por ello, se recomienda que las instituciones públicas diseñen rutas de acompañamiento permanentes, con programación anual, profesionales asignados y seguimiento sistemático.

- Incluir evaluaciones cualitativas y testimoniales en los programas públicos de recreación.

Muchos de los impactos emocionales y relacionales de la recreación no son fácilmente medibles con instrumentos cuantitativos. Esta práctica demostró que los relatos, las emociones

compartidas y las palabras espontáneas tienen un valor enorme como indicadores de bienestar.

Se sugiere entonces incorporar metodologías como entrevistas, historias de vida, observación participante y análisis narrativo en la evaluación de proyectos recreativos.

5.2.2A *nivel académico y formativo*

- Fortalecer la formación en salud mental comunitaria y escritura reflexiva en el currículo profesional. La práctica reveló que la salud mental no es un campo ajeno a la recreación, sino un escenario natural de intervención. Sin embargo, también puso en evidencia la necesidad de profundizar en herramientas teóricas y metodológicas que nos permitan abordar estas realidades con mayor seguridad técnica y conceptual. Además, la escritura reflexiva, como ejercicio ético y profesional, debería ocupar un lugar central en la formación universitaria, más allá de la exigencia del trabajo de grado.
- Crear redes de práctica profesional donde estudiantes puedan compartir metodologías y experiencias desde los territorios. Las prácticas no deben vivirse como experiencias aisladas. Considero urgente crear espacios reales donde estudiantes, egresados y docentes podamos reconocernos como colectivo profesional. Un lugar para compartir no solo métodos, sino dudas, aprendizajes y preguntas comunes desde los territorios, donde se visibilicen aprendizajes, se compartan herramientas metodológicas y se consolide una memoria viva del ejercicio profesional en las comunidades.
- Sistematizar experiencias significativas como insumo para el campo de conocimiento de la Recreación. Esta reflexión es solo una muestra del enorme potencial que tiene la sistematización de experiencias como camino para construir teoría desde la práctica. Se propone que las

facultades promuevan ejercicios sistemáticos, colaborativos y escritos, que alimenten tanto la investigación como la incidencia en políticas públicas.

5.2.3 A nivel personal y profesional

- Reafirmar el compromiso ético del profesional en recreación con el cuidado de la vida, la memoria y la dignidad humana. Esta práctica dejó una certeza profunda: la recreación es mucho más que una actividad. Es una forma de estar con el otro, de acompañar procesos emocionales, de devolverle valor al silencio, a la historia, al cuerpo, a la risa, al llanto y al juego. Por eso, más allá del conocimiento técnico, se propone cultivar en nuestra formación y ejercicio profesional una actitud ética de cuidado, presencia y sensibilidad, que nos recuerde que en cada intervención recreativa estamos tocando vidas, historias y futuros.
- Con esta experiencia no solo concluyo una etapa académica, sino también un camino personal de crecimiento, de encuentro y de reafirmación del sentido profundo de ser profesional en Recreación. Más allá de las herramientas metodológicas, los conocimientos técnicos o las habilidades adquiridas, me llevo la certeza de que la recreación es, ante todo, una forma de cuidar la vida en todas sus expresiones: en la risa espontánea, en la lágrima contenida, en el abrazo silencioso, en la palabra compartida, en la memoria que vuelve y en el cuerpo que insiste en moverse a pesar del cansancio.
- Aprendí que no se trata solo de crear actividades, sino de tejer procesos con sentido, desde la escucha, la emoción y el compromiso ético. Que cada espacio recreativo puede ser un lugar seguro donde las personas se reencuentran consigo mismas y con los otros. Que el juego es una forma legítima de resistencia, de memoria, de sanación y de dignidad. Que acompañar a otros es también una forma de transformarse a sí misma.

- Agradezco profundamente a cada persona mayor que me permitió entrar en su historia, compartir sus silencios y construir afectos desde el respeto mutuo. En sus voces encontré verdades profundas, y en sus gestos cotidianos, una sabiduría que no aparece en los libros. Gracias a ellas y ellos entendí que la recreación no es un espacio para evadir la realidad, sino para mirarla con otros ojos y transformarla colectivamente.
- Con esta práctica cierro mi formación profesional, sí, pero abro también un compromiso de vida: el de seguir creando desde el cuidado, desde la emoción y desde la esperanza. Porque ser recreadora es, para mí, una forma de acompañar la dignidad del otro con juego, con alma y con sentido.

La práctica profesional en Jamundí **cumplió plenamente los objetivos propuestos**, al mostrar que la recreación guiada puede ser simultáneamente **una estrategia de salud mental, un medio de participación ciudadana y un vehículo de implementación de políticas públicas y planes de desarrollo**.

Recuperar la recreación como derecho, dignificar el rol del profesional y consolidar su presencia en la gestión pública son pasos esenciales para avanzar hacia **una recreación latinoamericana con mirada global**, comprometida con la dignidad humana, el cuidado colectivo y la transformación social.

Anexos

Los siguientes anexos permiten complementar de manera vivencial, técnica y simbólica el proceso desarrollado en la práctica profesional en Recreación. Cada uno ha sido seleccionado por su capacidad para evidenciar el sentido profundo de la intervención, más allá de lo narrado en los capítulos anteriores. Aquí se documenta no solo lo que se hizo, sino lo que se sintió, se pensó y se construyó colectivamente con el grupo “Años Maravillosos Belalcázar II”.

Anexo 1. Registro fotográfico de las sesiones recreativas

Descripción:

Secuencia de fotografías tomadas entre octubre de 2022 y julio de 2023 en las sesiones semanales realizadas con el grupo “Años Maravillosos Belalcázar II”. Las imágenes capturan momentos clave como dramatizaciones, círculos de la palabra, actividades de memoria emocional, juegos simbólicos, ejercicios de movimiento consciente, expresión plástica y el evento final de cierre.



Anexo 2. Poema colectivo: “Yo he vivido”

Descripción:

Creación literaria realizada por el grupo “Años Maravillosos Belalcázar II” como cierre simbólico del proceso. El poema recoge recuerdos, aprendizajes y emociones compartidas durante las sesiones.

Yo he vivido el amor, la tristeza, el baile y la espera.

He reído con ganas y también he llorado en silencio.

Mi historia no está escrita en libros, sino en mis manos arrugadas.

Aquí descubrí que aún tengo voz, aún tengo risa.

Y que la vida, aunque duela, siempre se puede volver a mirar con ternura.

Anexo 3. Fragmentos del diario de campo

Descripción:

Selección de entradas escritas por la practicante durante el acompañamiento. Incluye observaciones del contexto emocional, frases de participantes y reflexiones sobre el rol profesional.

- *“Hoy doña Gloria dijo que no recordaba cuándo fue la última vez que la escuchaban sin interrumpirla... doña Gloria dijo: ‘No recuerdo la última vez que alguien me escuchó sin interrumpirme’. Me estremeció la frase porque fue dicha entre lágrimas, mientras jugábamos a recordar nuestras primeras canciones.”*
- *“Me impactó ver cómo, al dramatizar la escena de la infancia, algunos rompieron en llanto. El juego tocó algo profundo.”*

- *“En la actividad de creación de máscaras, uno de los adultos mayores dijo: ‘Yo ya no tengo a quién impresionar, pero hoy me sentí niño otra vez’. Esta frase me recordó el valor de la expresión lúdica en todas las etapas de la vida.”*
- *“Durante el ejercicio de contar historias, don Jaime compartió cómo sobrevivió a un desplazamiento forzado. Mientras lo escuchábamos en silencio, comprendí que la recreación también puede ser un espacio seguro para narrar el dolor.”*
- *“Hoy una señora me agradeció por haberla hecho reír. Me dijo: ‘Hacía días que no me dolía el estómago de tanto reírme’. Noté cómo lo recreativo también puede sanar desde lo cotidiano.”*
- *“Al finalizar la actividad de movimiento libre con música, una participante expresó: ‘Ya no bailo como antes, pero hoy mis piernas se acordaron de cuando era joven’. Esa frase me mostró que el cuerpo guarda memorias que solo la recreación puede despertar.”*
- *“Mientras pintaban con acuarelas, alguien comentó: ‘Este es el único momento de la semana en que nadie me manda, solo yo decido’. Me recordó que el juego y el arte también son formas de autonomía.”*

Anexo 4. Guía metodológica aplicada: Cuerpo, memoria y expresión

Descripción:

Documento de planeación estructurado según el modelo SAR (Mesa & Manzano, 2009). Incluye objetivos, materiales, pasos de la sesión y criterios de cierre simbólico.

Estructura:

- **Objetivo:** Promover la conexión entre cuerpo, emoción y memoria a través de ejercicios simbólicos.

- Materiales: Hojas, crayones, pañuelos, música suave, espejos pequeños.
- Apertura: Bienvenida con música instrumental y estiramiento guiado.
- Exploración: Actividad “Maleta del recuerdo”: Cada participante escoge un objeto simbólico y narra lo que le evoca.
- Integración: Juego cooperativo con frases positivas en ronda.
- Cierre simbólico: Abrazo colectivo y frase escrita en papel: “Hoy me celebro porque

Anexo 5. Testimonios escritos de participantes

Descripción:

Testimonios voluntarios entregados por dos o tres adultos mayores del grupo, donde narran cómo vivieron el proceso:

- *“Al principio yo no quería venir. Pero ahora, si no vengo, me hace falta.”*
- *“Aquí me escuchan. Me río. Me acuerdo de cosas lindas.”*
- “Aquí aprendí que no estoy sola. Que alguien me escucha.
- “Antes pensaba que jugar era para niños. Ahora sé que también es para sanar.”
- “Antes no podía levantar mis talones, girarme bien para tomar cosas altas; ahora sí puedo gracias a los ejercicios y actividades que hemos realizado”.

Anexo 6. Tabla de asistencia a las sesiones

Descripción:

Registro de asistencia del grupo “Años Maravillosos Belalcázar II”, con fechas semanales entre febrero y julio de 2023. La tabla incluye el número de asistentes por sesión y observaciones sobre el estado emocional del grupo o condiciones externas que afectaron la jornada.

REGISTRO CONTEO DE ASISTENCIA			
Sesión	Fecha	Número de asistentes	Observaciones
1	3 de febrero de 2023	18	Juegos simbólicos. Trabajo emocional bueno.
2	10 de febrero de 2023	22	Sesión de memoria activa, buena participación.
3	17 de febrero de 2023	25	Círculo de la palabra, ambiente reflexivo.
4	24 de febrero de 2023	0	No hubo clase por lluvia intensa.
5	3 de marzo de 2023	28	Dramatización emotiva, expresión profunda.
6	10 de marzo de 2023	24	Dinámica de autocuidado. Trabajo fluido.
7	17 de marzo de 2023	30	Participación alta. Actividad con mucho sentido.
8	24 de marzo de 2023	0	La lluvia impidió la reunión.
9	31 de marzo de 2023	26	Sesión plástica con buenos resultados.
10	7 de abril de 2023	29	Reflexión colectiva, muy buena disposición.
11	14 de abril de 2023	25	Jornada tranquila, ambiente amable.
12	21 de abril de 2023	0	Cancelada por lluvia y cierre de acceso.
13	28 de abril de 2023	32	Actividad artística, gran acogida.
14	5 de mayo de 2023	35	Juegos teatrales, participación entusiasta.
15	12 de mayo de 2023	25	Trabajo simbólico. Grupo conectado emocionalmente.
16	19 de mayo de 2023	38	“Maleta del recuerdo”, alta sensibilidad grupal.
17	26 de mayo de 2023	40	Feria del Adulto Mayor, máxima asistencia.
18	2 de junio de 2023	37	Evaluación del proceso, testimonios significativos.
19	9 de junio de 2023	25	Narración personal, sesión íntima y emotiva.
20	16 de junio de 2023	20	Lluvia disminuyó asistencia, ánimo bajo.
21	23 de junio de 2023	30	Actividad corporal, recuperación anímica.
22	30 de junio de 2023	35	Cierre simbólico, agradecimientos colectivos.

Anexo 7. Cartel o ficha usada en una actividad simbólica

Creación visual realizada de forma colectiva durante una sesión centrada en el cuidado mutuo y la autorreflexión. A cada participante se le entregó una figura de corazón en papel, donde escribieron qué significaba para ellos “cuidarse” y “cuidarnos”. Luego, todos los corazones fueron pegados en un cartel grande con el título “Cuidarnos es...”, el cual fue expuesto durante la Feria del Adulto Mayor.

Aunque no se cuenta con registro fotográfico del cartel original, se consignan aquí las frases escritas por los participantes, conservando su esencia emocional y simbólica.

Frases reales escritas por los participantes:

- *“Cuidarme es permitirme llorar sin pena.”*
- *“Cuidarnos es compartir sin esperar nada.”*
- *“Cuidarme es dejar de pensar que soy una carga.”*
- *“Cuidarnos es reír juntos, aunque duela el alma.”*
- *“Cuidarme es levantarme, aunque me duela el cuerpo.”*
- *“Cuidarnos es escucharnos con paciencia.”*
- *“Cuidarme es volver a bailar sin miedo.”*
- *“Cuidarnos es tomarnos un tinto y contarnos la vida.”*
- *“Cuidarme es perdonar lo que no puedo cambiar.”*
- *“Cuidarnos es mirarnos con respeto, aunque pensemos distinto.”*
- *“Cuidarnos es vestirnos bonito así estemos grandes”.*
- *“Cuidarnos es, si una está enferma, visitarnos”.*
- *“Cuidarnos es estar pendientes de las que viven solas”*

Bibliografía

Alzate, L. F. (2020). *Pedagogía del juego y recreación crítica en procesos sociales*. Universidad de Antioquia.

Barraca, J. (2009). *Intervención emocional en contextos comunitarios*. Revista de Psicología Social, 24(3), 45–61.

Carballeda, A. (2012). *Intervención en lo social: una mirada desde la complejidad*. Paidós.

CEPAL. (2023). *Diversidad y desigualdad en la vejez latinoamericana: desafíos para las políticas públicas*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe.

Congreso de Colombia. (2008). *Ley 1251 de 2008: Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores*. Diario Oficial No. 46.994.

Congreso de Colombia. (2013). *Ley 1616 de 2013: Por la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones*. Diario Oficial No. 48.733.

DANE. (2023). *Proyecciones de población por grupo de edad y sexo, 2005–2035*. Departamento Administrativo Nacional de Estadística.

Desviat, M., & Moreno, B. (2012). *Salud mental colectiva: enfoque de derechos y comunidad*. Editorial Síntesis.

El País. (2025, abril 15). *Los adultos mayores que usan móviles e internet tienen menores tasas de deterioro cognitivo*. <https://elpais.com/salud-y-bienestar/2025-04-15/los-adultos-mayores-que-usan-moviles-e-internet-tienen-menores-tasas-de-deterioro-cognitivo.html>

El País. (2025, abril 20). *Las víctimas doblemente golpeadas por la violencia machista: las mujeres mayores de 65*. <https://elpais.com/sociedad/2025-04-20/las-victimas-doblemente-golpeadas-por-la-violencia-machista-las-mujeres-mayores-de-65.html>

El País. (2025, abril 15). *Masculinidad y envejecimiento: reparando hombres rotos*. <https://elpais.com/chile/2025-04-15/masculinidad-y-envejecimiento-reparando-hombres-rot>

Fancourt, D., Steptoe, A., & Mak, H. (2023). *Hobbies and mental wellbeing in older adults: A 16-country analysis*. Nature Medicine.

Fedesarrollo. (2015). *Envejecimiento, seguridad social y políticas públicas en Colombia*. Bogotá: Fundación para la Educación Superior y el Desarrollo.

Fernández, A. (1999). *Psicología de la recreación*. Editorial Trillas.

Garzón, M., & Roldán, J. (2022). *La pobreza en la vejez: género, ruralidad y dependencia económica en Colombia*. Revista de Políticas Sociales, 18(2), 23–45.

Liddle, J., et al. (2022). *Creative participation and cognitive protection in aging*. European Journal of Public Health, 32(4), 631–638.

Meloni, C. (2017). *Cuidado y reciprocidad: Éticas relacionales en los márgenes*. Ediciones UniAndes.

Mesa, R. (2005). *Recreación guiada: Una propuesta pedagógica y social*. Universidad del Valle.

Mesa, R., & Manzano, M. (2009). *Modelo SAR: Secuencia de actividad recreativa*. Documento interno, Universidad del Valle.

Mockus, A. (2004). *Cultura ciudadana y afecto colectivo*. Revista de Estudios Sociales, (18), 34–41.

Observatorio Laboral para la Educación (OLE). (2022). *Boletín de empleabilidad y condiciones laborales de egresados de carreras sociales*. Ministerio de Educación Nacional.

OECD. (2021). *Promoting well-being in older age: A policy approach*. OECD Publishing.

Organización Mundial de la Salud. (2002). *Envejecimiento activo: Un marco político*. OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Salud mental de los adultos mayores*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Envejecimiento saludable*.

<https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>

Pérez, L. (2003). *Recreación popular en América Latina: cultura, territorio y memoria*. Revista Andina de Educación Popular, 21(2), 56–70.

Pineda, J. C. (2020). *La profesionalización del campo de la recreación en Colombia: avances y retos*. Revista Lúdica y Sociedad, 28(2), 13–29.

Restrepo, C., & Montoya, Y. (2021). *Recreación situada: Experiencias en contextos rurales del suroeste antioqueño*. Revista Educación y Pedagogía, 33(87), 33–47.

Reyes, M. A. (2019). *Recreación comunitaria y construcción de ciudadanía en barrios periféricos*. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos, 49(3), 79–94.

Riquelme, A., & Escribens, M. (2010). *Salud mental comunitaria: una propuesta participativa y territorial*. Editorial U. de Santiago.

Tobón, S. (2005). *Formación basada en competencias y desarrollo humano*. ECOE Ediciones.