



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL.

LICENCIATURA EN RECREACIÓN

Proyecto de intervención

TEJIENDO HISTORIAS
MEMORIA Y VIVENCIAS DEL ADULTO MAYOR

Autoras:

Ingrith Yineth Hernández Torres
Diana Alexandra Rodríguez Bahamon
Jeimmy Carolina Pérez González

Tutor: Carlos Jairo Cabanzo Carreño.

Profesor titular.

La Mesa Cundinamarca, Julio 23/07/2026

Agradecimientos

A Dios, infinitas gracias por acompañarnos en cada paso de este camino académico que hoy culmina. Gracias por darnos la fortaleza por enfrentar los momentos difíciles, por iluminarnos en las decisiones importantes y por abrirnos caminos que jamás imaginamos recorrer. En tus manos pusimos nuestras dudas, nuestros temores, y nuestros anhelos, y siempre encontramos en ti una respuesta, una guía y una fuerza que nos permitió continuar. Gracias, señor por permitirnos llegar hasta aquí, por mostrarnos que incluso en los retos más grandes hay enseñanzas ocultas y oportunidades de crecimiento. Cada logro, cada avance y cada aprendizaje son fruto de tu gracia de y de tu presencia constante en nuestra vida.

A todas las personas que de una u otra forma hicieron parte de este camino, les agradecemos inmensamente, por brindarnos sus saberes, sus sonrisas y sus palabras que fue más cierta que cualquier otra cosa. Palabras que están llenas de memoria y de experiencias y de recuerdos vivos las cuales tienen un peso tan único que nos hace ser parte de cada historia.

A los docentes por su emotiva dedicación en cada espacio académico, logrando que cada proceso fuera único y tuviera un valor indescriptible. Por la pasión con la que entregaron sus saberes y sus conocimientos. Porque en tan poco tiempo lograron transmitir sus enseñanzas, llegando a ser más que un docente un compañero. Con su humildad y su paciencia dejaron huella significativa en nuestro transcurrir en la formación académica y nos permitieron conocer a los seres maravillosos que son.

A mis compañeros les agradezco por ser parte de esta aventura, que con el pasar del tiempo se convirtieron en una bella familia, Gracias por sus sonrisas, por su alegría, por sus lágrimas, por la palabra compartida, por los abrazos tan fuertes pero verdaderos. La confianza nos permitió escudriñar dentro de cada corazón permitiéndonos ver más allá de la ventana de sus ojos. El tiempo que compartimos fueron desafíos que hoy se convierten en gloria. Nuestros mejores deseos, éxitos para cada uno ahora como licenciados en recreación.

Finalmente, hoy cerramos nuestro capitulo en esta historia, y dejamos las puertas abiertas para quienes vienen detrás de nosotras y puedan tener un pedacito de nuestro paso por esta grandiosa profesionalización.

Dedicatoria

Ingrith Yineth Hernández Torres

A mi hija Yeraldyn Nicolle Guzmán Hernández, Gracias por ser mi hija y por llenar mi vida de amor, por ser mi pilar, y porque siempre estas motivándome a seguir adelante. Eres mi compañera de vida, No me alcanzarían las palabras para darte las gracias por siempre estar pendiente de mí, de mi proceso y sobre todo por valorarme como mamá. A Álvaro Castro, compañero mío. Por tus palabras de aliento y comprensión desinteresada siempre fueron de gran ayuda en este proceso y que me permitieron seguir adelante. A mi madre a mis hermanas y sobre todo a mi padre que hoy está en el cielo y que sé que me cuida todos los días de mi vida, gracias por las palabras de aliento y que siempre recordare “serás lo que tú quieras ser. Solo no te rindas “.

Diana Alexandra Rodríguez Bahamon

Agradezco a la vida por la oportunidad que me ha brindado para organizar y cumplir mis sueños. A mi esposo que siempre me ha brindado apoyo incondicional para cumplir mis sueños y mis metas, a él de nuevo mil gracias, a mi madre que me ha secado las lágrimas de mis mejillas, la cual siempre me abraza cuando la necesito, mis hijos porque son el motor de mi vida y han sido mi mayor logro en la escuela llamada vida y a mis hermanos, porque siempre están ahí apoyándome en cada paso que doy, ellos han sido mi bastón a todos los amo con el alma. La universidad Pedagógica Nacional por permitirme ser parte de su grandioso y selecto grupo de estudiantes. A mi familia por el apoyo incondicional, al grupo de docentes por dejar en mi tan valioso conocimiento lleno de experiencias emotivas, quiero que tengan plena seguridad de que su labor no será olvidada y lo aprendido se seguirá cultivando como ustedes lo hicieron en mí a mis compañeros por hacer parte de esta etapa de mi vida.

Jeimmy Carolina Pérez González

Primeramente, gracia a Dios quien permite que todas las cosas pasen, gracias a Él por darme la fuerza y fortaleza que necesito para seguir. Mis padres Henry Pérez y Virginia González quienes han estado ahí para mí no solo económicamente si no dándome fuerzas y ayudándome con mis hijos en cada momento, porque ustedes son mi ejemplo de lucha y resistencia, a mi hermano gracias por siempre llevarme en sus oraciones por ser una voz de aliento en momentos de dificultad a su familia por sus oraciones y ser parte de esta familia, a mis amados hijos Josué David mi mano derecha y Dominic Andrés mi mano Izquierda mi sustento por quienes lucho cada día, por ustedes me esfuerzo para darnos una vida mejor, gracias por ser esos hijos hermosos, mi orgullo y por quienes vivo. A la Universidad Pedagógica Nacional (UPN) Por abrirme nuevamente las puertas de sus aulas para aprender, darme esa segunda oportunidad de profesionalizarme y sobre todo conocer a unos compañeros que dejan huella en mi corazón y unos docentes que son Maestros que siempre confiaron en mi proceso.

A mis pastores Carlos y Martha Mojica quienes con sus oraciones y sus consejos me hacen sentir que siempre cuento con ustedes y que soy como su hija, gracias por entenderme, apoyarme y hacerme ver por medio de ustedes quien es realmente Jesús, y por último al IDRD mi otro hogar, quien me ha dado el amor por la recreación y entre ellos a mi Gestora Lorena Cujaban quien siempre me animó a seguir, quien muchas veces me ha dado consejos y hasta los permisos para poder cumplir este sueño, doy gracias a ella por creer y confiar desde cero, darse la oportunidad de conocerme y de conocerla. Para todos solo tengo por decir “NO ME RENDI, LO LOGRE”

Contenido

Resumen.....	7
1. Introducción	8
2. Planteamiento del problema.....	10
3. Justificación	12
4. Pregunta de investigación.....	14
5. Objetivos.....	14
Objetivo General:.....	14
Objetivos específicos:	14
6. Contexto institucional.....	15
CASA HOGAR, DE LA MESA CUNDINAMARCA	15
7. Antecedentes	16
8. Marco teórico	18
8.1 Envejecimiento activo.....	18
8.2 Recreación como mediación pedagógica	19
8.3 Memoria autobiográfica y narrativa.....	19
8.4 Bienestar autoestima y autoeficacia	20
9. Marco normativo y legal.....	20
10. Metodología	22
Investigación – Acción Participativa.	24
11. Resultados.....	25
12. Análisis y Discusión.....	30
13. Propuesta pedagógica para la continuidad institucional (proyección)	33
Planeación orientadora de sesiones (posible).....	34
Tabla Planeación orientadora de las sesiones	34
Matriz de coherencia.....	36
15. Conclusiones	38
Principales lugares y hallazgos	38
Alcances limitaciones y recomendaciones.....	38
16. Referencias.....	40
Anexos sugeridos para la versión institucional.....	42
Anexos sugeridos para versión institucional.....	43
PRIMER ANEXO.....	43
CUESTIONARIO APLICADO A PERSONAS MAYORES	43
DATOS GENERALES	44
Sección 2.....	45
BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL.....	45

Sección 3.....	46
MEMORIA AUTOBIOGRAFICA.....	46
Sección 4.....	46
INTERACCION SOCIAL	46
Sección 5.....	47
PERCEPCION GENERAL DE LAS ACTIVIDADES	47
SEGUNDO ANEXO.	47
SISTESIS DEL RESULTADO DEL CUESTIONARIO Y REGISTROS DE PARTICIPACION	47
TABLA DE PARTICIPACION.....	49
TERCER ANEXO	49
REGISTRO FOTOGRAFICO DE LAS ACTIVIDADES	49
.....	49
PLANEACION MENSUAL Y SEMANAL DE ACTIVIDADES DE CONTINUIDAD.	49
QUINTO ANEXO. RELATO.....	69
``EL TREN DE LA MEMORIA``	69
Evidencia Narrativa de evocación autobiográfica.....	69
REFLEXION	72

RESUMEN

Esta investigación se fundamenta en el análisis de la recreación como escenario de mediación pedagógica y estrategia de fortalecimiento de bienestar, memoria y envejecimiento activo realizado con personas mayores integradas a la Casa hogar en la mesa Cundinamarca en el municipio de La Mesa, Cundinamarca. Se parte de una lectura crítica del envejecimiento alejada de enfoques puramente asistenciales o clínicos y así proponer brindar un espacio comprensivo a las personas mayores vistos en su importante dimensión de sujetos de experiencia, Egregios portadores de saberes, memoria e historicidad. Desde este lugar de la enunciación, la recreación deviene en algo más que simple ocupación del tiempo libre y más bien, es tomada como campo educativo con capacidad de promover procesos de participación e interacción social, evocación autobiográfica, reconocimiento y resignificación de la trayectoria vital de esta población.

La ruta metodológica se construye desde el paradigma cualitativo fortaleciendo su perspectiva desde la investigación acción participativa, tomando la postura de no solamente describir o interpretar la realidad, sino de promover un espacio de transformación con el concurso de la población descrita. De tal manera que las actividades recreativas diseñadas se adelantan de forma contextual y reflexionada, teniendo en cuenta el saber colectivo incluso en su planeación. La muestra son 14 personas mayores habitantes de la fundación, con quienes se adelantó una estrategia de observación participante, cuestionarios, registros y espacios formativos que a manera de talleres abordan los tópicos de movimiento, juego, memoria, conversación y expresión. Se analiza la información tomando como referencia categorías nodales como: memoria auto biográfica, bienestar emocional, participación social, envejecimiento activo y recreación comunitaria.

Dentro de los hallazgos principales está el de que las actividades recreativas, constituidas desde una mirada pedagógica y de relaciones sociales, fortalecen aspectos como la interacción entre pares, la evocación de recuerdos significativos, la expresión emocional y el fortalecimiento del sentido de pertenencia. Esto se ve aún más relevante

si se tiene en cuenta que cataliza la motivación, la continuidad, la pertinencia cultural y la incorporación de las historias de vida son condiciones en aras de que la recreación tenga fortaleza de forma sostenible para la calidad de vida. En otras palabras, una propuesta pedagógica de recreación puede aportar al reconocimiento de la persona mayor como sujeto activo de derechos, participación y memoria, y no solo como receptor de cuidado enmarcando una dinámica de empoderamiento sobre su propio bienestar.

Palabras Clave: Recreación, adulto mayor, envejecimiento activo, memoria, experiencias y bienestar

1. INTRODUCCIÓN

Dentro de los fenómenos sociales más importantes en el mundo contemporáneo está el envejecimiento de la población. Ligado a esto se encuentra las visiones de ver esta etapa de la vida como una probabilidad de seguir en una dinámica vital y enriquecedora; y no solamente como una carga a los sistemas de salud, además de los de cultura y educación. De hecho, la organización mundial de la salud hace un llamado a promover no solo la longevidad sino adelantar acciones que mejoren las capacidades de estar en plena interacción social, la posibilidad de participar y las condiciones dignas de vida. Esto mediante la garantía de condiciones permeadas por el reconocimiento de las dimensiones simbólicas, políticas y culturales (World Health Organization, 2015).

En nuestro país, la Política Colombiana de envejecimiento humano y Vejez, pone el acento en que la política pública debe estar de la mano a fortalecer los derechos, la inclusión, la protección social además de la autonomía de las personas mayores. En entornos institucionalizados como la fundación, desde donde se pretende abandonar la mirada algo naturalizada del cuidado básico, dejando su lado su capacidad de agencia y de participación en la construcción de su propia cotidianidad e historia (ministerio de salud y protección social, 2015).

En este marco, la recreación aparece como un campo de intervención pedagógica con enorme potencial. En este caso se le ha asociado con el descanso o la

diversión; No obstante, diversos desarrollos teóricos han demostrado que el juego, la expresión, el encuentro comunitario, la conversación, la creatividad mental y corporal configuran experiencias de aprendizaje. Con esto queremos decir que la recreación no solo es un entretenimiento: La diversión educa, vincula, repara, activa la parte física y la memoria y fortalece los procesos de subjetivación. Miramos especialmente el trabajo con la persona mayor para quienes recordar en el pasado, la relación corporal, la pertenencia grupal y el reconocimiento social son componentes decisivos en el bienestar.

La presente investigación se sitúa en la Casa hogar en la mesa Cundinamarca donde residen catorce personas mayores. Comenzando desde la observación del contexto, se logra identificar que, si existe actividades de acompañamiento y en algunas ocasiones momentos de recreación, se requiere una propuesta pedagógica fundamentada que contenga bienestar, memoria, participación y un envejecimiento activo. No solo surge la pregunta central que actividades sino la necesidad de convertir la recreación en una mediación con sentido para quienes habitan en la institución

El trabajo se registra en la modalidad de profesionalización de la Licenciatura en Recreación de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN), el cual se otorga un espacio estratégico desde la experiencia laboral y lo comunitario de las autoras. Ya que, lejos de suponer una distancia en práctica y teoría, la profesionalización exige poner en dialogo ambas dimensiones, se asume la experiencia previa de las autoras sometido a la reflexión académica, al análisis conceptual y metodológico, para ser transformada en una propuesta única rigurosa y pertinente.

La disposición del documento contiene el planteamiento del problema, la justificación, los objetivos, el contexto institucional, el estado del arte, el marco normativo y legal, la metodología, el análisis del resultado, la propuesta pedagógica (planeación) y las conclusiones. A lo largo del texto se sostiene una tesis de fondo: cuando la recreación se planifica desde criterios pedagógicos, relacionales y contextuales, puede constituirse en un dispositivo de reconocimiento y transformación



2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Es un lugar común dar cuenta de las prioridades que se establecen en los contextos institucionalizados en que habitan en las personas mayores. El aislamiento social, la pérdida de roles significativos y el sedentarismo son condiciones que afectan frecuentemente a las personas mayores institucionalizadas, generando estados de ánimo deteriorados y sensación de inutilidad y baja participación en actividades sociales. Esta situación se identificaba en las 14 personas mayores residentes de la Casa Hogar ubicada en el municipio de la Mesa Cundinamarca, donde se evidenciaba baja participación en actividades, tiempos cortos de tolerancia y actitudes de rechazo a socializar.

El estudio realizado en la Casa hogar permitió identificar que las personas mayores participaban en algunas actividades grupales, aunque en estos contextos se priorizan practicas básicas de cuidado como la alimentación, el control médico y el acompañamiento resulta necesario reconocer la importancia de otros aspectos

fundamentales de la experiencia subjetiva de la vejez, como la posibilidad de decidir, relacionarse, narrar la propia historia, recordar, jugar y sentirse útil. En este sentido las acciones recreativas no pueden limitarse a la ocupación del tiempo libre, sino que deben orientarse pedagógicamente asía el fortalecimiento del bienestar integral.

Frente a este panorama, entre febrero y junio de 2025 se implementó una experiencia de recreación en los tiempos libres con un planteamiento que acogiera la memoria y las vivencias de los participantes.

Durante la ejecución de las actividades se tejieron historias y se observaron transformaciones como el fortalecimiento de la tolerancia, el aumento en los tiempos de duración de las actividades, se incrementó la participación libre y surgieron narrativas autobiográficas y una mayor disposición a la interacción social. Donde contaban anécdotas de su juventud, dejando atrás las actitudes apáticas y de rechazo a socializar, sin embargo, esta experiencia no ha sido objeto de un proceso de recuperación, ordenamiento e interpretación crítica que permita comprender que elementos específicos de la recreación basada en recuerdos incidieron en las transformaciones observadas.

De esta manera, el problema no radica únicamente en la ausencia de actividades creativas, sino en la debilidad de su enfoque, continuidad y articulación con la experiencia de vida de las personas mayores. Así mismo persiste una visión del envejecimiento centrada en el deterioro y la dependencia, que invisibiliza el poder de la memoria, la trayectoria vital y las capacidades de participación activa que aún conservan las personas mayores.

En este orden de ideas se hace necesario sistematizar esta experiencia para comprenderla y cualificarla, transformando lo vivido en conocimiento para que no quede en el olvido y pueda aportar a la mejora de futuras intervenciones con la población mayor institucionalizada.

De tal manera que el énfasis a trabajar tiene que ver, no solo con la ausencia de actividades recreativas, sino en la debilidad de su naturaleza, continuidad y articulación con la experiencia de vida en todas las dimensiones de todas las personas mayores. A

partir de la experiencia sistematizada, se evidencio que cuando la recreación se concibe únicamente como una estrategia para ocupar el tiempo, su potencial formativo tiende a verse limitado, en comparación con una recreación orientada pedagógicamente. Tiene una oportunidad para catalizar recuerdos, favorecer vínculos, promover participación y fortalecer la vida cotidiana.

Por otra parte, en esta propuesta se problematiza la forma como el envejecimiento ha sido frecuentemente tratado desde una perspectiva débil ligada a narrativas de deterioro, dependencia y pasividad. Si bien es cierto, existen cambios biológicos y funcionales asociados al paso del tiempo, restringir la vejez a la pérdida pone un velo a la experiencia acumulada, el valor social de la memoria y las posibilidades de agencia que siguen presentes.

De esta manera, accediendo a la teoría, se puede afirmar que la selectividad socioemocional que, en el envejecimiento, las personas tienden a priorizar vínculos y experiencias emocionalmente significativas; esto en función a que la pertinencia afectiva y relacional de las actividades es un componente fundamental de cualquier tipo de intervención con la población (Carstensen et al., 1999).

En este escenario, surge la necesidad de diseñar e implementar una propuesta recreativa que no solo acompañe a las personas mayores, sino que contribuya a comprender como viven y resignifican sus experiencias a través de procesos recreativos orientados al bienestar, la memoria y la participación social. De allí se desprende la pregunta de investigación que guía el trabajo: ¿De qué manera una intervención pedagógica en recreación puede fortalecer la memoria, el bienestar y el envejecimiento activo en personas mayores institucionalizadas en la Casa hogar en la mesa Cundinamarca?

3. JUSTIFICACIÓN

Inicialmente, este ejercicio de investigación se sustenta en su pertenencia social, debido a que, como se ha mencionado, el aumento de la población de personas mayores demanda propuestas concretas que ayuden a superar el aislamiento e identifiquen la complejidad del fenómeno de envejecimiento en contextos institucionales. Si observamos que, en sociedades marcadas por desigualdades y fragilidades en los sistemas de salud y cuidado, los espacios institucionales que acogen personas mayores

necesitan propuestas que articulen atención integral, participación y dignidad, el abordar la recreación desde un horizonte integral, no es un complemento menor; se trata de una acción concreta en favor de la calidad de vida y el ejercicio de derechos.

De otro lado, la investigación es pertinente académicamente para la licenciatura en recreación de la UPN, ya que provee elementos sustanciales a la consolidación de la recreación, como campo de saber e intervención pedagógica. En otras palabras, permite dar cuenta de los desafíos históricos del campo al sostener que la recreación no se limita al entretenimiento, sino que comprende procesos lúdicos, pedagógicos y socioculturales que favorecen la participación y la transformación social. En esta investigación, se intenta fortalecer esta tesis al mostrar que, en la vejez, la recreación puede actuar como un poderoso discurso de mediación educativa, comunitaria y subjetiva.

Adicionalmente, se resalta la relación entre recreación y envejecimiento activo, tomando como referente, por ejemplo, posturas emanadas del informe mundial sobre el envejecimiento y salud, que puntualiza la necesidad de ampliar el espectro de acción de políticas para que las personas mayores sostengan entereza funcional y participación social. De aquí que las actividades recreativas, pueden beneficiar el movimiento, motivación, comunicación, autoestima y memoria, cuyos componentes están estrechamente relacionados con un envejecimiento saludable (World Health Organization, 2015). Como complemento, es bueno resaltar que varios estudios sobre bienestar y ocio en la vejez hacen palpable que la participación en actividades sociales y recreativas se asocian con afecto positivo, apoyo social, y mejor percepción de la calidad de vida (Adams et al., 2011; Janke et al., 2021).

Así mismo, en términos metodológicos la modalidad de profesionalización exige relacionar la experiencia práctica y los saberes y aprendizajes previos que nos formamos en esta modalidad, el objeto de objeto, sistematización y producción de conocimiento de allí que, el trabajo no solo describe una intervención desde nuestra experiencia laboral, sino que la reflexiona, la examina críticamente, identificando aprendizajes, construyendo una propuesta replicable para otros contextos similares. Se trata, por tanto, de un ejercicio académico, que produce conocimiento situado a través

de la práctica, sin dejar de lado la exigencia conceptual y metodológica propia de un trabajo de opción de grado.

Por último, esta sistematización de experiencias posee un valor ético y político al promover a las personas mayores como sujetos capaces de cuestionar imaginarios sociales que las asocian con la dependencia o el silencio. Así mismo, visibiliza sus relatos, saberes y experiencias de vida, aportando a la construcción de una comprensión del envejecimiento con dignidad y de la recreación con sentido pedagógico. Asido enriquecedor abordar pedagógica y críticamente sus relatos, sus gustos, sus recuerdos y su forma de interacción, tiene un efecto pedagógico doble en aras de transformar la experiencia de quienes participan y cuestionan el modo en el que la sociedad en su conjunto piensa la vejez. De ahí que, se ha mencionado, el trabajo puede ser un aporte al fortalecimiento de una cultura del trabajo con dignidad, del envejecimiento con derechos y de la recreación con sentido pedagógico.

4. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

Ante el escenario de contextualización propuesto y la temática abordada emerge la siguiente pregunta ¿De qué manera una intervención pedagógica basada en la recreación puede fortalecer la memoria, el bienestar y el envejecimiento activo de las personas mayores institucionalizadas en la Casa hogar en la mesa Cundinamarca?

5. Objetivos

OBJETIVO GENERAL:

Analizar el aporte de una intervención pedagógica en recreación al fortalecimiento de la memoria, el bienestar y el envejecimiento activo de las personas mayores institucionalizadas en la Casa hogar en la mesa Cundinamarca.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- a) Caracterizar las condiciones de participación, interacción y bienestar de las personas mayores residentes en la institución.

- b) Diseñar e implementar una propuesta recreativa contextualizada que integre movimiento, memoria, juego, conversación y expresión.
- c) Interpretar los efectos percibidos de la intervención en términos de bienestar emocional, memoria auto biográfica, participación social, y sentido de pertenencia.
- d) Formular orientaciones pedagógicas para la continuidad del trabajo recreativo con personas mayores institucionalizadas

6. CONTEXTO INSTITUCIONAL

CASA HOGAR, DE LA MESA CUNDINAMARCA

Esta experiencia de vida e investigación tuvo lugar en la Casa hogar situada en el municipio de la Mesa, Cundinamarca. Se trata de un espacio residencial dedicado a la atención de personas mayores, en el que se articulan necesidades de cuidado, acompañamiento cotidiano, alimentación, seguimiento básico en salud y vida comunitaria. Como cualidad puntual del territorio, el entorno geográfico brinda condiciones ambientales favorables, con clima agradable y espacios que permiten actividades al aire libre, lo que resulta valioso para pensar propuestas recreativas adaptadas a la población.

Según los registros del proyecto de intervención aportados por la institución, en la Casa Hogar residen catorce personas mayores con trayectoria de vidas diversas. Este hecho es importante, pues trata de una población mayor de naturaleza heterogénea. Es decir, cada residente llega con su historia de vida: laboral, familiar, afectiva, y social; con distintas formas de ver el mundo, de comprender el cuerpo, el ocio, la conversación y la memoria; además de niveles diferenciados de autonomía, interacción y disposición a estar con los demás. Por esta razón, una propuesta recreativa pertinente debe partir de esa diversidad y no de un modelo uniforme de intervención.

La fundación, por naturaleza, tiene una organización con un horario, rutinas y responsabilidades permanentes. Sin embargo, el riesgo de la institución es que la necesidad de orden y cuidado sean desplace la particularidad de los sujetos. En el momento inicial se pudo evidenciar que el lugar prestaba prácticas de reconocimiento y actividades esporádicas, que se podían acompañar de una mayor sistematicidad en

procesos de recreación que aprovecharan el recorrido de los adultos mayores: sus intereses, su memoria y su experiencia cultural. La valoración fue sustancial para lograr orientar el trabajo hacia actividades de evocación y vocación de manera autobiográfica, en torno a los juegos tradicionales, expresión musical, movilidad corporal suave y conversaciones con el grupo.

En términos pedagógicos el contexto de la institución representa dos retos: por un lado, impone condiciones materiales, rutinas y tiempos establecidos; pero por otro lado ofrece continuidad con una vivencia estable y un marco comunitario desde el cual desarrolla procesos colectivos. La propuesta que se presenta da cuenta de esta tensión mediante el reconocimiento de las restricciones de la institucionalización y desde la posibilidad de convertirlas en oportunidades para construir una vida cotidiana participativa, más expresiva y de una naturaleza más significativa

7. ANTECEDENTES

A manera de revisión documental se presenta un breve balance de la revisión investigativa y conceptual que versa sobre el tópico propuesta. Se hace énfasis en el lugar de investigaciones que articulan la calidad de vida y el bienestar de la población de adulto mayor y las múltiples posibilidades de articular sus intereses de permanecer en vigencia vital y los elementos que le pueden ser propios.

Inicialmente es oportuno mencionar que la literatura internacional y latinoamericana sobre el envejecimiento muestra un necesario desplazamiento progresivo desde enfoques centrados en carencias hacia enfoques orientados al bienestar, la capacidad funcional y la participación. Es así como, el concepto de *envejecimiento activo* promovido por organismos internacionales ha sido decisivo en este giro, ya que insiste que la calidad de vida en la vejez depende no solo del control de enfermedades, sino también de la viabilidad de mantener autonomía, vínculos, aprendizaje y presencia social (World Health Organization, 2015; Organización Panamericana de la Salud, 2023).

Por otro lado, en el terreno de la psicología del envejecimiento los estudios de Laura Carstensen y colaboradores manifiesta que la experiencia temporal modifica las

motivaciones sociales y emocionales de las personas. La vejez no conduce necesariamente al retraimiento, si no a unas prioridades y subjetividades diferentes en donde se privilegian relaciones y actividades que se perciben como significativas. El resultado tiene compromiso pedagógico importante: postula que las propuestas recreativas se enlazan con la vida emocional, los intereses y la trayectoria de vida de las personas mayores, en lugar de imponer dinámicas estandarizadas o descontextualizadas. (Carstensen et al.,1999).

Investigaciones sobre ocio y bienestar en la vejez se han encontrado asociaciones consistentes entre participación en actividades sociales y recreativas, afecto positivo, autoestima, apoyo social y calidad de vida. Adams, (Leibbrant y Moon 2024), señalan que la actividad social y de ocio tienen una relación compleja pero significativa con el bienestar subjetivo, a su vez alertan que el impacto depende de observar en detalle el sentido de las actividades, del contexto y de la posibilidad real de participación (Salazar Barrios, et al., 2025; Rodríguez, Prado et, al., 2024; Adams et, al., 2011). De forma más reciente, Janke y colaboradores dicen que el ocio y los apoyos de forma de social se agrupan con un efecto positivo en las personas mayores, lo que refuerza la importancia de la intervención e interacción recreativa en esa etapa de la vida (Janke et, al., 2021).

En el entorno Latinoamericano, diversas investigaciones han explorado la relación entre calidad de vida, autoestima, autoeficiencia y envejecimiento. Tal como García Cervantes y Lara Machado dejaron ver que la autoestima opera como un elemento importante de la calidad de vida en la persona mayor, mientras que Zepeda Gómez, Castro Pérez y Hernández Murúa destacaron la importancia de la autoeficiencia y el estilo de vida en la experiencia de Bienestar.

Las investigaciones coinciden que con la población de persona mayor se incorpora dimensiones emocionales, relacionales y de percepción de competencia, no solo de actividad física o de ocupar el Tiempo libre (García Cervantes & Lara – Machado 2022; Zepeda- Gómez et al.,2021).

Con lo anterior, otro ámbito importante es la memoria autobiográfica y la narrativa. Bruner dio un enfoque que la realidad humana se construye narrativamente y

que los sujetos organizan sus experiencias mediante relatos que dotan de sentido la trayectoria vital. En la vejez la narración es clave porque recordar no es solo traer datos al presente, hay que darles un nuevo sentido a los hechos vividos, en los talleres de conversación, música, imágenes, juegos o relatos funcionan como herramientas de transformación, especialmente y en contextos institucionales donde puede quedar en riesgo la historia personal ya que puede perderse en la rutina. (Bruner,1991).

En Colombia se ofrecen herramientas estimadas para establecer que el conocimiento no se produce fuera de las comunidades sino junto con ellas. El trabajo de Fals Borda y la recepción de la IAP en educación y acción comunitaria resaltan la importancia del dialogo de saberes, la reflexión crítica y la transformación completa de las condiciones de vida. Aplicada al presente estudio, esto implica que las personas mayores no fueron tratados como meros informantes, si no como participantes cuya respuesta, preferencias y modos de vincularse reorientaron la propuesta recreativa. (Fals Borda., 1987;1979).

8. MARCO TEÓRICO

A continuación, se presentan los conceptos sobre los cuales se sustenta esta propuesta de investigación. Los trazos que se han mencionado con anterioridad permiten visualizar que ellos giran en torno a: envejecimiento activo, la recreación con como mediación pedagógica, memoria autobiográfica y narrativa, bienestar y autoestima e investigación acción participativa.

8.1 ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Inicialmente, la organización mundial de la salud define el envejecimiento activo como el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Lo importante de esta postura es que se desplaza la idea de vejez como etapa exclusivamente marcada por pérdidas y la reemplaza por una comprensión orientada a la capacidad funcional, la agencia y el entorno. En otras palabras, el envejecimiento no depende solo de condiciones individuales, si no de oportunidades sociales, culturales e

institucionales que permiten o limitan la participación (World Health Organización, 2015).

Desde esta perspectiva se resalta que la recreación puede considerarse una de las oportunidades que favorecen el envejecimiento activo, en tanto crea condiciones para el movimiento, la interacción, la expresión y el sentido de pertenecía. Cuando las actividades recreativas no existen se vuelven poco significativas para los adultos mayores en las instituciones ya que tienden a empobrecerse y volverse de manera cotidiana. De aquí la política de envejecimiento implementa una inclusión social que crea un componente social de inclusión para las personas mayores (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015).

8.2 RECREACIÓN COMO MEDIACIÓN PEDAGÓGICA.

Desde la perspectiva de Huizinga (2007), el juego constituye un elemento esencial de la cultura y el desarrollo humano, ya que favorece la interacción, la creatividad y el aprendizaje social. En este sentido, la recreación puede entenderse como un escenario pedagógico que incorpora el juego como una estrategia para promover experiencias significativas, la participación y la construcción de vínculos especialmente con las personas mayores

Desde la pedagogía, las actividades tienen intencionalidad, adaptación, secuencia y un horizonte formativo no se trata de manipular toda experiencia lúdica sino de diseñar actividades que surjan efecto. En el trabajo con personas mayores institucionalizadas las actividades deben ser claras, sensibles, a un ritmo moderado según las necesidades funcionales del adulto mayor. Una actividad puede ser estructurada, pero, sin embargo, resulta vacía o incluso excluyente si no dialoga con el contexto y con la experiencia de quienes participan.

8.3 MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA Y NARRATIVA

Más que almacenar información al tratar de recordar es más bien organizar la experiencia desde el presente. Por ejemplo, Jerome Bruner sostuvo que los seres humanos construyen realidades narrativas, y que el relato es una forma privilegiada de

dotar de sentido a lo vivido. En los adultos mayores la memoria autobiográfica no solo permite cambiar la forma transformar la realidad sino de darle valor a otras experiencias. En la fundación las actividades recreativas activaron la memoria y favorecieron el reconocimiento con el otro (Bruner, 1991).

Los adultos mayores encuentran bienestar en los espacios significativa donde escuchar, reír, cantar, rememorar escenas no solo activa los procesos cognitivos, sino que también crea experiencias de reconocimiento pertenencia y validación. Este trabajo no solo muestra la memoria como categoría pedagógica y relacional sino como una neuropsicología (sin negar su labor). No solo es lo que recuerda los adultos mayores sino la parte central es lo que favorece los recuerdos y que se convierta en una experiencia significativa.

8.4 BIENESTAR AUTOESTIMA Y AUTOEFICACIA.

Lachman dice que en el curso de la vida se destaca la importancia de control y adaptación, adicionalmente en la población mayor se subraya la autoestima que está vinculada con la calidad de vida. Con motivación para participar y mejores estilos de asumir (Lachman, 2004; García Cervantes & Lara-Machado, 2022; Zepeda-Gómez et al., 2021).

La recreación no debe medirse solo por el número de actividades realizadas sino en la manera en que se crea la confianza, iniciativa y la motivación por la competencia y su alegría, indicando bienestar, aprobación, que no puede medirse a simple métrica de asistencia. Huizinga, J. (2007). Homo Ludens. Alianza (Obra original publicada en 1938).

9. MARCO NORMATIVO Y LEGAL

El trabajo con el adulto mayor en Colombia reconoce sus derechos humanos y los defiende orientando las acciones institucionales respaldándolos, en el artículo 46 de la Constitución Política establece que el estado, la sociedad y la familia velan por la protección y asistencia de la persona mayor integrándolos a la Sociedad. Esta

responsabilidad es decisiva porque inscribe el envejecimiento en una lógica de integración y participación, no de exclusión o simple tutela.

De forma complementaria, entre otros el artículo 52 reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, la práctica del deporte y el aprovechamiento de tiempo libre. Es de aclarar que, aunque este artículo suele citarse en relación con la infancia o deporte competitivo, su alcance es mucho más amplio y permite fundamentar el lugar de la recreación como derecho social también en la vejez. También en la Ley 181 de 1995, se reafirma el valor social de la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el desarrollo humano.

Con relación específica de personas mayores, la Ley 1251 de 2008 postula normas para la protección, promoción y defensa de sus derechos. Esde esta ley se reconoce la responsabilidad del estado en la formulación de políticas y acciones orientadas al desarrollo integral del adulto mayor y respalda iniciativas que favorezcan participación, integración y acceso a servicios. Más adelante, la Ley 1850 de 2017 fortaleció medidas de protección, y la Ley 2055 de 2020 aprobó la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, mediante la incorporación al ordenamiento colombiano un marco robusto de derechos que incluye participación, accesibilidad, igualdad y vida digna.

En la misma línea, la Política colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024 constituye un documento clave ya que se plantea que el envejecimiento debe abordarse desde un enfoque de derechos, desarrollo humano, seguridad social integral participación. De allí que la política insiste en que la sociedad colombiana debe crear condiciones para que las personas mayores ejerzan ciudadanía, mantengan vínculos y accedan a oportunidades de bienestar, esto respalda directamente la pertinencia de propuestas recreativas y pedagógicas en instituciones residenciales (Ministerio de Salud y Protección Social, 2021).

En consecuencia, la propuesta desarrollada en este trabajo no solo responde a una necesidad practica observada en la fundación, sino que se encuentra alineada con disposiciones constitucionales, legales y de política pública que reconocen a las

personas mayores como sujetos de derechos y a la recreación como componente legítimo de una atención integral.

10. METODOLOGÍA

El estudio se desarrolló desde un enfoque cualitativo, porque el interés central no consistió en medir variables aisladas, sino en comprender procesos de experiencias participación, memoria y bienestar en un contexto institucional concreto. El enfoque cualitativo resultó adecuado para captar matices de la interacción, sentidos atribuidos a las actividades y transformaciones recibidas en la cotidianidad. No obstante, el trabajo incorporo algunos datos descriptivos simples del cuestionario aplicado, con el fin de complementar la caracterización de población y de los efectos percibidos de la intervención (Bonilla y Rodríguez, 2013; Galeano, 2012).

Metodológicamente la investigación acude a principios de la investigación-Acción participativa. Esto postula que la intervención no fue concedida como un experimento externo aplicado sobre la comunidad, sino como un proceso de construcción progresiva de forma participativa con esta comunidad. Las autoras adaptaron actividades de acuerdo con la necesidad de la población. La IAP aportó, por tanto, una lógica circular: diagnóstico, acción, reflexión y reajuste. (Fals Borda, 1979,1987).

Como se mencionó en apartados anteriores, la población participante estuvo conformada por catorce personas mayores residentes en la Casa hogar en la mesa Cundinamarca. El criterio de inclusión fue la residencia en la institución y la participación voluntaria en las actividades propuestas. Se trabajó con la totalidad de residentes disponibles, lo que permitió un conocimiento cercano del contexto y una lectura más relacionada del proceso. La caracterización inicial mostro predominio de mujeres diversidad de trayectorias vitales y necesidad de actividades vinculadas con memoria, conversación, movilidad, y autoestima.

Así mismo, las técnicas de recolección de información fueron, en síntesis: a) Observación participante durante la vida cotidiana y el desarrollo de talleres; b) Aplicación de un cuestionario mixto a los 14 residentes para identificar frecuencia de

participación, estado de ánimo, percepción de autonomía e interacción social; c) Registro de campo elaborado por las autoras después de cada sesión; d) producción de narrativas y relatos a partir de actividades de evocación y conversación. Estas técnicas fueron complementarias: el cuestionario permitió una visión panorámica; La observación captó dinámicas no siempre verbalizadas; y los relatos ofrecieron acceso a la dimensión subjetiva y autobiográfica.

El proceso se organizó en cuatro fases, en conjunción con las fases de IAP, tiene que ver con: Una aproximación y diagnóstico, orientada a reconocer rutinas, necesidades y disposición del grupo; el diseño de la propuesta pedagógica, selecciono actividades de activación corporal shuar, juegos de memoria, música, conversación, manualidades y juegos tradicionales; la implementación de talleres dinámicos, con ajustes progresivos según el nivel de propuesta del grupo; y análisis e interpretación de la información, identificando efectos, aprendizajes y orientaciones para la sostenibilidad de la propuesta.

Desde el punto de vista ético; el trabajo seguido por criterios de respeto, confidencialidad, voluntariedad y cuidado de la dignidad de las personas participantes. Es decir, la intervención evito exponer a los residentes a actividades físicas o emocionales que pudieran resulta invasivas o inadecuadas; las narraciones, observaciones y resultados fueron tratados con fines académicos y pedagógicos, preservando el conocimiento respetuoso de las personas mayores como sujetos de experiencia.

Finalmente, para el análisis se construyeron categorías que permitieron leer la información de manera sistemática, a saber: bienestar emocional, memoria autobiográfica, participación social, recreación comunitaria y envejecimiento activo. Estas categorías no fueron arbitrarias si no que emergieron del trabajo participativo; es decir funcionaron más bien como ejes de interpretación que permitieron relacionar la teoría con lo observado. Tener en cuenta que en el apartado de resultado se muestra como estas categorías diálogo entre sí y porque ninguno de ellas puede comprenderse de manera independiente o aislada.

INVESTIGACIÓN – ACCIÓN PARTICIPATIVA.

La IAP ofrece un horizonte metodológico y político especialmente pertinente para esta investigación en atención a que consiste en producir conocimiento del dialogo con los participantes y con la intención explícita de transformar la realidad. Esto implica que observar, interpretar y actuar no son momentos escindidos. Por esta razón, en este trabajo, la observación inicial permitió reconocer necesidades y oportunidades; la intervención recreativa busco transformar la experiencia cotidiana; y la reflexión posterior permitió reinterpretar los hallazgos y formular orientaciones para la comunidad. En consecuencia, la metodología no fue un simple procedimiento técnico sino una forma de construir conocimiento situado y útil para la comunidad. (Sirvent, M. T., & Rigal, L., 2012).

ENFOQUE METODOLÓGICO-INVESTIGACIÓN- ACCIÓN PARTICIPATIVA (IAP)

Esta sistematización se contextualizo en la perspectiva de la Investigación- Acción Participativa (IAP) el cual consiste en pensar en la propia práctica y convertirla de manera conjunta con la comunidad. Este proceso se organizó en cuatro fases interrelacionadas.

Fase 1: Diagnóstico Inicial.

Identificación de las circunstancias y barreras de los adultos mayores ante el juego en el marco institucional.

Fase 2: Diseño y Planificación.

Construcción del programa recreativo semanal, tomando los espacios adecuados para fortalecer las alternativas motrices, expresivas y afectivas del grupo.

Fase 3: Acción y Ejecución

Practica del trabajo de campo mediante actividades recreativas de la memoria colectiva (La palabreada) y sensoriales.

Fase 4: Reflexión y sistematización.

Valoración, impactos percibidos en los ciudadanos y elaboración de guías para la continuidad o durabilidad recreativa.



11. RESULTADOS

A). Caracterización de las condiciones de participación, interacción y bienestar de las personas mayores residentes en la casa hogar.

Inicialmente, el cuestionario aplicado a las catorce personas mayores aportó una primera aproximación descriptiva al grupo. Nueve participantes se ubicaron en rangos entre 60 y 70 años y cinco de ellos tenían más de setenta años. La presencia mayoritaria de mujeres coincidió con las tendencias frecuentes en instituciones para personas mayores, donde la feminización de la vejez se expresa también en la composición de los grupos participantes.

Aunque estos datos son básicos, resultan relevantes para contextualizar la intervención y para evitar generalizaciones abstractas sobre “La vejez” como si se tratara de una experiencia homogénea (UNFA Colombia 2023).

Como primer paso obtuvimos la presentación por parte de los directivos del hogar quienes nos presentaron a los catorce ciudadanos e

hicieron intervención para dar a conocer el motivo de nuestra visita y participación en el hogar. El cual presentaríamos al grupo las jornadas de intervención que se desarrollaron con el grupo de ciudadanos.

Seguido a esto se realizó un juego de presentación con el cual se obtuvo el diagnóstico del grupo de ciudadanos.

En un dialogo les contamos cual es el motivo de visitarlos y procedemos a explicar cuál es el motivo de la intervención; iniciando con una charla sobre las actividades, indagando sobre las acciones de los adultos realizaban en su tiempo libre.

Nosotras las profesionales empezamos a tejer con ellos ideas y observamos sus necesidades, gustos e intereses en donde lo que se identificó es que si existen actividades de acompañamiento y otras actividades lúdicas las cuales se deben fortalecer de una manera más estructurada ya que no se cuenta con un seguimiento.

Se requiere robustecer lo físico, mental y emocional; una estrategia más estructurada en donde se promueva la memoria, el bienestar físico, emocional y el envejecimiento activo de las personas mayores institucionalizadas en la casa hogar. Con este diagnóstico que realizamos y la recolección de datos con un cuestionario de preguntas orientadoras procedemos a realizar las planeaciones según la necesidad estimada.

(Fundamentado en el cuestionario diagnóstico inicial y el diario de campo).

B) Diseño e implementación de una propuesta recreativa contextualizada que integra movimiento, memoria, juego, conversación y expresión.

Dando continuidad a los resultados obtenidos pasamos a realizar la descripción del plan de intervención que se ejecutó en el hogar del municipio de la Mesa Cundinamarca.

Tomando en cuenta las actividades establecidas en la planeación se da inicio a partir del primer martes del mes de febrero del año 2025.

Una planeación general en donde se describieron las actividades que se realizaron, para dichas actividades se decidió ejecutarlas por días:

Martes: Talleres Artísticos: Exploración con materiales de consumo como la Plastilina, pegante, tijeras, lana, papeles de colores y pintura

Se aprendió a utilizar diferentes técnicas de pintura como:

Dáctilo pintura: La cual favorece la memoria, la relajación, la memoria sensorial, en esta técnica no se utilizan pinceles, el contacto es directo con los pulpejos de los dedos y las pinturas.

Pintura por soplado: estimula la capacidad pulmonar y aminora el estrés.

Puntillismo: Patrones de puntos, mejora la concentración y la precisión

Se aprendió a utilizar diferentes técnicas de filigrana:

Se trabaja con tiras delgadas de papel para realizar figuras pequeñas, se trabaja coordinación ojo- mano y motricidad fina alta.

Se aprendió a utilizar diferentes técnicas de Origami:

Dobleces y ensambles

Se aprendió a utilizar diferentes técnicas de plastilina:

Esparcido, enrollado, creación de figuras, fortalecimiento de motricidad fina, destrezas de mano y autorregulación.

Miércoles: Juegos adaptados: Fortalecimiento de movilidad, coordinación, agilidad, lateralidad, desplazamiento, destrezas y trabajo en equipo

Con los juegos adaptados observamos al inicio barreras como la frustración y la falta de tolerancia, actitud que fue cambiando a medida que se realizaron las actividades.

Jueves: Actividad Física: Fortalecimiento de la salud funcional, movilidad y bienestar

Se trabajaron movimientos articulares con diferentes elementos como palos, pelotas, aros, sillas, y actividad musicalizada, los cuales llevaron a fortalecer la movilidad de las personas mayores, terminando con un agradecimiento en donde se observaron rostros de complacencia y disfrute.

Viernes: Tejiendo recuerdos y experiencias: estimulación cognitiva, talleres para la remembranza y el recuerdo.

Estos fueron espacios de palabrear, los adultos mayores nos contaron sus anécdotas, alegrías y tristezas. Momento donde abrieron sus mentes con actividades como la caja de las palabras, dinámicas de asociación de palabras, el baúl de los recuerdos que promueven la evocación de experiencias significativas y fortalecen comunicación entre pares.

Palabra encadenada: Fortaleció la agilidad mental, el lenguaje y la tensión.

Palabra escondida: Actividad que estimula el razonamiento, el vocabulario y la atención. Entre sus recuerdos encontramos la música, canciones, y letras de aquellas épocas.

(Fundamentado en la matriz de planeación semanal)

C) Interpretación de los efectos percibidos de la intervención en términos de bienestar emocional, memoria autobiográfica, participación social y sentido de pertenencia.

En relación con la frecuencia de participación, el registro del proyecto reporto asistencia diaria a las actividades desarrolladas durante la intervención y una valoración positiva de la diversidad de propuestas. Durante las actividades se evidencio la expresión de felicidad y la expectativa para la siguiente intervención.

Es importante aclarar que los resultados no fueron solo indicadores de números, fue una práctica esperada productiva y altamente llena de satisfacción.

En la totalidad del grupo de asistentes a las actividades manifestó satisfacción señalando un mejor estado de ánimo. Mas allá de los datos se pudo evidenciar que la recuperación de la memoria, la alegría, la palabreada, los juegos, se convirtieron en muestras de señales de recuperación.

En ciertas actividades en donde se mostraban reservados terminaron contando recuerdos de su pasado, proponiendo actividades como canciones, juegos o simplemente recordando personas u oficios. Con esto se confirma que el bienestar emocional no es un resultado agregado, sino que es una experiencia construida durante la actividad.

En las actividades de memoria la evocación, de recuerdos y los talleres basados en la autobiografía de los adultos mayores permitió activar historias de su infancia, canciones antiguas, juegos tradicionales permitieron activar recuerdos ricos en detalles, un ejemplo especialmente valioso fue la historia denominada “el tren de la memoria” en el que un adulto mayor reconstruyo escenas vinculadas al ferrocarril, la vida familiar y la infancia. Este relato muestra con mayor fuerza cuando se encuentra con estructuras sensibles y se comparte en un contexto de escucha y reconocimiento.

La categoría de participación social también mostro transformaciones que hacen patentes en el cuestionario en donde se había indicado inicialmente interacciones ocasionales entre algunos participantes. Sin embargo a lo largo de la intervención se observó un aumento de la

conversación espontánea, entre el apoyo entre pares y la disposición en permanecer en actividades grupales. Es decir, los juegos cooperativos, rondas de conversación y celebraciones de fechas especiales contribuyeron a romper la lógica de coexistencia pasiva y a fortalecer experiencias de convivencia. Ese hallazgo es relevante en que, instituciones residenciales, la proximidad espacial, no garantiza por sí misma vínculos sociales; la interacción requiere mediación que haga circular la palabra, el cuerpo y la memoria (Maquesini, 2028).

(Fundamentado en la observación participante e historias de vida como “El tren de la memoria”).

D) Formular orientaciones pedagógicas para la continuidad del trabajo recreativo con personas mayores institucionalizadas

Finalmente, emergió con fuerza la importancia de la comunidad, los participantes mostraron interés en que las actividades se realizaran con mayor frecuencia, lo cual es interpretado por las autoras como indicador de aceptación. Una intervención breve puede producir apertura y motivación; no obstante, para que sus efectos sean sostenibles se requiere institucionalizar una ruta de trabajo que articule recreación, memoria, actividad física adaptada y conversación significativa.

En este punto, la investigación trasciende la descripción de resultados inmediatos y se proyecta hacia la formulación de orientaciones para la práctica institucional (Velázquez, 2025).

(Surgido de la sistematización reflexiva y análisis de las autoras)

12. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Los resultados permiten afirmar, entre otros, que la recreación adquiere un valor pedagógico específico cuando deja de ser atendida como simple entretenimiento y se

convierte en medición internacional para el encuentro, la evocación, el movimiento y la participación. de la lectura cualitativa de la experiencia resulta esencial (Adams et al,2011; Janke et al.,2021).

La contribución de este estudio permite mostrar como la relación entre la institución crea uno de los hallazgos más importantes es el protagonismo de la memoria autobiográfica, pues a diferencia de la experiencia de la fundación mostro que recordar es una práctica espontánea y efectiva los adultos mayores no solo trajeron recuerdos sino que revivieron conversaciones con sentido, la propuesta confirma la utilidad de la perspectiva de Bruner: la experiencia se construye y se reconstruye narrativamente destacando aportes significativos para los adultos mayores (Bruner, 1991).

A medida que se aumentaba la participación y la interacción entre pares se mejoraba el estado de ánimo este descubrimiento plantea que las personas mayores anteponen vínculos y experiencias emocionalmente valiosas. Las actividades más valiosas no fueron las más llamativas sino aquellas que dejaron compartir, recordar, reír, de experiencias de grupo (Cartensen et al., 1999).

Se cree que cualquier actividad grupal es positiva. El estudio muestra que no siempre es así ya que una actividad depende de los gustos e intereses de los participantes. En otros términos, la recreación pedagógica orienta a adaptar, evaluar observar que el bienestar no se produce por la cantidad de actividades sino por la experiencia misma de la persona.

Cada implementación de las actividades debe reconocer limites en primer lugar el tamaño del grupo, en segundo lugar, el desarrollo de la actividad en un tiempo corto y en tercer lugar las observaciones y las respuestas del acompañamiento cercano que favorece positivamente en la investigación y que orientan en la producción de conocimientos el cual exigen un rigor interpretativo y analítico.

Esta experiencia fue altamente positiva para sostener que la recreación puede fortalecer en el reconocimiento de la vejez institucionalizada que aún tiene criterios solidos para recordar, proponer, escuchar y ser escuchado. Es una de las dimensiones más importantes porque vincula la recreación con una ética de cuidado destaca a las

personas mayores y que las incentiva desde el presente con su historia que es significativa.

Uno de los hallazgos más importantes es la centralidad de la memoria autobiográfica, pues, a diferencia de una mirada reducida que entiende la memoria solo como función cognitiva a ejercitar, la experiencia de la Fundación mostró que recordar es una práctica relacional y afectiva. Las personas mayores no solo “trajeron” recuerdos, sino que los organizaron narrativamente al calor de la conversación, la música y el juego. En este sentido, la propuesta confirma la utilidad de la perspectiva de Bruner: la experiencia se construye y reconstruye narrativamente, y la intervención recreativa puede facilitar ese proceso cuando ofrece soportes culturalmente significativos (Bruner, 1991).

También es relevante la relación observada entre participantes social y bienestar emocional, no se trató de dos dimensiones separadas, sino de procesos que se realimentaron mutuamente, pues a medida que aumentaba la interacción y el reconocimiento entre pares, mejoraba el estado de ánimo y crecía la disposición para participar. Este hallazgo dialoga con la teoría de la selectividad socioemocional, que plantea que las personas mayores priorizan vínculos y experiencias emocionalmente valiosas. Las actividades más exitosas no fueron necesariamente las más “llamativas” en términos externos, sino aquellas que permitieron compartir, recordar, cantar o reír juntos, es decir, aquellas que densificaron la experiencia emocional del grupo (Carstensen et al., 1999).

Otro aspecto crítico del análisis es la importancia de la intencionalidad pedagógica. En muchos escenarios institucionales se asume que cualquier actividad grupal es, por definición, positiva. El estudio muestra que esto no siempre es así, ya que la validez de una actividad depende de su adecuación a ritmos, gustos, capacidades y trayectorias de quienes participan. En otras palabras, la recreación pedagógica exige observar, adaptar, secuenciar y evaluar. También requiere comprender que el bienestar no se produce por acumulación de eventos, sino por calidad de la experiencia. Por esta razón, el valor del trabajo no reside en haber ofrecido “muchas” actividades, sino en haber articulado unas pocas dimensiones clave de manera coherente: memoria, cuerpo, expresión, vínculo y sentido.

13. PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA LA CONTINUIDAD INSTITUCIONAL (PROYECCIÓN)

A partir de los resultados del proceso, se crea una propuesta pedagógica de continuidad enfocada a consolidar la recreación como un componente estable dentro de la fundación. La oferta tiene cuatro Líneas que se complementan. La primera Línea es la activación corporal con actividades de diez a quince minutos en donde se vincule la respiración, el estiramiento la movilidad articular y los desplazamientos. Su propósito es sustentar una disposición corporal que favorezca una experiencia colectiva y de movimiento.

La segunda Línea es la memoria y narrativa en donde se evoca significativamente relatos de la infancia, actividades que integran música, imágenes significativas y conversaciones sobre oficios. Lo significativo de estos talleres no es “examinar” la memoria sino de facilitar espacios en donde el recuerdo sea placentero y sea compartido de forma valiosa. Estos relatos no deben quedarse como memorias, sino que deben registrarse para que en la institución reconozcan la voz de los residentes.

La tercera Línea corresponde a la recreación comunitaria y convivencia que muestra como las actividades colectivas son de gran beneficio para la consolidación de la persona estas incluyen los juegos tradicionales, las celebraciones de cumpleaños, las fechas especiales, las dinámicas cooperativas y los círculos de lectura o escucha. Estas actividades deben privilegiar el respeto por cada momento que escoge la persona mayor.

La cuarta Línea es la autoestima y la expresión. Estas actividades proponen actividades sencillas de reconocimiento personal, dibujo actividades de expresión, collage, tejido o conversaciones. Estas actividades son necesarias porque permiten que el adulto mayor tenga la necesidad de crear, expresar, opinar y mantener su percepción de ser un ser útil.

Esta propuesta necesita un seguimiento básico. En donde se observa la motivación y los cambios de ánimo de los participantes, la recreación debe ser continua, situada y significativa. Solo así puede fortalecerse como una práctica pedagógica con efectos duraderos en el bienestar de las personas mayores.

PLANEACIÓN ORIENTADORA DE SESIONES (POSIBLE)

Se presenta una planeación de ocho sesiones. La matriz ofrece una guía flexible para la fundación la cual puede adaptar tiempos y las condiciones reales del grupo.

TABLA PLANEACIÓN ORIENTADORA DE LAS SESIONES

Sesión	Propósito	Actividad Central	Materiales	Criterio de Adaptación	Indicadores de observación
1	Favorecer acogida y confianza	Ronda de presentación y música significativa	Parlante, sillas	Respetar tiempos de habla y fatiga	Participación espontánea, contacto visual, disposición a permanecer
2	Estimular Movilidad Suave	Rutina de estiramiento y movilidad articular	Sillas, música suave	Adaptar amplitud de movimientos	Disposición corporal, seguimiento de instrucciones
3	Activar memoria Autobiográfica	Conversación guiada sobre	Imágenes, objetos	No forzar respuestas	Cantidad y riqueza de

		infancia y juegos	evocad ores	personal es	recuerdo s comparti dos
4	Fortalecer convivenc ia	Juego tradicion al cooperat ivo	Domin i, lotería, cartas	Ajustar reglas y tiempo	Interacci ones entre pares, ayuda Mutua
5	Estimular expresión emociona l	Taller de canción y recuerdo	Cancio nero parlant e	Elegir repertori o significa tivo	Canto, emoción visible, comenta rios asociado s
6	Promover autoestim a	Manuali dad y ejercicio “lo que valor de mi”	Papel colores , pegant e	Brindar apoyo sin infantili zar	Expresio nes de logro orgullo y disfrute
7	Consolida r sentido de grupo	Café conversa do sobre experien cias vividas	Bebida , mesa, fotogra fías	Cuidar turnos de palabra	Escucha , humor, intercam bio de relatos
8	Cerrar y proyectar continuid ad	Celebrac ión y evaluaci ón	Música , cartele ra	Permitir sugeren cias de	Deseo continui dad, propuest

		participativa		residentes	as de nuevas actividades.
--	--	---------------	--	------------	---------------------------

MATRIZ DE COHERENCIA

La matriz de coherencia articula los objetivos, las técnicas las categorías en el trabajo con los adultos mayores.

Objetivo específico	Categoría	Subcategorías	Técnicas e instrumentos	Resultados analíticos
Caracterizar la situación inicial de los residentes	Bienestar y participación	Estado de ánimo, interacción, frecuencia de participación	Observación participante y cuestionario	Se identificó intereses por actividades diarias, satisfacción posterior a la participación y necesidad de fortalecer interacción social
Diseñar e implementar una propuesta recreativa contextualizada	Recreación pedagógica	Movimiento, juego, música, conversación, memoria	Planeación de talleres y registros de campo	La propuesta articulo cuerpo, memoria y vinculo social de manera pertinente al

				contexto institucional.
Interpretar los efectos de la intervención	Memoria autobiográfica	Evocación, relato, significación	Talleres de evocación y notas de campo	Emergieron historias de vida, recuerdos asociados a música, oficios y familia, con alto valor emocional
Analizar la participación social	Convivencia y comunidad	Apoyo entre pares, permanencia, conversación	Observación participante	Se observó mayor disposición al encuentro, a la risa compartida y a la permanencia en espacios colectivos.
Formular orientaciones de continuidad	Envejecimiento activo	Autonomía, continuidad, bienestar	Síntesis analítica	Se pusieron líneas de trabajo sostenibles para institucionalizar la recreación con intencionalidad pedagógica

15. CONCLUSIONES

Principales lugares y hallazgos

La recreación posee un alto potencial pedagógico que supera la ocupación del tiempo libre. Plasma criterios de pertenencia cultural, reconocimiento y escucha que favorecen las experiencias de bienestar, participación social y memoria.

La memoria autobiográfica es un hallazgo importante ya que permite no solo recordar sino crear vínculos y fortalecer una identidad de pertenencia, por ello la propuesta con la población adulta mayor debe incluir narrativas evocativas.

El bienestar emocional y la participación social se encuentran vinculados generando oportunidades reales de encuentro y expresión. Esto significa que el envejecimiento activo requiere contextos relacionales y no solo intervenciones clínicas o asistenciales.

Desde el punto de vista formativo el trabajo aporta a la consolidación de la recreación de la Licenciatura en Recreación de la (UPN). La modalidad de profesionalización encuentra desde la experiencia de las autoras una intervención que produce conocimientos para la institución y para el campo de formación.

Las instituciones que acogen a las personas mayores deberían incluir la recreación como un equilibrio vital. Y no solo como una necesidad básica ya que las personas mayores necesitan ser reconocidas como sujetos de memoria, palabra y vínculo social.

Alcances limitaciones y recomendaciones

Entre los principales alcances se encuentra la construcción de una propuesta recreativa que se describe desde la observación de la población y no desde suposiciones, este trabajo permite evidenciar que la recreación es una dimensión sensible de la vida cotidiana de las personas mayores sobre todo en la expresión emocional la evocación

autobiográfica y la interacción social. Se deja instaurada una ruta básica de continuidad que puede ser continuada por la institución lo que permite favorecer el valor práctico del proceso investigativo.

Es importante reconocer. La primera es temporal en donde esta no permitió calificar los efectos de mediano o largo plazo, sería precipitado afirmar que las variables como la convivencia institucional la autonomía funcional o la memoria sin transformaciones estables. La segunda limitación es metodológica: a tratarse de un estudio cualitativo con un grupo pequeño sus resultados tienen validez descartando una proyección estadística general. La tercera limitación es que el cuestionario fue elaborado por las autoras y en el cual debe leerse en diálogo con la observación y los registros narrativos no de forma aislada.

Estos obstáculos lejos de debilitar el trabajo se fortalecen en recomendaciones concretas. En futuras investigaciones se podrían crear actividades con mayor duración que permitan una valoración continua en las diferentes dimensiones y funcionalidades. En segundo lugar, sería oportuno incorporar entrevistas a los familiares o personal cuidador dentro de la institución. En tercer lugar, la institución podría realizar un plan anual de recreación con indicadores de seguimiento integrado con su proyecto de atención integral.

Desde el enfoque pedagógico, se aconseja que las actividades no se hagan como eventos aislados, sino que unan con la estabilidad y la novedad ya que son importantes o que mantiene la curiosidad, la seguridad, el hábito y el interés en las actividades. También se recomienda fortalecer el componente intergeneracional siempre y cuando sea desde el respeto y no desde la folclorización de la vejez. Por último, cualquier estrategia de continuidad debería salvaguardar el núcleo del presente trabajo: una recreación basada en la escucha, memoria, vínculo y reconocimiento de la persona mayor como sujeto pleno.

16. REFERENCIAS

- ❖ Adams, K.B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(4), 683-712.
- ❖ Bruner, J. (1991). The narrative construction of reality *Critical Inquiry*, 18(1), 1-21.
- ❖ Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999) Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165-181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- ❖ Constitución Política de Colombia (1991). Artículos 46 y 52. Secretaría del Senado. <https://www.secretariassenado.gov.co/constitucion-politica>
- ❖ Fals Borda, O. (1987). La investigación-acción participativa. En M. C. Salazar (Ed.), *La investigación-acción participativa: Inicios y desarrollos*. Editorial Popular / OEL.
- ❖ Fals Borda, O. (1979). *El problema de cómo investigar la realidad para transformarla por la praxis*. Tercer Mundo
- ❖ García Cervantes, H.T., & Lara-Machado, J.R., (2022). Calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociación de jubilados ecuatoriana. *Chakiñan Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 17, 95-108. <https://doi.org/10.37135/chk.002.17.06>
- ❖ Huizinga, J. (2007). *Homo Ludens*. Alianza (Obra original publicada en 1938).
- ❖ Janke, M. C., Nimrod, G., & Kleiber, D.A(2021). Leisure and social supports in relation to positive affect among older adults. *Journal of Applied Gerontology* 40(9), 1048-1057. <https://doi.org/10.1177/0733464821990485>
- ❖ Lachman, M. E (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305-331. <https://doi.org/10.1146annurev.psych.55.090902.141521>
- ❖ 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. Función Pública. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=873>
- ❖ Ley 181 de 1995. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física. Función

Pública.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=873>

- ❖ Ley 1850 de 2017. Por medio de la cual se establecen medidas de protección al adulto mayor en Colombia. Función Pública.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=82779>
- ❖ Ley 2055 de 2020. Por medio de la cual se aprueba la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. Secretaría del Senado.
https://www.secretariassenado.gov.co/senad/basedoc/kley_2055_2020.html
- ❖ Marquesini, T. (2018). Proceso de adaptación de personas mayores a la institución de larga estadía (ILE). Repositorio UCO.
<https://repositorio.uco.edu.co/bitstreams/c387c54b-f26e-47f-b018-efac2b4566e8/download>
- ❖ Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PSPol%C3%ADtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>
- ❖ Organización Panamericana de la Salud. (2023). Envejecimiento saludable.
<https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>
- ❖ Pontificia Universidad Javeriana. (2022). Abordaje geriátrico integral. Editorial Javeriana. Enfoque en la Valoración Geriátrica Integral (VGI) para mejorar la funcionalidad y el bienestar de los mayores.
<https://www.javeriana.edu.co/editorial/w/abordaje-geriatrico-integral>
- ❖ Prado, V. (2024). Salud, calidad de vida y género en personas mayores. Edición es Octaedro. Ofrece una mirada enriquecedora, incluyendo la perspectiva de género, comportamiento sexual, tecnología y necesidades de cuidado.
<https://octaedro.com/libro/salud-calidad-de-vida-y-genero-en-personas-mayores/>
- ❖ Bonilla, E. y Rodríguez, P. (2013). Mas allá del dilema de los métodos. La investigación de ciencias sociales Ediciones Uniandes.
<https://ediciones.uniandes.edu.co/gpd-mas-alla-del-dilema-de-los-metodos-la-investigacion-de-ciencias-sociales-978958695838-67f86095044ee.html>
- ❖ Rodríguez, M., et al. (2017). El bienestar y calidad de vida del adulto mayor, un reto para la sociedad. Revista Médica Electrónica Portales, 14(1). Enfatiza la

necesidad de un enfoque sistémico-social para fomentar un envejecimiento saludable.

https://www.researchgate.net/publication/317512669_El_bienestar_y_calidad_de_vida_del_adulto_mayor_un_reto_para_la_accion_intersectorial

- ❖ Salazar Barrios AM, López Salazar JL, Santamaria-Oblitas SN. Calidad de vida de los adultos mayores. Una revisión bibliográfica. Rev Méd Electrón [Internet]. 8 de octubre de 2025 [citado 24 de abril de 2026]; 47: e5951
- ❖ Sirvent, M. T., & Rigal, L. (2012). Investigación Acción Participativa: un desafío de nuestros tiempos. FLACSO Andes. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6614174>
- ❖ UNFPA Colombia (2023). *Envejecimiento y derechos de las personas mayores*. https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/3.3_envejecimiento.pdf
- ❖ Velásquez, J. (2025). Adultos mayores, inclusión social y espacios recreativos. Revista Prospectiva, (39), 1-20. <https://revistapropectiva.univalle.edu.co/index.php/prospectiva/article/view/14324>
- ❖ World Health Organization. (2015). World report on ageing and health. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>
- ❖ Zepeda-Gómez, B. G., Castro Pérez, R., & Hernández Murúa, J.A. (2021). Auto eficiencia, estilo de vida y calidad de vida en adultos mayores: una revisión literaria. Actividad Física y Desarrollo Humano, 12(1), 1-14. <https://doi.org/10.24054/afdh.v12il.1065>

ANEXOS SUGERIDOS PARA LA VERSIÓN INSTITUCIONAL

- ✓ Primer Anexo. Cuestionario aplicado a personas mayores.
- ✓ Segundo Anexo. Síntesis de resultados del cuestionario y registros de participación.
- ✓ Tercer Anexo. Registro fotográfico de actividades, previa autorización institucional.
- ✓ Cuarto Anexo. Planeación semanal de actividades de continuidad.
- ✓ Quinto Anexo. Relato “El tren de la Memoria” como evidencia narrativa de evocación autobiográfica.

ANEXOS SUGERIDOS PARA VERSIÓN INSTITUCIONAL

Teniendo en cuenta que el cuestionario sostuvo una importante respuesta descriptiva tiene valor cuando se interpreta a la luz del proceso completo teniendo en cuenta la manifestación de los adultos mayores en la satisfacción de las actividades propuestas en un contexto de acompañamiento cercano aumentando las conversaciones espontáneas y la repetición de las actividades donde se evidencio satisfacción con el grupo de adultos mayores.

Del mismo modo, el hecho de que los adultos mayores calificaran la autonomía, se requiere una mediación y acompañamiento desde una perspectiva pedagógica ya que ubica la intervención como un punto realista, esto quiere decir que no exige desempeños impropios, sino que permite diseñar actividades con apoyos graduales que aseguren una participación con dignidad. La cual hace que la recreación adaptada sea mas rigurosa porque obliga a mejorar el contexto y las posibilidades del grupo.

Por último, la interacción social debe comprenderse como indicador de un problema institucional clásico. Las actividades recreativas apoyaron en la transformación de la experiencia compartida. es que las personas hablaban más en abstracto, sino que encontraron motivos y escenarios para hacerlo: una canción, una anécdota, un juego, una celebración o un recuerdo. Logramos comprender porque la recreación aporta al envejecimiento activo: abre actividades que no sean solo de rutina sino encuentros con sentido.

PRIMER ANEXO.

CUESTIONARIO APLICADO A PERSONAS MAYORES

El siguiente anexo contiene el formulario aplicado personas mayores con el fin de recoger información sobre las experiencias percepciones y emociones de personas mayores institucionalizada frente la evocación de la memoria autobiográfica y su participación en actividades grupales.

DATOS GENERALES

1. Edad
 - 60- 70 años
 - 71- 80 años
 - 81 años o más
2. Sexo
 - Femenino
 - Masculino
 - Otro
3. Nivel Educativo
 - Ninguno
 - Primaria
 - Secundaria
 - Técnico
4. Tiempo de permanencia en la institución

Sección 1.

PARTICIPACION

5. ¿Participa habitualmente en las actividades recreativas dentro de la institución?
 - Si
 - No
 - A veces
6. ¿Con que frecuencia participa en estas actividades?
 - Todos los días
 - Varias veces a la semana
 - Algunas veces
 - Rara vez-
7. ¿Le gustaría continuar participando en este tipo de actividades?
 - Si
 - No

8. ¿Se siente motivado (a) para asistir a las actividades?

- Siempre
- A veces
- Nunca

Sección 2.

BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL

9. ¿Cómo se siente al participar en actividades grupales con otros adultos mayores?

- Bien
- Muy bien
- Regular
- Mal
- No participo

10. ¿Ha notado cambios en su estado de ánimo después de participar en las actividades?

- Si
- No
- A veces

11. Después de las actividades usted, usted se siente:

- Más animado
- Más triste
- Menos animado
- Igual que antes

12. Durante las actividades, usted:

- Sonríe
- Comparte con otros
- Se siente tranquilo
- Prefiere estar en silencio

Sección 3

MEMORIA AUTOBIOGRAFICA

13. ¿Recuerda experiencias significativas de su infancia o juventud?

- Si
- No
- A veces

14. ¿Qué emociones le generan los recuerdos en su infancia?

- Alegría
- Nostalgia
- Tranquilidad
- Tristeza

15. ¿Las actividades recreativas le ayudan a recordar momentos de su vida?

- No
- Si
- A veces

16. ¿Qué tipo de recuerdos aparecen con mayor frecuencia cuando participa en las actividades?

- Infancia
- Juventud
- Adolescencia
- Familia
- Otro

Sección 4

INTERACCION SOCIAL

17. ¿Considera importante compartir sus recuerdos con otras personas de su entorno?

- Si
- No

- A veces
- Nunca

18. ¿Durante las actividades usted interactúa con otras personas?

- A veces
- Siempre
- Casi nunca
- Nunca

19. ¿Las actividades le ayudan a relacionarse mejor con las demás personas?

- Si
- No
- A veces

20. ¿Después de participar en las actividades usted se siente?:

- Acompañado
- Más solo
- Igual que antes

Sección 5

PERCEPCION GENERAL DE LAS ACTIVIDADES

21. ¿Considera importante las actividades recreativas en su vida?

- Si
- No

22. ¿Qué actividades recreativas le gustaría hacer?

23. ¿Qué actividad recreativa le gustaría repetir?

SEGUNDO ANEXO.

SISTESIS DEL RESULTADO DEL CUESTIONARIO Y REGISTROS DE PARTICIPACION

Categoría	Indicador	Resultado del cuestionario	Evidencia en registros de participación
Caracterización	Edad	Mayoría entre 60- 70 años	Grupo heterogéneo en edades
Caracterización	Sexo	Mayoría mujeres	Coincide con tendencia institucional
Participación	Frecuencia	Asistencia diaria	Permanencia voluntaria y constante
Participación	Motivación	Interés en actividades	Solicitud de repetir actividades
Participación	Apropiación	Valoración positiva	Mayor disposición a permanecer
Bienestar Emocional	Estado de animo	Satisfacción General	Risa, Canto, Interacción.
Bienestar emocional	Expresión	Mejora Emocional	Participación más activa
Memoria	Evocación	Recuerdo de experiencias	Relatos de infancia.

TABLA DE PARTICIPACION

TERCER ANEXO

REGISTRO FOTOGRAFICO DE LAS ACTIVIDADES



CUARTO ANEXO

PLANEACION MENSUAL Y SEMANAL DE ACTIVIDADES DE CONTINUIDAD.

Las siguientes tablas de planeación presenta la planeación mensual, seguida la planeación semanal para las actividades diarias, actividades y la planeación diaria de continuidad se desarrolló en el marco del proyecto con el propósito de fortalecer la Interacción social, el bienestar emocional, fortalecer la memoria autobiográfica de las personas institucionalizadas.

EJECUCION PARA CADA MES. 2025.

MES 2025	TALLERES (MARTES)	JUEGOS (MIERCOLES)	ACTIVIDAD FÍSICA (JUEVES)	EXPERIENCIAS (VIERNES)
Febrero	Inicio	Desarrollo social	Evaluación Física cuerpo terreno	Diagnostico.
Marzo	Talleres de manualidades, Según la necesidad del grupo.	Juegos de mesa	Motricidad fina.	Charlas de los recuerdos.
Abril	Talleres Creativos.	Juegos De coordinación	Movimientos En sillas.	Anécdotas de vida,
Mayo	Expresión plástica.	Juegos de concentración y feria.	Movimiento Y disfrute.	Chismecito y risas.
Junio	Pintura.	Juegos de destrezas y retos.	Combinación de todo lo que se trabajo	Sistematización.

Programación semanal

Sem ana	Objetivo	Activid ad	Mater iales	Estrate gia	Evaluaci ón

Semana 1	Identificar emociones asociadas a los recuerdos	Caja de los recuerdos: Evocación a través de objetos o imágenes	Imágenes u objetos	Narración libre y diálogo	Expresión emocional
Semana 2	Estimular la memoria mediante actividades recreativas	Mural de los recuerdos	Cartulina, colores, recortes, fotografías	Trabajo colaborativo	Trabajo en equipo y creatividad.
Semana 3	Mantener viva la evocación de recuerdos significativos de la infancia y juventud.	Línea de la Vida: Representación de momentos importantes	Hojas de colores, marcadores	Conversatorio grupal guiado	Participación y expresión de recuerdos

Semana 4	Fomentar la interacción social y la narración de experiencias	Círculo de la palabra: compartir historias de vida	Sillas en círculo	Escucha activa	Nivel de participación e interacción
Semana 5	Integrar experiencias del proceso	El tren de la memoria: representación simbólica de la vida	Cartulina, marcadores	Actividad participativa	Apropiación del proceso
Semana 6	Fortalecer vínculos intergeneracionales	Encuentro generacional con actividades de	Hojas, lápices, imágenes	Trabajo en equipo	Interacción Social

		memoria			
Semana 7	Integrar experiencias del proceso	El tren de la memoria: representación simbólica	Hojas, marcadores	Actividad participativa	Apropiación del proceso

DIA	AREA DE INTERVENCION	OBJETIVO OPERATIVO
Martes.	Talleres de Manualidades.	Estimulación de la Motricidad.
Miércoles	Juegos adaptados.	Fomento de la participación social Y lúdica inclusiva
Jueves	Actividad Física.	Fortalecimiento de la salud funcional, movilidad y bienestar
	Recuerdos y	

Viernes	Experiencias.	Estimulación cognitiva, talleres para recordar, Remembranzas.
---------	---------------	---

Planificación por día

Planeaciones

Talento humano <i>Rol y nombres completos</i>	Diana Alexandra Rodríguez Bahamon. Ingrith Yneth Hernández. Yeimy Carolina Pérez.
---	---

Información general	
Fecha (11/02/2025)	Se utiliza hasta el mes de junio de 2025.
Hora inicio (am/pm)	08:00AM
Hora fin (am/pm)	11:00AM
Municipio	La Mesa
Vereda	
Lugar de la actividad:	
Casa Hogar Años Dorados- La Mesa /Cundinamarca.	
Modalidad: Presencial.	
Población: PERSONA ADULTA MAYOR.	

Temática de la actividad				
Estrategia de intervención		Recreación para la persona adulto mayor		
Actividad propuesta: Talleres para los días martes de los meses febrero, marzo, abril, mayo y junio.				
Tema <i>Marque con una X</i>	Confianza	X	Trabajo en equipo	X
	Solidaridad	X	Apropiación espacio	
Subtema		capacidad de ayuda. Cooperación, y control de la paciencia.		
Objetivo		Promoción del bienestar integral a través de la estimulación cognitiva, física y socioemocional. Actividades planeadas para generar espacios de integración, motivación y sana competencia, para la recuperación de recuerdos, bienestar personal y comunitario. Mantener la movilidad de sus articulaciones y fomentar la paciencia.		

Descripción metodológica de la actividad

Mo Men tos

Paso 1: Se llegará a la actividad diez minutos antes y se organizará el área donde se va a trabajar, material y todo lo necesario para cuando los adultos mayores lleguen encuentren un ambiente dispuesto y confortable. Se iniciaran las actividades con un bonito saludo, con la presentación de las profesionales, y se continua con un rompehielos según la creatividad de cada profesional de la recreación y que sean adecuados para las personas adultas mayores.

Paso 2: Descripción de las actividades.

Taller de Origami:

en este taller trabajaremos figura en origami plana para iniciar con el manejo del papel, las texturas, y los colores, la figura que se realizara está en consideración de las profesionales en recreación, bien sea un corazón, una porta retrato, monstro de la inclusión.

A medida de que se vayan realizando los talleres de modo alternativo o aleatorio se ira haciendo diferentes figuras en origami.

Taller de Pintura:

en este taller se manejarán diversas TECNICAS DE PINTURA COMO:

Dáctilo pintura: donde trabajaremos en hojas de papel con diferentes colores de vinilos, los pinceles serán los dedos de las manos.

con esta practica buscaremos trabajar la motricidad fina y la conexión táctil.

Pintura con pitillos: donde pondremos un poco de pintura con jabón y agua, y con pitillos soplaremos la pintura hasta lograr estirar la mancha hacia donde la pintura o la creatividad de cada uno lo permita, para esta técnica la pintura debe estar muy delgada, para evitar esfuerzos inadecuados con los pulmones de los adultos mayores, o evitar desmayos, también se debe manejar una adecuada respiración, donde las profesionales deberán estar pendientes del manejo del aire en los participantes.

Estampado Creativo: en esta técnica realizaremos dibujos utilizando diferentes texturas como el plástico, jeans, cepillos, rodajas de papas, tallos o raíces de los vegetales, iremos realizando los dibujos con estos elementos con esta técnica lo que buscamos trabajar es motricidad fina y la creatividad.

Expresión artística y relajación:

Mancha de pintura en esta técnica colocaremos varias gotas de pintura en el centro de una cartulina u hoja, la cual doblaremos por la mitad y con movimientos suaves moveremos nuestra cartulina, y al abrir la cartulina observaremos nuestra pintura y buscaremos la forma que tomo la mancha.

Talleres de Plastilina:

Para esta técnica realizaremos puntillismo: lo primero es entregar las hojas impresas con un dibujo ojala mandalas, y con la plastilina haremos bolitas de diferente tamaño, para realizar estas bolitas tomaremos una pequeña cantidad de plastilina y con la yema de los dedos o pulpejos, amasaremos la plastilina hasta calentarla para poder aplanarla y pegarla en la hoja o cartulina, de esta manera se hará hasta terminar de rellenar el dibujo. (en esta técnica también podremos trabajar con pinturas).

Técnica de esparcido: consiste en amasar la plastilina hasta calentarla para poder realizar el esparcimiento de la pintura de manera libre y combinando los colores.

Filigrana: esta técnica consiste en estirar la plastilina y dejarla como una cuerda o una serpiente, y se ira haciendo un espiral o varios espirales para realizar figuras como animales o flores. También podemos realizar croquis de plastilina en los dibujos que se entregaran a los participantes.

Técnica de moldeado: haremos de la plastilina una masa manejable para poder moldearla, después de haber amasado la plastilina realizaremos un marioneto, las profesionales se encargaran de dirigir de manera clara y sencilla los pasos para guiar a los adultos mayores y que puedan terminar su figura.

Descripción metodológica de la actividad	
Mo Men tos	Talleres de pegado y rasgado: Trabajaremos coordinación bimanual y la conexión con las texturas. Técnica de mosaico: En este taller se trabajará el pegado de papeles decorando el dibujo que se le entrega a cada participante, utilizaremos papel crepe de diferentes colores. Collage: acá pegaremos los trozos superpuestos uno sobre otro para ir formando relieve y volumen, ejemplo para hacer un árbol.
	Reflexión y vuelta a la calma: para este momento realizaremos respiraciones de manera adecuada, brindaremos palabras de afecto y muestras de calidez humana. Nota: estos talleres podrán tener modificaciones según el criterio de la profesional que lo dirija.

Materiales	Papel origami, pinturas vinilos, pinceles, diferentes elementos para diferentes técnicas como: bolsas plásticas, rodajas de papas, raíces, etc... Plastilina, cartulinas, hojas de papel blanco, revistas, pegante, papel crepe, papel craf, cinta palillos, pitillos, copitos de algodón, agua, tijeras, borrador, colores, crayones.
-------------------	--

Evaluación final:

Para el mes de junio pudimos realizar un diagnóstico frente a los talleres ejecutados. En estos se pudieron observar, cómo los participantes tenían momentos de esparcimiento, aun que siempre se les dificultó algunas acciones como el amasamiento de la plastilina, observamos que entre los participantes existió la colaboración, se abrieron espacios de calma y tranquilidad, la perseverancia fue la mejor protagonista, las dificultades nos acompañaron en diferentes momentos pero la participación activa y autónoma permitió que las personas adultas mayores se sintieran agradadas y con el reconocimiento y la autopercepción, se sintieron útiles y su interacción con los demás se vio mejorada. "Aunque" no todos los días el ambiente o los diferentes caracteres o estados de humor, estaban de forma positiva al final lográbamos cumplir con el propósito y mediante las actividades sus malos humores fueron cambiando volviéndose espacios amenos y de confort para ellos.

Planeación y seguimiento de Acciones Recreativas

Talento humano <i>Rol y nombres completos</i>	Diana Alexandra Rodríguez Bahamon. Ingrith Yaneth Hernández Torres. Jeimmy Carolina Pérez.
---	--

Información general	
Fecha (11/02/2025)	Se utiliza en el mes de febrero hasta el mes de Junio de 2025.
Hora inicio (am/pm)	08:00AM
Hora fin (am/pm)	11:00AM
Municipio	La Mesa
Vereda	
Lugar de la actividad:	
Fundación de La Mesa Cundinamarca.	
Modalidad: Presencial.	
Población: PERSONA ADULTA MAYOR.	

Temática de la actividad				
Estrategia de intervención		Recreación para la persona adulto mayor		
Actividad propuesta: la caja de las palabras.				
Tema <i>Marque con una X</i>	Confianza	X	Trabajo en equipo	X
	Solidaridad	X	Empatía- Tolerancia	X
Subtema	capacidad de ayuda. Cooperación, y control de la paciencia, manejo de emociones.			
Objetivo	Favorecer las habilidades comunicativas, la interacción social, la memoria y la expresión de emociones mediante actividades grupales que favorezcan la participación y el bienestar de los adultos mayores.			

Planeación y seguimiento de Acciones Recreativas

Descripción metodológica de la actividad	
Mo Men tos	Paso 1: Se llegará a la actividad diez minutos antes y se organizara el área donde se va a trabajar, material y todo lo necesario para cuando los adultos mayores lleguen encuentren un ambiente dispuesto y confortable. Se iniciarán las actividades con un bonito saludo, con la presentación de las profesionales, y se continua con un rompehielos según la creatividad de cada profesional de la recreación y que sean adecuados para las personas adultas mayores.
	Paso 2: Descripción de las actividades. JUEGOS ADAPTADOS. Con estos juegos adaptados lo que se busca es estimular la mente, la movilidad y incentivar la socialización sin exigir esfuerzos extremos. Desde lo tradicional como el parque, el bingo, rompecabezas, cartas domino, con diferentes niveles para la movilidad y el deterioro cognitivo. Estimulación Cognitiva. Arma palabras: En esos juegos utilizaremos cartas de letras diseñadas por las profesionales en recreación, con un tamaño adecuado para la baja visión de los adultos mayores, consiste en colocar las letras en desorden en el tablero y el primero que levante la mano y diga la palabra correcta tendrá puntos a su favor. Colores Locos: Para esta actividad tendremos diferentes objetos de colores distintos, los objetos pueden ser fichas plásticas, tarjetas, imágenes, botones y más, la idea de esta actividad es agrupar los colores en los grupos correspondientes a cada color, los adultos participantes tendrán que desplazarse desde donde están ubicadas las fichas hasta donde están ubicados los espacios del cada color y llevar las fichas hasta el color correspondiente. Juegos con pimpones y cucharas: En este juego los participantes tendrán cada uno una cuchara, y se le asignará un vaso que estará ubicado frente a cada uno a una distancia aproximada de dos a tres metros, tendrán que llevar los pimpones a los vasos con la cuchara y llenar el vaso. Juegos de Retos: Sobre una superficie plana a la altura de la cintura de los participantes tendremos una división con cinta de colores donde cada casilla tendrá un reto que deberán realizar los participantes, y con una botella plástica acostada la haremos rodar y cuando pare en la casilla que quedo miraremos cual es el reto y se realizara, los retos pueden ser individuales y a nivel grupal. Pulpos: Para esta actividad tendremos que dividir el grupo en dos o tres equipo, a cada grupo se le entregara un pulpo el cual consta de varios brazos o tiras que están unidas en un elástico ubicado en el centro, cada participante toma una punta de cada brazo y tendrán que llevar pelotas de un lugar a otro en determinado tiempo. En este juego también se pueden trabajar los colores.

Planeación y seguimiento de Acciones Recreativas

Cancioneros:

En estas actividades podemos variar la metodología de la actividad según se requiera. Daremos una palabra y los participantes nos cantaran una canción que tenga dicha palabra.

Se colocarán a sonar canciones y los participantes nos dirán como se llama la canción.

Caiga en la nota se colocará la canción y en un momento se apagará la música para que alguno siga a canción, y se volverá a subir el volumen a ver quien acertó en la nota.

Llevaremos diferentes ritmos con las manos otra parte del cuerpo.

Juegos de agilidad

Juegos de pesca:

En estos juegos se dividirá el grupo en varios equipos, cada equipo tendrá una caña de pescar, En el centro estarán los pescados los cuales deberán sacar y llevarlos a sus respectivos equipos, esta pesca también se puede realizar con diferentes objetos o tarjetas.

Juegos con globos:

Para estas actividades se tendrán diferentes formas para usar los globos, serán individuales y para trabajo en equipo.

El grupo tendrá que trabajar para evitar que el globo se caiga al suelo, y llevarlos de un lugar a otro sin esforzar el traslado.

Globos individuales. Se trabajará el globo con las diferentes extremidades si dejar caer el globo, también se trabajara la parte sensorial al manejar el globo con su cuerpo.

Futbol en sillas:

Cada participante estará ubicado sentado en las sillas que estarán ubicadas de forma circular, se iniciara un partido de futbol donde los participantes no podrán dejar que el balón salga por el medio de las piernas o pies y patearan el balo hacia diferentes compañeros tratando de anotar goles.

A medida que se vayan implementando las actividades y ejecutándolas se irán cambiando los juegos por actividades similares a las establecidas en la planeación, todo dependerá de la creatividad de las profesionales en recreación.

Juego de tiro al blanco:

Con conos y aros realizaremos lanzamientos con los aros para encolocharlos en los conos, los conos tendrán un reto dentro de los conos el que logre encolochar el aro realizara el reto o ganara el premio que esta dentro del cono.

Planeación y seguimiento de Acciones Recreativas

Descripción metodológica de la actividad	
Mo Men tos	Para bajar la intensidad de los juegos pasaremos a realizar pequeñas caminatas donde los adultos mayores puedan recordar los juegos de rondas en los que participaban cuando estaban en la etapa de su niñez.
	Reflexión y vuelta a la calma: para este momento realizaremos respiraciones de manera adecuada, brindaremos palabras de afecto y muestras de calidez humana.

Materiales	Pelotas, aros, cinta, juegos creados, materiales reciclables, aros, pimpones, balones, y todo lo que se requiera para cada actividad.
-------------------	---

Evaluación final:

Para el mes de junio pudimos realizar un diagnóstico frente a los talleres ejecutados. En estos se pudieron observar, cómo los participantes tenían momentos de esparcimiento, aunque siempre se les dificultó algunas acciones como el amasamiento de la plastilina, observamos que entre los participantes existió la colaboración, se abrieron espacios de calma y tranquilidad, la perseverancia fue la mejor protagonista, las dificultades nos acompañaron en diferentes momentos pero la participación activa y autónoma permitió que las personas adultas mayores se sintieran agradadas y con el reconocimiento y la autopercepción, se sintieron útiles y su interacción con los demás se vio mejorada. "Aunque" no todos los días el ambiente o los diferentes caracteres o estados de humor, estaban de forma positiva al final lográbamos cumplir con el propósito y mediante las actividades sus malos humores fueron cambiando, volviéndose espacios amenos y de confort para ellos.

Planeación y seguimiento de Acciones Recreativas

Talento humano	Diana Alexandra Rodríguez Bahamon.
Rol y nombres completos	Ingrith Yineth Hernández. Jeimmy Carolina Pérez.

Información general	
Fecha (11/02/2025)	Se utiliza desde el mes de Febrero hasta el mes de Junio de 2025.
Hora inicio (am/pm)	08:00AM
Hora fin (am/pm)	11:00AM
Municipio	La Mesa
Vereda	
Lugar de la actividad:	
Fundación Plenisocial Años Dorados La Mesa Cundinamarca.	
Modalidad: Presencial.	
Población: PERSONA ADULTA MAYOR.	

Temática de la actividad				
Estrategia de intervención		Recreación para la persona adulto mayor		
Actividad propuesta: Talleres para los martes de los meses Febrero, Marzo, Abril, Mayo y Junio.				
Tema Marque con una X	Confianza	X	Trabajo en equipo	X
	Solidaridad	X	Apropiación espacio público	
Subtema	capacidad de ayuda. Cooperación, y control de la paciencia.			
Objetivo	Garantizar el derecho a la recreación con un enfoque poblacional-diferencial y de género con un compromiso pleno en la igualdad, la equidad y no discriminación, a partir del reconocimiento de la diversidad, promoviendo la actividad física para la salud, transformando los imaginarios y realidades del espacio público a través de procesos de acción participativa, para mejorar la calidad de vida y el sentido de pertenencia de la población atender. Actividades planeadas para generar espacios de integración, motivación y sana competencia, para la recuperación de recuerdos, bienestar personal y comunitario. Mantener la movilidad de sus articulaciones y fomentar la paciencia.			

Planeación y seguimiento de Acciones Recreativas

Descripción metodológica de la actividad	
Mo Men tos	Paso 1: Contexto de actividades busca mejorar la capacidad de diálogo y comprensión de los otros sin ningún interés y juicio. Se realiza montaje y reunión técnica con equipo de profesionales en recreación para distribución y asignación de tareas, aspectos a tener en cuenta y tiempos y movimientos, Saludo protocolario con presentación el equipo de profesionales, dando la bienvenida a la actividad que vamos a realizar y se da lectura al consentimiento informado, se acuerdan las normas de participación para el desarrollo de la actividad, se realiza invitación y promoción actividades propias, Se llegará a la actividad diez minutos antes y se organizara el área donde se va a trabajar, material y todo lo necesario para cuando los adultos mayores lleguen encuentren un ambiente dispuesto y confortable. se continua con un rompehielos según la creatividad de cada profesional de la recreación y que sean adecuados para las personas adultas mayores.
	Paso 2: Descripción de las actividades. ACTIVIDAD CON AROS • El Volante del Autobús (Sentados o de pie): Sosteniendo el aro al frente con ambas manos (como un volante), realizan giros lentos hacia la derecha y la izquierda. Promueve la movilidad de muñecas, codos y hombros. • La Ventana del Paisaje: Elevar el aro por encima de la cabeza y mirar "a través" de él, para luego bajarlo suavemente hasta el pecho. Ayuda a la extensión de la columna y mejora la postura. • El Péndulo Inferior: Apoyando el aro de forma vertical en el suelo (sosteniéndolo con una mano como apoyo/bastón), realizar balanceos suaves de la pierna contraria hacia adelante y hacia atrás para activar la articulación de la cadera. • Pases de Precisión: Colocar aros suspendidos o apoyados en sillas a diferentes distancias. Los participantes, utilizando pelotas de plástico ligeras o saquitos de arena, deben encestarlos dentro de los aros correspondientes. • El Intruso del Círculo: Sentados en círculo cerrado, se pasa un balón de mano en mano a paso rápido siguiendo el ritmo de una música. Cuando el facilitador apaga la música, la persona que tenga el balón en sus manos debe cumplir una "tarea lúdica" (ej. cantar el fragmento de una canción, contar un refrán o mandar un saludo especial al grupo). ACTIVIDAD CON BALON • Prensa de Pecho Espuma: Con el balón entre las palmas a la altura del pecho, realizar presiones intermitentes (apretar y soltar durante 3 segundos). Fortalece el pectoral y los músculos de las manos, vitales para mantener la fuerza de agarre en el día a día. • El Túnel del Tobillo: Sentados con la espalda recta, colocar el balón en el suelo y moverlo con la planta de los pies (hacia adelante, atrás y en círculos). Excelente para la movilidad del tobillo, la propiocepción y la circulación en miembros inferiores. • Pase de Corriente Rítmico: Sentados en círculo, se pasan un balón mediano de mano en mano mientras suena música de fondo (por ejemplo, una cumbia o un ritmo tradicional). Cuando la música se detiene, la persona que tiene el balón debe proponer un movimiento suave que todos los demás deben imitar (ej. mover los hombros, estirar un brazo). • Voleibol con Globo o Balón de Playa: Utilizando una red imaginaria o baja, sentados en sus sillas, los participantes deben mantener el balón en el aire golpeándolo suavemente con las manos. Al ser un balón ligero, disminuye el riesgo de impacto y maximiza el tiempo de juego.

Planeación y seguimiento de Acciones Recreativas

ACTIVIDAD CON PALO

- **El Remo:** Llevar el palo hacia el pecho y luego extender los brazos hacia el frente en un movimiento circular continuo, imitando la acción de remar. Ideal para la espalda alta y hombros.
- **La Persiana:** Sostener el palo de forma horizontal sobre la cabeza (o a la altura del pecho si hay dolor de hombros) y realizar ligeras inclinaciones laterales del tronco.
- **Equilibrio en la Palma** (El Malabarista): Sentados, intentan mantener el palo en posición vertical apoyando la base sobre la palma de la mano abierta (sin cerrarla). El objetivo es ver cuántos segundos logran mantenerlo en equilibrio mirando la punta de arriba del palo. Es un reto individual que causa muchas risas y activa la concentración visual de inmediato.
- **Palo Memoria y velocidad:** Sentados muy juntos en fila o círculo. Se empieza a pasar un solo palo de mano en mano mientras suena música. Cuando la música se detiene (estilo "tingo tango"), la persona que se queda con el palo debe cumplir un reto sencillo, como decir un refrán, nombrar un color o hacer un movimiento con el palo que todos los demás deben imitar.

ACTIVIDAD CON MUSICA

- **El Baile de los Recuerdos Estimulación Cognitiva y Motriz:** Se seleccionan temas musicales muy conocidos de su juventud (años 60, 70 o folclor tradicional). En un círculo o en parejas, se les pide que identifiquen el ritmo y que comiencen a bailarlo libremente "como lo bailaban antes". Las recreadoras observan los pasos espontáneos más comunes y los convierte en una pequeña secuencia que todo el grupo repite.
- **La Danza del Pañuelo:** Cada participante recibe un pañuelo de color (o una cinta). Se trabaja en filas o en círculo. Al ritmo de una música cadenciosa, se marcan pasos laterales sencillos mientras los brazos dibujan ochos, círculos o "olas" en el aire con los pañuelos.
- **Yoga" en Movimiento** Sentados en postura cómoda (en el suelo sobre cojines o en sillas), se inicia una secuencia de movimientos fluidos de brazos y torsos. La clave es que cada movimiento va acompañado de la emisión de un sonido vocal o un sutil estímulo físico rítmico (como dar suaves golpecitos en el pecho o los muslos con las palmas ahuecadas para activar la circulación). Al exhalar en posturas de apertura, todo el grupo entona un sonido resonante (como una "O" profunda o una "M").
- **Rumboterapia:** "El Saludo Musical" (Movilidad Articular): Con un son de cumbia pausada de fondo, los participantes se ubican en un círculo o en filas respetando el distanciamiento. Se inicia con movimientos suaves de cabeza (diciendo "sí" y "no" de manera pausada), seguidos de rotación de hombros hacia atrás y hacia adelante. **Finalizando con una rumba para los participantes con diferentes ritmos musicales.**

Planeación y seguimiento de Acciones Recreativas

Descripción metodológica de la actividad	
Mo Men tos	
	Reflexión y vuelta a la calma: para este momento realizaremos respiraciones de manera adecuada, brindaremos palabras de afecto y muestras de calidez humana. Nota: estos talleres podrán tener modificaciones según el criterio de la profesional que lo dirija.

Materiales	Palos, aros, pelotas, baffle, música, micrófono, espacio, conexión. Entre otras ¿.
------------	--

Evaluación final:

Para el mes de junio pudimos realizar un diagnóstico frente a los talleres ejecutados. En estos se pudieron observar, cómo los participantes tenían momentos de esparcimiento, aunque siempre se les dificultó algunas acciones como el amasamiento de la plastilina, observamos que entre los participantes existió la colaboración, se abrieron espacios de calma y tranquilidad, la perseverancia fue la mejor protagonista, las dificultades nos acompañaron en diferentes momentos pero la participación activa y autónoma permitió que las personas adultas mayores se sintieran agradadas y con el reconocimiento y la autopercepción, se sintieron útiles y su interacción con los demás se vio mejorada. “Aunque” no todos los días el ambiente o los diferentes caracteres o estados de humor, estaban de forma positiva al final lográbamos cumplir con el propósito y mediante las actividades sus malos humores fueron cambiando, volviéndose espacios amenos y de confort para ellos.

Planeación y seguimiento de Acciones Recreativas

Talento humano <i>Rol y nombres completos</i>	Diana Alexandra Rodríguez Bahamon. Ingrith Yaneth Hernández Torres. Yeimmy Carolina Pérez.
---	--

Información general	
Fecha (11/02/2025)	Se utiliza hasta el mes de Junio de 2025.
Hora inicio (am/pm)	08:00AM
Hora fin (am/pm)	11:00AM
Municipio	La Mesa
Vereda	
Lugar de la actividad:	
Fundación de La Mesa Cundinamarca.	
Modalidad: Presencial.	
Población: PERSONA ADULTA MAYOR.	

Temática de la actividad				
Estrategia de intervención		Recreación para la persona adulto mayor		
Actividad propuesta: la caja de las palabras.				
Tema <i>Marque con una X</i>	Confianza	X	Trabajo en equipo	X
	Solidaridad	X	Empatía- Tolerancia	X
Subtema	capacidad de ayuda. Cooperación, y control de la paciencia.			
Objetivo	Favorecer las habilidades comunicativas, la interacción social, la memoria y la expresión de emociones mediante actividades grupales que favorezcan la participación y el bienestar de los adultos mayores.			

Planeación y seguimiento de Acciones Recreativas

Descripción metodológica de la actividad	
Mo Men tos	Paso 1: Se llegará a la actividad diez minutos antes y se organizara el área donde se va a trabajar, material y todo lo necesario para cuando los adultos mayores lleguen encuentren un ambiente dispuesto y confortable. Se iniciaran las actividades con un bonito saludo, con la presentación de las profesionales, y se continua con un rompehielos según la creatividad de cada profesional de la recreación y que sean adecuados para las personas adultas mayores.
	Paso 2: Descripción de las actividades. La caja de las palabras: Estimular la memoria y el lenguaje mediante la dinámica de asociación de palabras. Uno de los adultos saca una palabra de una caja ejemplo (amistad, Hijo etc.) el adulto debe explicar que significa esa palabra y que recuerdo le trae a la memoria esa palabra. Conversatorio grupal. Tarjetas sorpresa: Favorecer la expresión verbal, la memoria y la creatividad mediante el uso de tarjetas. El adulto elige una tarjeta con una imagen y una palabra, luego debe contar una historia o una experiencia relacionada con la imagen o con la palabra o con las dos. El baúl de los recuerdos: Promover la evocación de experiencias significativas y fortalecer la comunicación entre pares. Se presentarán imágenes u objetos, en el cual cada participante compartirá por medio de la palabra recuerdos de ese elemento. Cierre con una reflexión grupal. Completa el refrán: Fortalecer el lenguaje, la memoria y la atención favoreciendo la estimulación cognitiva y social de los adultos mayores. Se lee el inicio del refrán y se hace una pausa, los participantes intentan decir la palabra que le hace falta al refrán, si nadie lo recuerda se pueden dar pistas. Los participantes pueden dialogar quien decía ese refrán y que historia había detrás del mismo. Ejemplo: Al que madruga.... Dios le ayuda. Palabra encadenada: Fortalecer la agilidad mental, el lenguaje y la atención mediante una dinámica de secuencia de palabras. Uno de los adultos dice una palabra el siguiente adulto debe decir otra palabra y la palabra del adulto anterior. Todo el grupo puede ayudar recordando la secuencia de palabras. La palabra escondida: Estimular el razonamiento, el vocabulario y la atención mediante la solución de pistas. La actividad consiste en adivinar la palabra escondida solamente con ayuda de pistas, cada vez que se diga una palabra equivocada el participante deberá cantar, decir una poesía, refrán copla, o poema.

Planeación y seguimiento de Acciones Recreativas

Descripción metodológica de la actividad	
Mo Men tos	El bingo de palabras. Estimular la atención, la memoria, y la participación activa mediante una dinámica recreativa. Cada participante recibe un cartón el cual tiene palabras escritas, la profesional va leyendo el significado de las palabras; no la palabra. El adulto debe estar atento para relacionar el significado con la palabra escrita. Ejemplo: Hogar: se refiere principalmente a la vivienda o domicilio que transmite una sensación de seguridad, paz y refugio emocional. Verdadero o falso: Favorecer la comprensión y el razonamiento. La profesional dice afirmaciones relacionadas con una palabra. Ejemplo: La leche sirve para hacer miel “ Los participantes pueden responder si es verdadero o es falso. Luego el grupo puede intervenir para contestar la pregunta correctamente y de ahí vincular recuerdos de sus vivencias con cada palabra.
	Reflexión y vuelta a la calma: para este momento realizaremos respiraciones de manera adecuada, brindaremos palabras de afecto y muestras de calidez humana.

Materiales	Para estas actividades llevaremos las tarjetas y los materiales que se van a utilizar como el bingo de la palabra, los materiales los manejan las profesionales según la actividad planteada.
-------------------	--

Evaluación final:

Para el mes de junio pudimos realizar un diagnóstico frente a los talleres ejecutados. En estos se pudieron observar, cómo los participantes tenían momentos de esparcimiento, aunque siempre se les dificultó algunas acciones como el amasamiento de la plastilina, observamos que entre los participantes existió la colaboración, se abrieron espacios de calma y tranquilidad, la perseverancia fue la mejor protagonista, las dificultades nos acompañaron en diferentes momentos pero la participación activa y autónoma permitió que las personas adultas mayores se sintieran agradadas y con el reconocimiento y la autopercepción, se sintieron útiles y su interacción con los demás se vio mejorada. “Aunque” no todos los días el ambiente o los diferentes caracteres o estados de humor, estaban de forma positiva al final lográbamos cumplir con el propósito y mediante las actividades sus malos humores fueron cambiando, volviéndose espacios amenos y de confort para ellos.

Experiencia de las profesionales

Al contarle a los adultos mayores de las actividades y el plan de intervención que íbamos a ejecutar, las primeras respuestas no fueron muy amigables, pues exclamaron: "A mí no me gusta jugar". Comprendimos que para los adultos mayores las actividades impuestas desde afuera forman una barrera en ellos al sentirse infantilizados en su cotidianidad, pues esto vulnera su autonomía. Existe el pensamiento de que el juego es solo para los niños, los jóvenes y las personas que tienen energías.

Con una mirada endurecida, las personas mayores institucionalizadas se vuelven sedentarias; el sentimiento de abandono y de soledad endurecen su ceño. La mejor opción es dormir, tal vez para no sentir que el tiempo pasa muy lento frente a sus tiempos libres, volviéndose desesperanzador. Ya ni siquiera hay motivos para dejar que las lágrimas caigan, pues otra frase que sale de sus bocas es: "A nadie le interesa". La falta de dinero en sus bolsillos los hace sentir que no son nada, y tal vez no es tanto la falta de dinero como la falta de afecto.

Al ir comprendiendo las diferentes actividades, logramos cambiar el estado de ánimo, modificar un poco el pensamiento del "yo no puedo" al intentarlo y lograrlo.

Las actividades más importantes fueron las de la palabreada, donde los recuerdos mueven sentimientos de pérdida y alegrías al recordar sus picardías, al recordar al vecino o la vecina que le gustaba el chisme, o tal vez al vecino que ayudaba sin esperar nada a cambio; pues exclaman: "En esos tiempos las personas eran buenas". Piensan que la ingratitud es lo que más se gana, que la familia puede ser buena, pero ingrata, y aun así piden al creador que los siga bendiciendo siempre.

Los cantos alegran las almas y las risas fortalecieron sus corazones. Las coplas nos regalan rostros pícaros, pues no faltó en algún momento el doble sentido. Notamos que la expresión verbal limpia.

Con los juegos adaptados observamos cómo poco a poco, a regañadientes, luchaban para realizar las indicaciones a su manera, porque los juegos no fueron

obligados, pero sí motivadores. El poder pasar un ping-pong con una cuchara a los vasos, y aunque no muy expresivos, su postura rústica y a la vez frágil nos mostraba que sí lo disfrutaban, al punto de querer continuar con las jornadas al iniciar con frases como: "¿A ver qué vamos a hacer hoy?".

Existieron momentos de frustración que superaron con una palabra de ánimo o apoyo de nosotras, las profesionales en recreación. En las actividades físicas musicalizadas logramos la participación de todos, demostrando a sí mismos que sí se podía con esfuerzo y empeño, al ritmo de cada uno; y en los cierres con relajación quedaban listos y motivados para la próxima.

En nuestra experiencia adquirida, resaltamos que con recreación, amor y apoyo podemos mejorar la calidad de vida. Recibir las bendiciones, los agradecimientos y las bonitas palabras, ver cómo logran estos resultados sinceros, nos motiva y nos hace reflexionar que en los caminos de todos en algún momento seremos espectadores y jugadores.

Encontramos un apoyo recíproco, abrazos cálidos y fuertes, y la certeza de que no se pasa por este mundo sin dejar una huella que las personas se llevarán en su corazón hasta la siguiente vida. La recreación es el polvo de hadas que regamos cuando pasamos por los lugares más inesperados, dejando resultados positivos tanto en los recipientes que portan la esencia como en el corazón, la memoria y el alma.

QUINTO ANEXO. RELATO

``EL TREN DE LA MEMORIA``

EVIDENCIA NARRATIVA DE EVOCACIÓN AUTOBIOGRÁFICA

Un adulto mayor nos compartió una historia sobre él y su padre que nos llevó a reflexionar profundamente sobre la importancia de la memoria en nuestras vidas y sobre como la recreación entendida como experiencia significativa nos acompaña en todas las etapas de la existencia.

José Aldemar Barragán, con especial cariño, reata la vida de su padre. Después de servir en el ejército, aquel hombre disciplinado y sereno, encontró un nuevo rumbo como conductor del tren de carga en el ferrocarril de la sabana. Durante aproximadamente 20 años, su vida transcurrió entre rieles, estaciones, silbatos y amaneceres fríos que anunciaban el inicio de cada jornada.

Los maquinistas y personal de la locomotora debían comenzar su trabajo hasta dos horas antes de la partida del tren, preparando las máquinas con precisión casi ritual. Sabían que la jornada podía extenderse por largas horas o incluso por días enteros, dependiendo de la distancia y de las condiciones del viaje. Aquel trabajo demandaba disciplina, fortaleza y una entrega total al movimiento del ferrocarril.

Cuando Aldemar era apenas un niño, su padre orgulloso de su oficio, solía llevarlo consigo en sus viajes. Para él, aquellos recorridos eran más que simples trayectos: eran aventuras que se abrían paso entre montañas, ríos inmensos y pueblos llenos de historia. El tren podía tardar hasta quince días en su recorrido desde Santa Marta hasta Facatativá.

En estos viajes, el niño conoció a personas de diferentes partes del país y descubrió nuevas culturas. Los vagones se convirtieron en su reino. Amplios vagones llenos de cajas, maletas y mercancías eran escenarios perfectos para jugar a las escondidas, al soldado libertador, y porque no, a inventar historias de castillos, de piratas y de dragones que navegaban en ríos invisibles entre los rieles. También jugaba a las canicas- conocidas como metrallas, pichas o bolitas de cristal- y al trompo que también se conocía como: zumbador o pirinola. Asimismo, disfrutaba de la golosa que era también conocida como rayuela. El tren se convirtió en un espacio de juego, encuentro y aprendizaje. Mientras que los adultos conversaban sobre el clima, la cosecha o la próxima parada, él escuchaba historias que le parecían sacadas de una enciclopedia viva del país.

Cada vez que el tren llegaba a la estación, le entregaban un formato, un recibo que debía llenarlo para poder tranquear el tren. El suministro de agua, fundamental para la generación de vapor, era controlado con una llave que abría el suministro de agua manejaba por una sola persona que estaba autorizada.

Los maquinistas y el personal de la locomotora debían encender la caldera y mantener el agua a altas temperaturas, permitiendo que los trenes que llegaban pudieran cargar vapor y seguir su camino. Debido a que el tren era tan largo y extenso, solía dar prioridad a los trenes de pasajeros, como el Expreso del Sol, que partía desde la dorada, y también el auto ferro, el tren conocido como “El Palito “, que salía desde Medellín. De igual manera Como Aldemar y su padre Vivian en Bucaramanga, también debían dar prioridad al tren que salía de esta ciudad.



REFLEXION

Esta historia nos hace pensar que la recreación se presenta en encuentros cotidianos y en las experiencias que vivimos a lo largo de la vida. A través de su vivencia, A través de lo que vivió Aldemar logró conocer y aprender de personas de diferentes, lo le permitió ampliar su forma ver el mundo.

También consideramos que la recreación y la interculturalidad son una realidad presente que vivimos en cada encuentro, favoreciendo el intercambio de saberes, la construcción de vínculos y el reconocimiento de la diversidad.

Desde la memoria autobiográfica, este relato demuestra cómo las experiencias vividas en la infancia permanecen en el tiempo y contribuyen a la construcción de lo que somos hoy. En este sentido, la evocación de estos recuerdos en el contexto institucional no solo aporta al bienestar emocional, sino que también permite valorar la historia de vida de las personas mayores.