

Juegos con la persona mayor en el Centro de Desarrollo Comunitario Bosa porvenir

Sebastián Mahecha Murcia

Daiver Favian Amador Ladino

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Recreación y Turismo

Bogotá D.C

2022

Juegos con la persona mayor en el Centro de Desarrollo Comunitario Bosa porvenir

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Licenciado en
Recreación y Turismo**

Sebastián Mahecha Murcia

Daiver Favian Amador Ladino

Asesora:

Vivian Janeth Becerra Garzón

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Recreación y Turismo

Bogotá D.C

2022

Dedicatoria

Este proyecto se lo dedico en primer lugar a mi padre y mi madre, quienes con su valentía me mostraron que todo se puede, a pesar de las circunstancias que se presenten.

Igualmente se lo dedico a mi esposa y mi hija quienes son la motivación para culminar mis proyectos de vida.

Adicional se lo dedico a mi hermano quien me apoya incondicionalmente.

Daiver Amador Ladino

A mi abuelita Mariela Murcia de Mahecha, quien me enseñó sobre la disciplina, el sacrificio y la humildad.

Sebastian Mahecha Murcia

Agradecimientos

A los docentes que contribuyeron a mi formación académica, en especial a mi tutora Vivian Becerra por el compromiso con la formación de los futuros docentes, a mi compañero Sebastian Mahecha por su esfuerzo y compromiso en esta investigación, también a mis compañeros Simón palacio y Richard Castañeda por compartir experiencias gratas, a mis amigos que me apoyaron en mi formación académica, a la Universidad Pedagógica Nacional por enseñarme el valor de la educación.

Daiver Amador Ladino

Agradecido con Dios por mantenerme fuerte en los momentos de dificultad, a mi madre Nancy Mahecha por sus sacrificios, a mi Hija Sara Camila por su amor, a mi hermana, Lorena Murcia por sus palabras a mi compañero de trabajo Daiver Amador por su paciencia y sacrificio, a mis compañeros de semestre , a Simon Palacios y Richard Castañeda a los profesores que en mi carrera universitaria se cruzaron, me enseñaron, me guiaron y demostraron el valor de la educación, a la Universidad Pedagógica Nacional por sus espacios culturales y académicos, a los tutores quienes nos ayudaron en los declives de este proyecto a todos los que pusieron un granito de arena en mi camino, que me hicieron crecer como estudiante y como futuro docente, a las personas que no creyeron en mí desde el colegio y en la universidad también les agradezco.

A las personas externas de la universidad, amigos y conocidos.

“La vida es maravillosa”

Sebastian Mahecha Murcia

Página de aceptación**Notas del jurado**

Firma del jurado

Firma del asesor

Tabla de contenido

Resumen	7
Introducción	9
Justificación	11
Planteamiento del problema	13
Pregunta problema	17
Objetivos	17
Objetivo General	17
Objetivo Específico	17
Caracterización y/o contexto	18
Antecedentes de la investigación	21
Marco teórico	27
Persona Mayor	27
Envejecimiento	29
Vejez	32
Envejecimiento activo	34
Juego	37
La importancia del juego en el adulto mayor	40
Recreación	42
Tiempo libre en la persona mayor	44
Marco legal	48
Metodología	60
Investigación proyectiva	60
Conclusiones	63
Producto	65
Diseño de cartilla	65
Anexo cartilla	94
Referencias Bibliográficas	107
Anexos	110
Anexo 1. Matriz Análisis de Autores categoría Juego	110
Anexo 2. Matriz Análisis de Autores categoría Tiempo libre	115
Anexo 3. Matriz Análisis de Autores categoría Recreación en la persona mayor	120
Anexo 4. Resultados encuesta de sondeo	128

Resumen

La recreación planteada como una herramienta que promueve el disfrute y el bienestar en la salud de las personas, que realizan actividades de este tipo, adicional ofrece en sus prácticas un estado de liberal tensiones, esta favorece una relación más amena con su entorno, a nivel personal y social.

En referente a lo anterior, la presente investigación pretende diseñar una herramienta con juegos recreativos, que podrá ser aplicada a las personas mayores que asisten a las instalaciones físicas del CDC el Porvenir, y que no hacen parte de ningún programa ofertado por dicho centro, con el propósito de apoyar los encuentros que realizan de manera autónoma y promover el buen estado de salud, física y mental en los asistentes, a fin de contribuir el objetivo del centro, contribuyendo con un instrumento lúdico para ser aplicado en cualquier contexto y diferentes escenarios donde la población o un instructor lo amerite.

Palabras clave: Juegos, persona mayor, tiempo libre, recreación.

Abstract

Recreation as a tool that promotes enjoyment and wellbeing in the health of people who perform activities of this type, in addition to offering a state of tension-free practices, it favors a more enjoyable relationship with their environment, on a personal and social level.

In reference to the above, this research aims to design a tool with recreational games, which will be applied to the elderly who attend the physical facilities of the CDC El Porvenir, and who are not part of any program offered by the center, in order to support the meetings they perform autonomously and promote good health, physical and mental state in the attendees, in order to contribute to the objective of the center, contributing with a playful instrument to be applied in any context and different scenarios where the population or an instructor deserves it.

Keywords: Games, elderly people, free time, recreation.

Introducción

La alcaldía mayor de Bogotá tiene disponibles espacios para potenciar sus capacidades de los diferentes grupos poblacionales de la capital, y uno de estos son los CDC (Centro de Desarrollo Comunitario), surgiendo como centros vecinales desde 1967, creados para atender y dar respuesta a las consecuencias sociales que se presentaron, ofreciendo a la comunidad diferentes actividades culturales y con disposición a toda persona,(Fonseca 2018).

En 1987 se consolidaron los Centros de Desarrollo Comunitario en la capital, en 13 localidades con 18 infraestructuras, 1 ubicado en Bosa, barrio el Porvenir. Estos adscritos a la Subdirección para la Gestión Integral Local de Bosa de la SDIS¹. Los grupos poblacionales que atiende son: prenatal, neonatal, primera infancia, adolescencia, y persona mayor, con espacios de salud, alimentación, oportunidad de trabajo, recreación y educación.

Actualmente el CDC (Centro de desarrollo comunitario) el Porvenir hace parte de lo que la Alcaldía Mayor de Bogotá ha llamado como generadora del cuidado, según el Plan de Desarrollo Distrital los cuales estas en el acuerdo N° 761 de 2020, p 5².

De acuerdo a esto, esta investigación actúa en la problemática centrada en la persona mayor, ante la falta de inscripción a los programas ofrecidos por el CDC (Centro de desarrollo comunitario) el Porvenir o la falta de conocimientos para proponer actividades, es por esto que se realizan grupos conformado por 15 personas mayores de 60 años que no se encuentran inscritos en el CDC (Centro de desarrollo comunitario) y realizan encuentros

¹ “Responsable de la implementación de políticas públicas poblacionales orientadas al ejercicio de derechos, ofrece servicios sociales y promueve de forma articulada, la inclusión social el desarrollo de capacidades y la mejora en la calidad de vida de la población en mayor condición de vulnerabilidad con enfoque territorial (...) es la entidad encargada de liderar y formular políticas sociales del distrito capital para la integración social de las personas, las familias y las comunidades más vulnerables” (Secretaría Distrital de Integración Social, 2016, pág. 18 19)

² La construcción individual y colectiva de la armonía legal, moral y cultural para la convivencia, la educación y la cultura la capacidad de cooperar, el gobierno asume un rol pedagógico a través de la participación social y decisoria.

autónomos, de acuerdo con esto, en el siguiente trabajo se realiza una indagación acerca de las problemáticas del tiempo libre en la persona mayor, que da como punto de partida para lograr ubicar los espacios o lugares creados por la Alcaldía Mayor para usar este tiempo libre fuera de obligaciones, en este caso el CDC (Centro de desarrollo comunitario) el Porvenir y las problemática observada, seguido a esto, se lograran identificar las concepciones como Persona mayor y sus derivaciones, continuando con el envejecimiento activo que queremos incentivar en los participantes de esta investigación, adicional comentamos acerca de las concepciones de Juego, La importancia del juego en la Persona mayor como forma de vivir y para finalizar las concepcion de Recreacion y el Tiempo libre en la Persona Mayor con el proposito de acercarnos a los diferentes ejes principales como disfrute, aprovechamiento y educacion del tiempo libre estos fundamentales para esta investigacion, adicional en la presente encontrarar las leyes y politicas publicas que amparan este trabajo, fudamentales para vivir la recreacion y hacer uso de esta, seguido a esto mostraremos el metodo de investigacion el cual se compone de ítems fundamentales para elaborar, el proyecto y cumplir con el plantamiento del problema, como parte final de esta investigacion mostraremos los resultados, conclusiones y nuestro diseño de la herramienta con activiades recreativas contemplando sus posibles beneficios fisicos, sociales y cognitivos.

Justificación

En el centro de desarrollo comunitario el porvenir de la localidad de Bosa, funcionan varios servicios de apoyo para la persona mayor, uno de ellos es el programa centro día, que reúne una población aproximada de 100 personas comprendidas entre los 60 años y los 90 años como lo plantea Ministerio de salud y Protección Social(2010), divididas en dos jornadas , estos grupos desarrollan actividades recreativas, deportivas y artísticas, teniendo como objetivo principal, fomentar el desarrollo integral de las personas a partir de la potencialización de las capacidades físicas como lo menciona la Secretaría Distrital de Integración Social (2021) que agrupa a las personas mayores más vulnerables que quieren ocupar su tiempo libre en actividades de ocio, recreación y esparcimiento.

Así pues se logra identificar una población de adultos mayores que no hacen parte de ningún programa de servicio ofertado por el CDC(Centro de Desarrollo Comunitario), por obtener unas condiciones socioeconómicas diferentes a las planteadas por la SDIS(Secretaria Distrital de Integración Social) en sus criterios de priorización³, en consecuencia, no pueden acceder a sus programas de servicios de integración social, en este sentido buscan ocupar su tiempo libre y generar bienestar en la salud, por dicha razón realizan encuentros de manera autónoma en las instalaciones del CDC, reuniendo 15 a 30 personas aprox, que no cuentan con los recursos, formación o conocimientos necesarios para realizar actividades recreativas y que adicional no cuentan con un instructor o profesional que les pueda brindar un

³ Citado de: Criterios de priorización Servicio Social Centro Día,(2021)

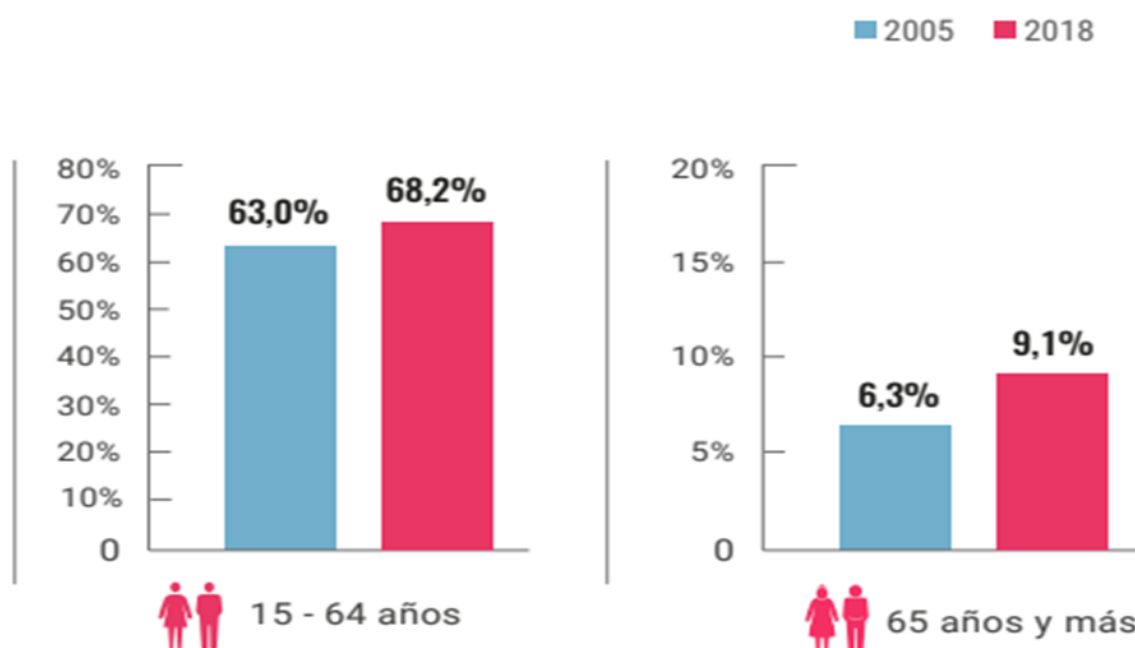
- Persona mayor perteneciente a algún grupo de comunidades indígenas o afro descendiente
- Persona mayor víctima de conflicto armado
- Persona mayor con identidad de género femenino
- Persona mayor perteneciente a sectores LGBTI
- Persona mayor residente en Bogotá
- Persona mayor entre los 55 y 59 años con desgaste físico soportadas por concepto tecnico
- Persona mayor con autonomía diaria
- Persona mayor que perciba pensión

acompañamiento, y así poder ejecutar y proponer dichas actividades, ante la realidad de no poder inscribirse en los programas de servicio ofrecidos.

En este orden de ideas surge la siguiente investigación, la cual está centrada en dinamizar los encuentros autónomos realizados por las personas mayores, a fin de ofrecer y promover alternativas para el aprovechamiento del tiempo libre, dicho esto, como estudiantes de la licenciatura en Recreación y Turismo de la Universidad Pedagógica Nacional, se pretende diseñar los contenidos de una herramienta que aporten al beneficio en salud y un mejor aprovechamiento del tiempo libre mediante el uso de actividades recreativas y sus derivados, con el propósito de generar autonomía en estos encuentros realizados en las zonas públicas del CDC .

Planteamiento del problema

Colombia cuenta con una proporción de personas mayores, jóvenes, proporción de mujeres y de hombres, entre otros. Para un “promedio de 48.258.494 millones de habitantes, divididos en los siguientes porcentajes; |22,6 % 0 a 14 años | 68.2% 15 a 65 años |9,1% 65 y más años”, (DANE, 2018)⁴ Esta fuente también proyecta que para el año 2023, Bogotá tendrá 1.226.175 personas mayores de los cuales el 58% son mujeres y 42% hombres.



Censo Nacional de Población y Vivienda – DANE 2018

Bogotá, según el censo del 2018 cuenta con 7.019.847 millones de habitantes, repartidos en las 20 localidades, teniendo un índice de envejecimiento en el 2018 de 47,7 (Plan de Desarrollo Local 2020-2024, junio - 2020, pág. 4), para el año 2019 se proyectó un total de 6.509.512 personas de 60 años o más con un (15,4%)⁵. En la localidad de Bosa habitan 59.986 personas mayores de 60 años, en las cinco Upz⁶, donde el 41,3% se concentran en

⁴ DANE, Censo Nacional De Población y Vivienda-2018

⁵ Boletines Poblacionales 1: Personas Adultas Mayores de 60 años. Agosto 2020.

⁶Instrumentos de planeamiento que establecen la reglamentación urbanística para un conjunto de barrios que presentan características comunes en su desarrollo urbanístico, así como en sus usos y actividades predominantes

Bosa central, seguida de Bosa occidental con el 26%, y en Bosa Porvenir habitan el 14,4 % del adulto mayor de la localidad, como se muestra en el siguiente anexo un crecimiento para esta localidad, de la siguiente manera para el 2022 (presente año);

PROYECCIÓN DE PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS Y MÁS PARA BOGOTÁ 2018-2019-2020-2021-2022-2023						
	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Grupos de edad	Ambos Sexos	Ambos Sexos	Ambos Sexos	Ambos Sexos	Ambos Sexos	Ambos Sexos
60-64	319.323	336.100	352.709	368.290	382.769	396.104
65-69	233.505	246.821	260.464	274.133	288.014	302.224
70-74	163.030	173.019	183.141	193.312	203.784	214.739
75-79	104.917	112.227	119.787	127.441	135.264	143.308
80-84	62.590	66.859	71.361	76.053	81.026	86.374
85-89	34.866	37.055	39.366	41.770	44.327	47.078
90-94	17.466	18.525	19.577	20.625	21.719	22.902
95-99	7.316	7.644	8.078	8.526	9.035	9.525
100 AÑOS Y MÁS	3.554	3.662	3.726	3.788	3.817	3.921
TOTAL	946.567	1.001.912	1.058.209	1.113.938	1.169.755	1.226.175

Proyecciones de Población 2018-2023, junio 30⁷

De acuerdo al objetivo general de Secretaría Distrital de Integración Social, el cual menciona que; “los derechos humanos de las personas mayores sin distingo alguno, que permita el desarrollo humano, social, económico, político, cultural y recreativo, promoviendo el envejecimiento activo para que las personas mayores de hoy y del futuro en el Distrito Capital vivan una vejez con dignidad (Política pública social para El Envejecimiento y la Vejez, 2010) y con datos obtenidos posteriormente, se aprovechan y se crean espacio para abordar el crecimiento de la población adulta mayor en la localidad.

⁷ <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/proyecciones-de-poblacion>
Citado por, Plan de Desarrollo Local Bosa, pg. 5.

ENCUESTA NACIONAL DE USO DEL TIEMPO

Cuadro 3A

Población de 10 años y más, tiempo diario promedio por participante en actividades personales, por sexo

Período septiembre 2020 a agosto de 2021

Tiempo por participante en actividades personales y sus actividades conexas												
Categorías de análisis/ Día promedio	Total				Hombre				Mujer			
	hh:mm	L.i.	L.s.	cve %	hh:mm	L.i.	L.s.	cve %	hh:mm	L.i.	L.s.	cve %
Total Nacional	16:18	16:14	16:22	0,2	16:25	16:20	16:30	0,2	16:11	16:06	16:15	0,2
Dominio geográfico												
Cabecera	16:30	16:25	16:35	0,2	16:40	16:35	16:46	0,3	16:21	16:16	16:26	0,3
Centros poblados y rural disperso	15:34	15:23	15:45	0,6	15:37	15:25	15:50	0,7	15:31	15:20	15:42	0,6
Región												
Caribe	16:22	16:14	16:31	0,4	16:26	16:17	16:35	0,5	16:19	16:11	16:28	0,4
Central	17:05	16:59	17:11	0,3	17:14	17:07	17:22	0,4	16:56	16:50	17:02	0,3
Oriental	15:50	15:38	16:01	0,6	15:54	15:40	16:07	0,7	15:46	15:33	15:58	0,7
Pacífica	16:02	15:52	16:12	0,5	16:17	16:05	16:29	0,6	15:49	15:38	15:59	0,5
San Andrés	16:48	16:37	16:59	0,6	17:00	16:45	17:16	0,8	16:37	16:23	16:51	0,7
Bogotá	15:47	15:38	15:57	0,5	15:55	15:44	16:06	0,6	15:41	15:30	15:51	0,6
Grupo de edad												
De 10 a 17 años	20:23	20:15	20:31	0,3	20:26	20:17	20:36	0,4	20:20	20:10	20:29	0,4
De 18 a 29 años	16:43	16:38	16:49	0,3	16:57	16:50	17:05	0,4	16:30	16:23	16:37	0,4
De 30 a 39 años	14:49	14:43	14:54	0,3	14:54	14:46	15:02	0,4	14:44	14:38	14:50	0,4
De 40 a 49 años	14:41	14:35	14:47	0,3	14:41	14:33	14:49	0,4	14:42	14:35	14:49	0,4
De 50 a 59 años	14:52	14:46	14:58	0,3	14:47	14:40	14:55	0,4	14:56	14:49	15:03	0,4
De 60 a 75 años	15:43	15:36	15:49	0,4	15:42	15:33	15:50	0,5	15:44	15:36	15:51	0,4
De 76 años y más	17:44	17:33	17:56	0,5	17:46	17:30	18:03	0,8	17:43	17:29	17:56	0,6

ENUT 2020-2021, Noviembre 2021⁸

Con lo expresado en el párrafo anterior también se puede percibir la cantidad de horas que tienen de tiempo, para realizar actividades no remuneradas, en pocas palabras tiempo libre, en las que podemos apreciar en la tabla que tiene como nombre Encuesta Nacional de Uso del Tiempo, como las personas mayores de 60 años conservan más horas de tiempo no remunerado, en el que ellos lo pueden aprovechar de diferentes maneras, es entonces cómo surgen también una nueva característica que permite proponer como alternativa y participación, un espacio conocido como Centro de Desarrollo Comunitario, que tiene el nombre del barrio en donde se encuentra ubicado, este presenta diversas actividades para el uso adecuado del tiempo libre y fortalecimiento del envejecimiento activo⁹, en donde asisten en una franja de horarios y con un respectivo instructor de acuerdo a las tareas designadas para ese día, los asistentes cuentan con unos requisitos para poder ingresar a estos espacios,

⁸ Encuesta Nacional de uso del tiempo libre, DANE.⁹ Véase definición en, marco teórico del presente documento.

de igual importancia se encuentran grupos que asisten al CDC(Centro de Desarrollo Comunitario) pero que no cuentan con un instructor o actividad para ejecutar, debido a que cumplieron su tiempo de 11 meses de inscritos o que adicional no cuentan con los parámetros para realizar la debida inscripción; como lo muestra el siguiente recuadro, la alcaldía local de Bosa realiza un apoyo económico que permitan y apoyen la inscripción de personas en el CDC(Centro de Desarrollo Comunitario), teniendo en cuenta que esto, estará sujeto al puntaje del SISBEN.

No. personas mayores 60 años y +	UPZ LOCALIDAD DE BOSA		Oferta de Apoyos económicos en Bosa					Lista de espera # Personas mayores
	Nombre UPZ	No. personas mayores 60 años	APOYO ECONOMICO A	APOYO ECONOMICO B	APOYO ECONOMICO B DESPLAZADO	APOYO ECONOMICO C	APOYO ECONOMICO COFINANCIADO D	
			No. Personas Mayores	No. Personas Mayores	# Personas	# Personas Mayores	# Personas	
59986	APOGEO	5383	21	3.980	120	4.670	5.914	3.437
	BOSA OCCIDENTAL	15566						
	BOSA CENTRAL	24795						
	EL PORVENIR	8612						
	TINTAL SUR	5630						

Plan de Desarrollo Local 2022-2024, junio 2020.¹⁰

Por consiguiente, en apoyo a la gran labor que presenta el CDC(Centro de Desarrollo Comunitario) de Bosa Porvenir, nos vemos en la necesidad de diseñar los contenidos de una cartilla recreativa en donde el receptor las pueda ejecutar con facilidad, aportando al bienestar físico y mental de las personas que ejecuten está, adicional generando un buen uso del tiempo libre de obligaciones.

¹⁰ Citado de Secretaría Distrital de integración Social, Subdirección para la Vejez, 2020.

1.1. Pregunta problema

¿Cómo diseñar una herramienta recreativa para la persona mayor, que apoye los encuentros autónomos, promoviendo el bienestar físico y mental en el CDC(Centro de Desarrollo Comunitario) el Porvenir?

Objetivos

1.2. Objetivo General

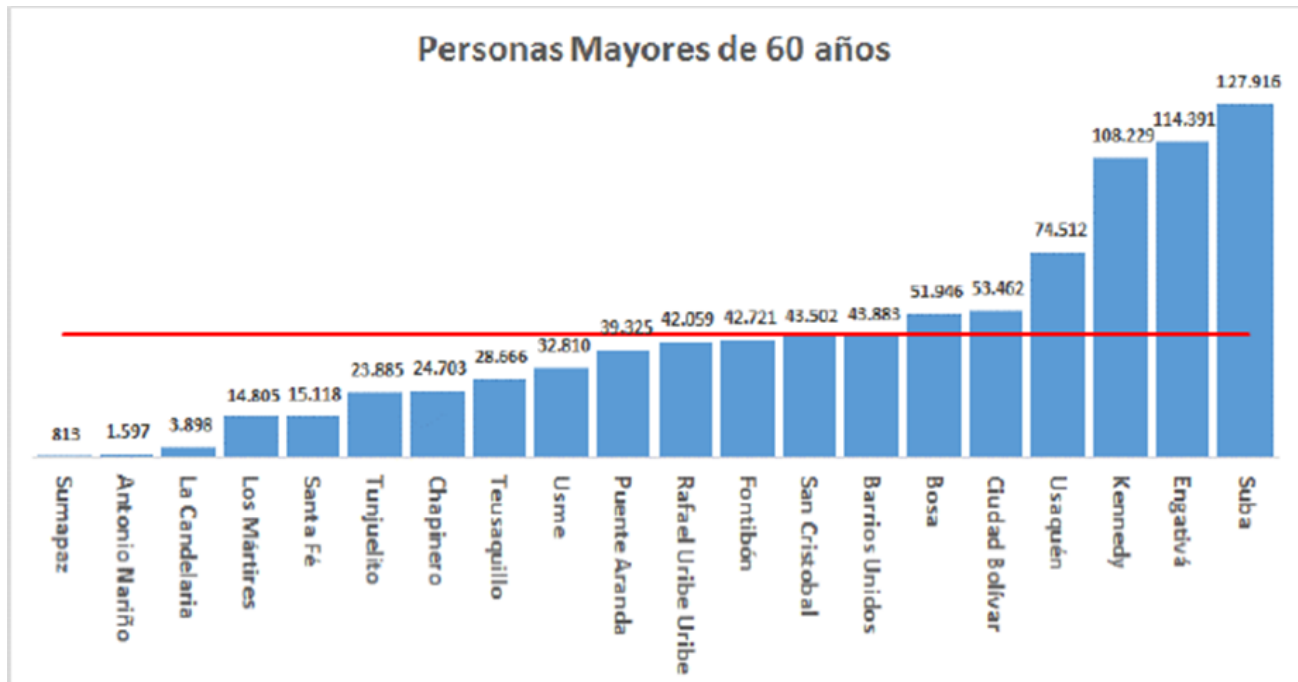
Diseñar una herramienta recreativa que apoye los encuentros autónomos y promueva el bienestar físico y mental en las personas mayores del CDC(Centro de Desarrollo Comunitario) el Porvenir.

1.3. Objetivo Específico

- Realizar una revisión documental que aborden los términos de tiempo libre, recreación, persona mayor y juego.
- Identificar diferentes categorías que permitan el beneficio y disfrute de la persona mayor.
- Elaborar un documento con actividades recreativas que favorezcan el buen estado de salud física, mental y emocional.

Caracterización y/o contexto

La presente investigación se desarrolla en la localidad de Bosa, ya que por medio de los datos obtenidos en el siguiente gráfico, la localidad tiene un alto porcentaje de personas mayores en Bogotá.



Bogotá: Una ciudad Mayor que se prepara para el envejecimiento de su población.

(2014). Fundación Saldarriaga Concha

Seguido a esto se realiza una consulta acerca de los centros o espacios de recreación a los cuales puedan acceder, debido al incremento de tiempo libre que se encuentra en este ciclo vital (Muñoz, 2011)¹¹, dando como resultado el Centro de Desarrollo Comunitario el Porvenir, Construido en 2011 por la alcaldía mayor de Bogotá, ubicado en la dirección Carrera 100 # 52-24 sur Bogotá, Cundinamarca.

¹¹ (Muñoz, Derby. Hughes, Jennifer. Uso del tiempo libre de las personas adultas mayores residentes en albergues. (2011). Universidad de Costa Rica.)



Fuente: Elaboración propia

El cual tiene como función principal el impulso de mejorar la calidad de vida de los habitantes y fomento del desarrollo de capacidades individuales comunitarias¹², es por esto que se logra identificar servicios ofrecidos para la persona mayor por Secretaría Distrital de Integración Social, tales como:

- Centro Día
- Casa de la Sabiduría
- Centro día Cuidado en Casa
- Manzana del cuidado

Los cuales tienen una serie de condiciones y criterios de priorización para acceder a dichos programas de servicio¹³, es por tal razón que en una indagación acerca de los

¹²Citado de: Vuelven los Centros de Desarrollo Comunitario (CDC) para beneficio de la comunidad. (2016). tomado de <https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/116-otras-noticias/1656-vuelven-los-centros-de-desarrollo-comunitario-cdc-para-beneficio-de-la-comunidad>

¹³ Citado de: Criterios de priorización Servicio Social Centro Día,(2021). Citado de: Criterios de priorización Servicio Social Centro Día,(2021)

- Persona mayor perteneciente a algún grupo de comunidades indígenas o afro descendiente
- Persona mayor víctima de conflicto armado
- Persona mayor con identidad de género femenino
- Persona mayor perteneciente a sectores LGBTI

programas, se identifica una población de 15 a 30 personas aprox que realizan encuentros los días lunes, martes y jueves en el horario de la mañana 8:00 am – 10:00 am, que no se encuentran inscritas a ningún programa de servicio ofrecido, y que asisten a las instalaciones para realizar actividades coordinadas por ellos mismos, de diferente manera en algunas ocasiones en el encuentro no realizan actividades si no solo se crea un grupo de conversación con el fundamento principal de ocupar su tiempo.

-
- Persona mayor residente en Bogotá
 - Persona mayor entre los 55 y 59 años con desgaste físico soportadas por concepto técnico
 - Persona mayor con autonomía diaria
 - Persona mayor que perciba pensión

Antecedentes de la investigación

Los antecedentes de la presente investigación parten de la problemática que se evidencia en el incremento del tiempo libre en las personas mayores, donde se realiza una búsqueda de las localidades con mayor número de personas mayores en Bogotá, identificando a la localidad de Bosa con 51.496 personas que sobrepasan 60 años (Fundación Saldarriaga, 2014), seguido a esto se realiza una búsqueda de espacios o lugares en la localidad que ofrezcan un buen uso del tiempo libre, en donde se ubica una institución denominada CDC (Centro de Desarrollo Comunitario) el Porvenir, sin embargo, para acceder a estos programas se deben cumplir unos criterios y requerimientos, de los cuales no cumplen algunas personas mayores que buscan usar su tiempo libre en alguna actividad y asisten al CDC (Centro de Desarrollo Comunitario) el Porvenir para realizar encuentros autónomos, dirigidos por ellos mismo, con el propósito de generar bienestar físico y mental.

Al realizar una revisión bibliográfica en las bases de datos académicas como Google Academic, Dialnet, Redalyc, SciELO y repositorios de algunas universidades, acerca de los conceptos claves: recreación, persona mayor, juego, tiempo libre, se logra identificar en primera instancia 20 estudios realizados por la Revista Cubana, no obstante, estas investigaciones abordan temas asociados a salud, actividad física y entrenamiento desde disciplinas como: Biomédicas, Salud Pública, Tecnología de la salud, Informática Médica y Medicina General Integral, por tal razón, no facilita el desarrollo del marco conceptual de este proyecto investigativo ya que este se refiere y tiene factor fundamental la recreación y el ocio como formas del disfrute de las personas.

Al consultar bases académicas (Google Academic, Dialnet, Redalyc, SciELO y repositorios universitarios) se logran identificar 180 investigaciones que abordan temas relacionados con el juego como medio para generar bienestar en la persona mayor, cultura física, educación física y salud, en este sentido, se descartan los documentos académicos que refieren al tema de educación física por su componente de competencia, adicional se clasifican los documentos académicos que se relacionan con las temática de salud, con el propósito de identificar los relacionados con los temas recreación y bienestar en capacidades físicas y mentales, posteriormente se realiza una lectura detallada con los documentos que faltan por clasificar, para lograr ubicar una posible coherencia con el objetivo, el planteamiento final o la metodología, de este modo se logra filtrar y poner en discusión 17 investigaciones, las cuales analizando sus objetivos y conclusiones finales, dan el punto de partida para elaborar los antecedentes de la presente investigación, los conceptos estudiados se organizan en las siguientes categorías:

1. Juego

Tabla 1. Trabajos relacionados en la categoría Juego

JUEGO					
N°	Título	Autor	URL	Palabras clave	Código de investigación
1	El rescate de la memoria lúdica en la persona mayor	Baquero, Artunduaga, Villanueva	https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/146/XiomaraNathaliaBaqueoPardo.pdf?sequence=2&isAllowed=y	Lúdica, persona mayor, juego, intergeneracional.	Trabajo de grado para optar el título de Especialista En Pedagogía de la Lúdica. (2015). Fundación Universitaria los Libertadores
2	Impacto de la lúdica en el adulto mayor	Angarita, Torres	https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/3949/TorresArtunduagaDianaCarolina2016.pdf?sequence=2&isAllowed=y	Lúdica, adulto mayor, juego, impacto, memoria.	Trabajo de Grado para optar al Título de Especialista en Desarrollo Humano Con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad. (2016). Universidad Distrital Francisco José de Caldas
3	Juegos para el Adulto Mayor en la actividad física y recreativa comunitaria	González	https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6210732.pdf	adulto mayor, juegos, actividad física, recreación	Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma. Vol. VIII No. 28, enero-abril 2011
4	Propuesta de juegos recreativos para aumentar la participación del adulto mayor	Carballosa, O, Navarro, G y Carballosa, L	http://www.repositorio.unacar.mx/jspui/bitstream/1030620191/543/1/articulo11_propuestajuegosadulto57.pdf	recreación, participación, juego	Revista de la Universidad Autónoma del Carmen. (2020) Universidad Autónoma del Carmen.
5	Juegos tradicionales para favorecer el estilo de vida del adulto mayor del asentamiento poblacional la posta	Castillo	https://www.eumed.net/rev/cccss/13/ecc.htm	Adulto Mayor, estilo de vida, juegos tradicionales.	Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales, (2011)

El juego es visto como una actividad dinámica, capaz amenizar la relación con el entorno, por esta razón, relacionamos las siguientes investigaciones:

- Juegos para el Adulto Mayor en la actividad física y recreativa comunitaria de González (2011)
- Propuesta de juegos recreativos para aumentar la participación del adulto mayor de Carballosa y Navarro (2020)
- Impacto de la Lúdica en Adulto Mayor de Angarita y Torres (2016)
- Juegos tradicionales para favorecer el estilo de vida del adulto mayor del asentamiento poblacional la posta de Castillo (2011)

En estos estudios se logra identificar el juego como una actividad fundamental para el desarrollo social de la persona, siendo integradora, dinámica y lúdica, que tiene como propósito aumentar la participación social y económica, potenciando al mismo tiempo la creatividad y manteniendo las habilidades cognitivas y psicomotrices, logrando incrementar

la motivación por la actividad física y recreativa conduciendo a mejorar la calidad de vida, contribuyendo a evitar enfermedades cognitivas y cardiovasculares consolidándose como un estilo de vida saludable, sin embargo en la investigación, el rescate de la memoria lúdica en la persona mayor de Baquero, Artunduaga y Villanueva (2015) , menciona como el juego es una práctica lúdica, que al recordar aquellas experiencias en los diferentes ciclos vitales (Primera infancia, infancia y adolescencia), generan bienestar emocional y cambia el estado anímico de la persona.

Según los documentos revisados, el juego es una actividad lúdica que con la práctica recurrente se interioriza, tornandolo como un modo de vida, una práctica que promueve el buen estado de salud física y mental, previniendo a corto plazo enfermedades que aparecen en la etapa de los gerontes, una actividad que libera tensiones y emociones.

1. Tiempo libre

Tabla 2. Trabajos relacionados en la categoría Tiempo libre

TIEMPO LIBRE					
Nº	Título	Autor	URL	Palabras clave	Código de investigación
1	Propuesta pedagógica para el tiempo de ocio del adulto mayor	Díaz y Bustos	http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/12248/Propuesta%20pedag%C3%B3gica%20para%20el%20tiempo%20de%20ocio%20del%20adulto%20mayor...pdf?sequence=1&isAllowed=y	Cartilla interactiva, adulto mayor, tiempo de ocio, re-educación de hábitos, envejecimiento activo, gerontología, pedagogía de la Recreación y mitigación del sedentarismo.	Trabajo de grado para optar por el título de licenciado en recreación y turismo. (2020). Universidad Pedagógica Nacional
2	Uso del tiempo libre de las personas adultas mayores residentes en albergues	Rojas y Hughes	https://www.redalyc.org/pdf/153/15323166005.pdf	Albergues, tiempo libre, recreación	Revista de Ciencias Sociales, vol. I-II, núm. 131-132, 2011, pp. 57-74 Universidad de Costa Rica
3	El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor	Ruiz , Tigse , Cabezas y Muñoz	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383942	adulto mayor; autonomía; calidad de vida; ocio; tiempo libre	Revista científica. Vol 7, núm. 4, Agosto Especial 2021, pp. 1053-1070. Ecuador
4	Uso del tiempo libre en el adulto mayor del C.A.M. Huancayo	Monroy	https://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/1781/TESES%20ADULTO%20MAYOR%20CAM%20-%20HUANCAYO.pdf?sequence=1&isAllowed=y	uso del tiempo libre, adulto mayor, socialización	Tesis para optar el grado de licenciado en trabajo social. (2015). Universidad Nacional del Centro del Perú
5	Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en el adulto mayor (65-70 años) de la circunscripción #130 del Consejo Popular Hermanos Barcón del Municipio de Pinar del Río.	Callava	https://rc.upr.edu.cu/bitstream/DICT/2113/1/GIANA%20CRISTINA%20CALLAVA%20P.ADRON.pdf	Actividades recreativas, tiempo libre, adulto mayor	Tesis presentada en opción al título académico de máster en actividad física en la comunidad, 2011, Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Piti Fajardo"

El tiempo libre en la persona mayor se convierte en un problema, un tiempo que no es usado en alguna actividad, por dicha razón relacionamos la siguiente investigación; El Uso

del tiempo libre de las personas adultas mayores residentes en albergues de Rojas y Hugnes. (2011), donde relaciona el tiempo libre como un problema para las personas mayores, donde este aumenta y no es usado para realizar ninguna actividad recreativa que genere un beneficio en la salud, tornado a estas personas, sedentarias, que con el curso del tiempo reduce su autonomía y aumenta la dependencia, sin embargo encontramos los siguientes estudios que logran ubicar este tiempo libre como una oportunidad para mejorar la calidad de vida:

- Propuesta pedagógica para el tiempo de ocio del adulto mayor de Díaz y Bustos. (2020)
- El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de Ruiz, Tigse, Cabezas y Muños. (2021)
- Plan de actividades físico- recreativas para ocupar el tiempo libre en el adulto mayor (65-70 años) de la circunscripción #130 del Consejo Popular Hermanos Barcón del Municipio de Pinar del Río de Callava. (2011)

Donde relacionan el tiempo libre de la persona mayor, como una oportunidad para realizar actividades recreativas con el propósito de mejorar y re-educar hábitos saludables, que al mismo tiempo mejora la calidad de vida, obteniendo así, un envejecimiento activo como una parte del ciclo vital donde se mejoran las condiciones y se minimiza el avance de enfermedades que aparecen en la etapa de la vejez, además, referimos la siguiente investigación; Uso del tiempo libre en el adulto mayor del C.A.M. Huancayo de Monroy. (2015), donde menciona como las actividades recreativas realizadas en el tiempo libre mejora el estado anímico y el componente social, fundamentales para liberar tensiones y evitar enfermedades mentales como la depresión.

Conforme a los documentos analizados, se puede concebir el tiempo libre como un campo donde las actividades recreativas tienen un rol fundamental para mejorar la calidad de vida de la comunidad en estudio, donde se realiza un buen uso del tiempo, con el propósito de hacer

más feliz el envejecimiento, de acuerdo con esto, surge el concepto de envejecimiento activo como un ciclo vital importante, el cual contribuye a diferentes factores y características

2. La recreación en la persona mayor

Tabla 3. Trabajos relacionados en la categoría La recreación en la persona mayor

LA RECREACIÓN EN LA PERSONA MAYOR					
N°	Título	Autor	URL	Palabras clave	Código de investigación
1	Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos	Giai	http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662015000100007	recreación, adultos mayores, geriátricos, Mendoza, Argentina.	Revista Cubana de Salud Pública. 2015;41(1)
2	Impacto de las actividades físicas recreativas en la calidad de vida del adulto mayor	Hernández	http://servicio.bc.ue.edu.ve/educacion/revista/n37/art11.pdf	Impacto, Actividades Físicas Recreativas, Adulto Mayor	Investigación para la Universidad de Carabobo. 2011
3	La recreación en el adulto mayor institucionalizado	Martínez, Noguera y Jorge	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6210474	adulto mayor, recreación.	Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma. (2010);7(27)
4	La recreación en las actividades de la vida diaria del adulto mayor de la clínica de enfermedades crónicas del haiam, de la ciudad de Quito.	Arias	http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/21869/1/T-ESP E-043471.pdf	adultos mayores, vida diaria, recreación, funcionalidad, Actividades	Trabajo de titulación previo a la obtención del título de magister en recreación y tiempo libre. (2020). Universidad de las Fuerzas Armadas
5	Actividades lúdico-recreativas para favorecer la calidad de vida del adulto mayor del municipio de saboyá-boyacá	Chiquillo	https://repositorio.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/4100/Chiquillo_Fernanda_2021.pdf?sequence=2&isAllowed=y	adulto mayor, lúdico, recreación y calidad de vida	Trabajo presentado para obtener el título de Especialista en Pedagogía de la Lúdica. (2021). Fundación Universitaria Los Libertadores.
6	Desarrollo de un proyecto de recreación dirigido a mejorar la salud en el adulto mayor del hogar de ancianos del instituto Estupifán del barrio san Sebastian de Latacunga	Santos y Cando	http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2278/1/T-UTC-3429.pdf	beneficios, deficiencia, situación, ámbito, conocimiento, proyectos.	Tesis presentada previa a la obtención del título de licenciados, en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física. (2015). Universidad Técnica de Cotopaxi
7	Estudio comparativo de la recreación en dos programas de persona mayor en Bogotá	Bejarano	http://upnblib.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20500.12209/12243/Estudio_comparativo_de_la_recreacion_en_dos_programas_de_persona_mayor_en_bogota.pdf?sequence=1&isAllowed=y	vejez, envejecimiento, recreación, persona mayor, desarrollo humano	Trabajo de grado para optar por el título de licenciado en recreación y turismo. (2021). Universidad Pedagógica Nacional

La recreación es un factor fundamental en la persona mayor, por la razón que influye en su bienestar físico y mental como lo comentan las siguientes investigaciones:

- Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos de Giai. (2015)
- Impacto de las actividades físicas recreativas en la calidad de vida del adulto mayor de Hernández. (2011)
- La recreación en las actividades de la vida diaria del adulto mayor de la clínica de enfermedades crónicas del haiam, de la ciudad de Quito de Arias. (2020)

- Actividades lúdico-recreativas para favorecer la calidad de vida del adulto mayor del municipio de Saboyá-boyacá de Chiquillo. (2021)
- Estudio comparativo de la recreación en dos programas de persona mayor en Bogotá de Bejarano. (2021)

Donde articulan la recreación y el tiempo libre como una forma de generar bienestar debido a que se manifiesta mediante actividades lúdicas, con el propósito de mejorar la calidad de vida disminuyendo la dependencia en sus actividades diarias, que al mismo tiempo mejora el estado psicológico, tornado la recreación como manera de atenuar enfermedades, minimizando la dependencia y aumentando la autonomía, adicional la recreación es vista como un método de mitigar el aislamiento social, fomentando un estilo de vida saludable, no obstante en las investigaciones:

- La recreación en el adulto mayor institucionalizado de Martínez, Noguera y Jorge (2010)
- Desarrollo de un proyecto de recreación dirigido a mejorar la salud en el adulto mayor del hogar de ancianos del instituto Estupiñán del barrio San Sebastian de Latacunga de Santos y Cando. (2015)

Menciona cómo las personas mayores que no realizan actividades físico recreativas en su tiempo libre, ante la carencia de conocimientos y/o actividades, presentan pérdidas en las capacidades físicas, adicional está expuesto a padecer sentimientos negativos como la soledad y pensamientos de suicidio.

De acuerdo con los documentos estudiados, se logra concebir la recreación como estilo de vida saludable que mejora la calidad de vida de las personas que hacen uso de actividades recreativas en sus tiempos libres, tornando este tiempo más placentero y mejor aprovechado, logrando erradicar los estigmas impuestos por la sociedad (dependientes, inútiles y cargas

económicas), aumentando la autonomía y limitando la aparición de enfermedades como ya se ha mencionado.

Marco teórico

Este proyecto de grado, el cual está orientado a la realización de juegos recreativos que beneficiara y tendrá como sujeto principal las personas mayores, está encaminado en cuatro ejes fundamentales los cuales son; juegos, persona mayor, recreación y tiempo libre. En la construcción de consultas y fuentes documentales, se encontró con términos como lo son; envejecimiento, vejez y envejecimiento activo que apoyan y fortalecen los ejes ya mencionados, continuando y teniendo relaciones como tiempo libre en la persona mayor y la importancia del juego en el adulto mayor que favorecen de manera oportuna las finalidades de este proyecto de grado.

Persona Mayor

“Cuanto más tiempo vivo, más hermosa se vuelve la vida.”

Frank Lloyd Wright

El término persona mayor se refiere al grupo poblacional que se encuentra en el rango de edad de más de 60 años como lo plantea el Ministerio de Salud y Protección Social(2010), si bien era conocido como “adulto mayor” y se logró modificar dicho término a Persona Mayor con el fin de eliminar ese imaginario de términos hacia esta población como “anciano, viejo, abuelo, persona de tercera edad”(Ministerio de Deporte.2021) que en algunos casos estos términos mencionados anteriormente en la sociedad están asociados a imágenes negativas y discriminatorias.

Se utiliza el término “Personas Mayores” porque dignifica el reconocimiento como ser humano y visualiza la vejez como parte fundamental del curso de la vida, redimensionando la perspectiva de derechos, significando situaciones y/o condiciones (género, diversidad sexual entre otras). Plan nacional de recreación

2013- 2019, Series Estrategias Volumen 2 Número 1 Estrategia Nacional de recreación de envejecimiento y vejez con y para personas mayores.

De acuerdo con esto, la persona mayor se caracteriza por ser un individuo capaz de tomar decisiones y pensarse en sí misma, un sujeto que por sus propios medios logra eliminar dicha estigmatización de incapacidad, fragilidad y carga económica, visto de esta manera la persona mayor tiene un rol fundamental en la familia y la sociedad ya que aporta desde su experiencia y sabiduría (Organización Panamericana de la Salud 2011). Por tal razón es de vital importancia la recreación en esta etapa de la vida ya que por medio de este elemento lúdico logra mantener el buen estado¹⁴, adicionalmente se logra observar cómo este componente influye en la relación social y personal en cuanto a su tiempo libre de obligaciones, ya que uno de los problemas más comunes en este ciclo de la vida es la soledad presentada en las personas mayores como comenta Marta Rodríguez (2009):

Durante el envejecimiento es frecuente experimentar una serie de vivencias y cambios que pueden ayudar a la aparición del sentimiento de soledad ¹⁵

Por consiguiente este es ciclo de vida donde el tiempo libre de obligaciones y el sentimiento de soledad incrementan, por dicha razón las personas buscan llenar este tiempo en alguna actividad recreativa o doméstica, que logren erradicar dicho sentimiento el cual se convierte en un aprendizaje experiencial siendo este significativo para el desarrollo personal y social como lo plantea Gaii (2015)

¹⁴ Centro del adulto mayor. (2019). La importancia de la recreación en adultos mayores. recuperado de: <http://www.centrodeladultomayor.com.uy/la-importancia-de-la-recreacion-en-adultos-mayores/>

¹⁵ Rodríguez, M. (2009). La soledad en el anciano. Recuperado de :https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2009000400003. Gerokomos vol.20 no.4 Barcelona

La tercera edad suele describirse como una época de descanso, reflexión y de oportunidades para hacer cosas que quedaron postergadas. Estos y otros asuntos suelen dejar emociones negativas como la tristeza, la ansiedad, la soledad y la baja autoestima, que a su vez conducen al aislamiento social y la apatía. Es importante, por tanto, que los adultos mayores llenen todo su tiempo libre, ya sea con actividades internas o externas que les aporten emociones a su existencia o nuevos conocimientos, aunque fueran elementales. (p.73)

En relación con las ideas anteriores se pretende entender en este proyecto a la persona mayor como un sujeto capaz de desarrollarse en su entorno social y cultural sin restricción alguna, quitándose aquellos estigmas impuestos por la sociedad, algunos denigrantes como otros que tienen como sinónimo una acumulación de una edad, así pues se plantea una concepción de persona mayor que a través de actividades recreativas logra erradicar aquellos mitos de improductivo, carga económica y de fragilidad de los cuales se mencionan en esta etapa de la vida, que iremos desarrollando en los siguientes apartados.

Envejecimiento

“No dejamos de jugar porque envejecemos.

Envejecemos porque dejamos de jugar.”

George Bernard Shaw

El envejecimiento es un proceso natural y que cumple con un ciclo vital donde inicia con el nacimiento y termina con la muerte, durante estos momentos se observa que el envejecimiento se caracteriza por conllevar cambios físicos, biológicos y psicológicos como plantea La Organización Mundial de Salud y el Ministerio de Salud de Colombia (2021)

Desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del

tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedad, y finalmente a la muerte.¹⁶

Se comprende, la etapa del envejecimiento como un proceso biológico natural desde el momento del nacimiento, donde se potencian y se pierden capacidades físicas, que a lo largo del ciclo vital humano se disminuyen o se aumentan, esto comprendido desde los diferentes modos de envejecimiento que pueda conllevar la persona, es por dicha razón que logramos obtener otra concepción de este ciclo vital el cual encuentra enmarcado en un proceso y un desarrollo del ser humano, ya que conlleva una adquisición de saberes, experiencias y vivencias que hacen parte del proceso como ciclo natural de la vida, esto contribuyendo a las prácticas laborales y sociales que han tenido durante sus años, sin embargo, se tiene en cuenta la perspectiva de la Organización mundial de la salud, OMS y Ministerio de Salud de Colombia, la cual menciona:

Los cambios no son lineales ni uniformes, y su vinculación con la edad de una persona en años es más bien relativa. Si bien algunos septuagenarios disfrutan de una excelente salud y se desenvuelven perfectamente, otros son frágiles y necesitan ayuda considerable. (2021)¹⁷.

Podríamos resumir a continuación que el estado de envejecimiento de las personas puede variar en rasgos físicos, biológicos o psicológicos, estos se busca contener un cambio logrando compromisos con un envejecimiento más saludable o activo y encontrando entornos más adaptados a las personas mayores, algunos pueden disfrutar de un buen envejecimiento y otros no, se comprende que se pueden encontrar diferentes aspectos en un grupo de adultos mayores, algunos cambios son los siguientes; físicos, biológicos y psicológicos:

¹⁶ Recuperado de :

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health#:~:text=Desde%20un%20punto%20de%20vista,%C3%BA%20instancia%2C%20a%20la%20muerte.>

¹⁷ Organización mundial de la salud, OMS y Ministerio de Salud de Colombia , (2021).
Recuperado de : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Físicos	Peso, talla, masa muscular, pelo, cara
Biológicos	Visión, audición, capacidad pulmonar
Psicológicos	Actividad mental, estado emocional, relación social

Fuente: Cambios que implica el envejecimiento. Fernández, Ballesteros, Rocío.

(2004)¹⁸.

Adicionalmente la OMS nos da conocer una serie de datos y cifras con respecto a la esperanza de vida al sobrepasar los 60 años, en donde menciona un incremento a corto plazo de la población mayor, dando un inicio para lograr comprender las afecciones, dificultades y formas de comprender a esta población que se encuentra en un crecimiento constante, a continuación, relacionamos los datos:

- Entre 2020 y 2030, el porcentaje de habitantes del planeta mayores de 60 años aumentará un 34%.
- En la actualidad, el número de personas de 60 años o más supera al de niños menores de cinco años. En 2050, el número de personas de 60 años o más será superior al de adolescentes y jóvenes de 15 a 24 años.
- En 2050, el 80% de las personas mayores vivirá en países de ingresos bajos y medianos.
- La pauta de envejecimiento de la población es mucho más rápida que en el pasado.

¹⁸ Cambios que implica el envejecimiento. Fernández, Ballesteros, Rocío. (2004). Recuperado de : <http://www.encuentros-multidisciplinares.org/Revistan%C2%BA16/Roc%C3%ADO%20Fernandez%20Ballesteros.pdf>

- Todos los países se enfrentan a retos importantes para garantizar que sus sistemas sanitarios y sociales estén preparados para afrontar ese cambio demográfico.

Fuente: OMS, Envejecimiento y salud - Datos y Cifras.(2021)¹⁹.

En relación con las ideas anteriores, se logra rescatar como la etapa del envejecimiento el cual se comprende desde el nacimiento y trasciende por las diferentes etapas del ciclo vital (prenatal, niñez, primera infancia, adolescencia y adultez), cabe resaltar, que a lo largo de este ciclo vital esta persona adquiere saberes y conocimientos fundamentales para el aporte familiar o social, en este sentido el envejecimiento se plantea de manera activa y saludable mediado por el componente recreativo, lo que buscamos para este proyecto contribuyendo a no perder las capacidades físicas de las persona mayor.

Vejez

“La vejez es el tiempo de practicar la sabiduría”

Jean Jacques Rousseau

La vejez se caracteriza como una parte del ciclo vital en donde el individuo sufre cambios físicos y psicológicos, empezando desde una edad de 65 años y este se prolonga hasta la muerte ²⁰. Es aquí donde se logra identificar en la sociedad el concepto vejez, este es considerado como un proceso de acumulación de años y un tiempo transcurrido. En la sociedad, teniendo varias concepciones acerca del término vejez como una persona que se

¹⁹Organización mundial de salud. (2021).Recuperdo de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

²⁰ Ramos Esquivel Júpiter, Meza Calleja Ariana Marcela, Maldonado Hernández Iraam, Ortega Medellín Martha Patricia, Hernández Paz Teresita. Aportes para una conceptualización de la vejez. Rev Educ Desarrollo. México. 2009;11:56

encuentra en su última etapa de la vida, que por edad tiene dificultades y enfermedades como lo plantea Ministerio de Salud (2021):

Representa una construcción social y biográfica del último momento del curso de la vida humana. La vejez constituye un proceso heterogéneo a lo largo del cual se acumulan, entre otros, necesidades, limitaciones, cambios, pérdidas, capacidades, oportunidades y fortalezas humanas

La Real academia Española define la palabra vejez como senectud en donde la vida humana tiene un proceso que sigue de la madurez comprendido desde los 65 años de edad como lo plantea ONU (2011). Cabe resaltar que una persona que se encuentre en la etapa de la vejez, es un individuo que cuenta con una experiencia y sabiduría adquirida en la etapa del envejecimiento en el contexto cultural y social como lo plantea Ministerio de salud, Envejecimiento y Vejez (2021), un ser con el derecho a la recreación, el deporte y el esparcimiento que no hace uso de esto ya que tiene un estigma de ser una etapa de fragilidad²¹, ya sea por la disminución de sus capacidades físicas.

Ahora bien y con relación a la idea anterior en donde la vejez es una etapa donde las experiencias y el tiempo de descanso son parte de las vivencias, que puede experimentar dicha persona en esta etapa, es donde se plantea, el cómo las actividades recreativas o de esparcimiento pueden influir en las capacidades de la persona en pro de mejora, basados en la concepción de Angarita y Torres (2016), sobre la vejez:

La vejez nace con la intención de ser la síntesis del paradigma social actual que asocia el compromiso con el descanso y reposo, esto se refiere a la posibilidad de

²¹ Guido Emilio Lluís Ramos. Juan de Jesús Llibre Rodríguez. (2004). Fragilidad en el adulto mayor. Un primer acercamiento. Revista Cubana de Medicina General Integral. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252004000400009#:~:text=El%20estado%20de%20fragilidad%20es,efectos%20adversos%20para%20la%20salud

conjugar el ocio, con la capacidad de decidir, crear, producir y elegir que determina la capacidad de autonomía de una persona (p.15).

Visto de esta forma existe una concepción acerca de la vejez poco conocida, que es fundamentada por el hecho de la experiencia recogida en las diferentes etapas vitales (niñez, adolescencia y adultez) Moraga (1991) las cuales tejen la relación social y personal en su entorno, resulta claro que en aquellas vivencias, estuvo presente el componente lúdico o recreativo, por lo tanto cabe resaltar la importancia de la función recreativa que ha trascendido en las diferentes etapas y logra verse reflejado en el estado de salud de la persona en la etapa vejez, es por ello que en este ciclo vital se desarrollará una vejez o envejecimiento activo el cual lo estaré mencionando más adelante en los diferentes apartados.

Visto de esta manera se plantea la etapa de la vejez, como un ciclo donde su experiencia recogida en las etapas anteriores se pone en práctica apoyando y beneficiandonos a nosotros como estudiantes y a los espacios, una etapa donde el ocio y el esparcimiento juega un rol fundamental para realizar una vejez digna y saludable, en donde la persona en la etapa de la vejez no se caracteriza como una carga económica o dependiente de otra, se caracteriza como persona autónoma con igualdad de capacidades, que sigue su desarrollo y aprendizaje por medio del componente recreativo el cual lo desarrollaremos en los apartados siguientes.

Envejecimiento activo

Acerca del término Activo el autor Pinazo, S.; Limón, R.; et al 2010:6 Expresa la idea de una participación de las personas en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, sin centrarse sólo en la capacidad para estar física o laboralmente activo, así pues, con la combinación del término envejecimiento se establece, el envejecimiento activo. Contemplando que es poco reconocido y conocido en la población colombiana ya que es novedoso y nuevo en el mundo, en donde los factores o características

que lo hacen fundamental en la sociedad y en la población adulta mayor no eran antes escuchadas, esto cambio gracias a que la Organización Mundial de la Salud (OMS), menciona y reconoce en la II Asamblea Mundial de Envejecimiento²² el concepto de envejecimiento activo, expresando que:

El proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Más concretamente indica que es el proceso que permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona: protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia (2002, p. 79)²³

Se comprende que el envejecimiento es un potencial para las personas que cumple un cierto número de años y puedan mejorar su calidad de vida, no solo en lo física si no también con lo

²²

Mas

información

en:

<https://www.cepal.org/es/eventos/segunda-asamblea-mundial-envejecimiento-paises-aprueban-plan-accion-internacional#:~:text=Esta%20asamblea%20tiene%20como%20objetivo,una%20sociedad%20para%20todas%20las>

²³ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Envejecimiento activo: un marco político. Revista Española de Geriátría y Gerontología, 2002. p. 79.

expuesto anteriormente y expresado en la siguiente tabla la cual fue expuesta por la OMS:



Fuente: Factores determinantes del envejecimiento activo²⁴

Todas las anteriores características son de gran importancia para el adulto mayor, pero en nuestro proyecto y la finalidad de este la que más se acopla y buscamos resolver es la sanidad y servicios sociales con un proceso donde se logran optimizar las oportunidades de salud, mediante esto se promueve un hábito en la comunidad, el objetivo es que aquellas personas tengan una vejez satisfactoria, libre y participativa en proyecciones sociales, siempre respetando la diversidad cultural, y el género. Con el fin de lograr erradicar dichos paradigmas de personas de cristal, pero teniendo en cuenta que esto nos hace partícipes a todos comprendiendo que:

²⁴ Citado por LIMÓN, ORTEGA, Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. En: Universidad Complutense de Madrid, Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2011- p. 230).

El envejecimiento activo no solamente beneficia a las personas mayores, sino a todos los ciudadanos. Ayuda a las personas mayores a mantener más tiempo, su independencia²⁵ y autonomía²⁶ (Limón, O. 2011, p. 231)²⁷

En conclusión, todos podemos hacer una vida más activa con la frecuencia que cada uno requiera, en este caso el envejecimiento será visto de manera más activa con un grupo dispuesto hacer todo tipo de actividad o ejercicio, con las debidas precauciones, en las que se potencialice el estado motor y mental cambiando su entorno y su día en un desarrollo más activo para ellos.

Juego

El término juego basado en la Real Academia Española (RAE) nos menciona que “el juego es un ejercicio recreativo o de competición sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde”.²⁸ Este menciona también diferentes juegos, en los cuales a simple vista se cumple unas características que son; manejo de unas reglas, que sea un acto de diversión, y contar con un perdedor y un ganador, estas en su gran mayoría son las características que cumplen los juegos que conocemos, pero para el autor M. Lazarus esto no es del todo necesario pues para él, el juego “es un sistema para relajar a los individuos y recuperar energía en un momento de decaimiento o fatiga”²⁹. Es entonces el juego la posibilidad de hacer que nuestro estado físico tome un “descanso” de algo o de algunos días de trabajo duro, en las que las

²⁵ Entendida como “la capacidad de desempeñar las funciones relacionadas con la vida diaria, es decir, la capacidad de vivir con independencia en la comunidad recibiendo poca ayuda, o ninguna, de los demás”. (Cfr. OMS, 2002:78 citado por LIMÓN, ORTEGA, Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. En: Universidad Complutense de Madrid, Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2011,).

²⁶ Entendida como “la capacidad percibida de controlar, afrontar y tomar decisiones personales acerca de cómo vivir al día de acuerdo con las normas y preferencias propias”. (Cfr. OMS, 2002:78 citado por LIMÓN, ORTEGA, Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. En: Universidad Complutense de Madrid, Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2011,).

²⁷ Limón, O. Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. En: Universidad Complutense de Madrid, Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2011, pg. 231

²⁸

²⁹ Teoría de la relajación. M. Lazarus 1883.

personas buscan el juego como alternativa para enfocar sus pasiones y habilidades esto lo afirmamos con el autor Caillois, 1986 que nos habla de este término mencionado que es “una actividad que se caracteriza por ser libre, separada de la realidad, incierta, improductiva, reglamentada y ficticia. (pp. 27-38)³⁰

Dentro de este orden de ideas las líneas anteriores no han mencionado las cualidades y beneficios que puede tener el juego, sin duda alguna están expuestas en nuestro resultado final como proyecto, pero también mencionado las posibles reglas que pueden tener las actividades lúdicas mencionado otra vez a Callois, estas varían, si la persona lo desea o el tipo de juego lo amerita, y esto lo menciona debido, a que el divide y categoriza los tipos de juegos que puede encontrar el ser humano, de la siguiente manera:

- Agon (competencia): son juegos de lucha en donde se crea una igualdad artificial, enfrentándose en condiciones ideales.
- Alea (suerte): los jugadores tratan de salir ganadores por el destino, tienen la facultad de quitar las cualidades naturales o adquiridas por los participantes dejándolos en igualdad de condiciones frente a la suerte. Es el azar.
- Mimicry (simulacro): El jugador juega a creerse, es un juego de roles, entra la imaginación y una segunda realidad, hacer “como si”.
- Ilinx (vértigo): los jugadores buscan aturdirse provocando la aniquilación de la realidad con brusquedad. (Callois, 1986, págs. 43-64)³¹

Visto entonces las características que nos menciona el autor y en las que algunas de ellas son muy arraigadas al final de la herramienta de este proyecto, que sin duda algunas nos permite ya tener más claras las posibilidades que buscamos como juego en las actividades a

³⁰ Caillois, Los juegos y los hombres. 1986, pp. 27-38.

³¹ Caillois, Los juegos y los hombres. 1986, pg. 43-64.

realizar también vemos apreciado que, el juego y sus acciones están también establecidos para algunos espacio o circunstancias en las que se desee realizar la actividad, para el entretenimiento y la práctica de la persona esto pensado en lo que mencionado Huizinga;

El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia (...) en la vida corriente. (1938, pp. 45-46.)³²

Es necesario decir, afirmando lo anterior, que los participantes pueden tener una serie de emociones o sensaciones al momento de su acción y participación de estos, con la posibilidad de contribuir a su vida o como ya lo hemos mencionando a su envejecimiento activo, el cual buscamos que en los adultos mayores que realizan los juegos, tengan beneficios en diferentes aspectos que se perciben en este proyecto, que también podemos conocer como el juego en esta población puede:

El juego, en cuanto a tal, traspasa los límites de la ocupación puramente biológica o física. Es una función llena de sentido. En el juego «entra en juego» algo que rebasa el instinto inmediato de conservación y que da un sentido a la ocupación vital. Todo juego significa algo. (Huizinga, J. 1938, p. 12)³³

Esto nos contribuye a nuestro proyecto y nos afirma el beneficio físico y biológico que puede tener la persona que practique algún juego en su vida, esto no se refiere a una población en específico, pero convivimos y entendemos que no importa el rango de edad. El aprovechamiento que le puede dar el juego es bueno, sin importar tampoco las categorías

³² Huizinga, J.: Homo Ludens, 1938.

³³ Huizinga, J.: Homo Ludens, 1938.

como alea, agon, mimicry e ilinx mencionadas en párrafos anteriores, es también importantes por sus características que le pueden agregar al tipo de juego, por último, comprendemos que el juego cumple con:

Su objeto es, pues, el juego como una forma de actividad, como una forma llena de sentido y como función social. (Huizinga, J, 1983, p. 15)³⁴

Por último es conveniente acotar que el juego es algo vital para la formación y la salud, sin importar el espacio que se practique, sin mirar tipo de población o niveles económicos el juego es para todos y todas, con la variedad de cumplir un número de reglas dependiendo de la finalidad objeto y función social como lo menciona el autor, de acuerdo a lo que se quiera lograr, en el caso de la respuesta a dar de este proyecto se busca que el juego sea como se ha mencionado en las anteriores párrafos un estado de relajación disfrute y goce por las personas, generando un espacio de liberaciones en cada uno de ellos, contribuyendo al estado de salud de la comunidad que lo practique de igual manera, los juegos seleccionados en nuestra herramienta recreativa están basados en las características mencionadas y que más se acogen a nuestro ideal de lo que para nosotros es juego y sus derivados, en la que buscamos mediante estos actos recreativos contribuir y apoyar a un espacio en el que de manera autónoma podrán aprender y enseñar a sus familiares o allegados.

La importancia del juego en el adulto mayor

Podríamos resumir que el juego, es un espacio que permite en el jugador diferentes habilidades a desarrollar, acciones de descanso y goce y beneficios físicos y cognitivos, también contando enriquecimiento que se presenta en espacios haciéndolos más variados y abriendo la posibilidad de que se generen experiencias enriquecedoras, Gabler, H. (2001) extraído de Baur, R. y Egeler, R. (2001). Por lo tanto con lo expuesto en el marco teórico del

³⁴ Huizinga, J.: Homo Ludens, 1938.

presente proyecto, relacionamos que para algunos autores el juego en la población adulta mayor se pierde, entendemos que la mayoría dejan el hábito de jugar, porque creen que “el juego es cosa de chicos”. Pero ser adulto no es sinónimo de una vida sedentaria y rutinaria. al contrario, puede ser una etapa con diferentes vivencias, con realidades nuevas por descubrir³⁵.

Esto lo podemos evidenciar en nuestros allegados, en nuestros “abuelos” personas mayores que se encuentran alrededor de nosotros, quizás le temen al juego porque es algo que no se puede controlar desde afuera, el juego es espontáneo, permite a las personas mayores seguir armando formas saludables de seguir adelante³⁶, visto también no solo como un factor de miedo, sin ignorar que aporta a una vida más saludable y también a un envejecimiento activo que contribuye a los factores biológicos y físico en la persona, de acuerdo con Gruppe, O. Citado por Bauer, R. y Egeler, R. (2001) El movimiento, el juego y el deporte no son sólo algo que deba tener algún significado para los jóvenes y los niños. También las personas mayores pueden conservar este significado, pueden experimentar sus buenos efectos y pueden comprobar qué es el complemento, el enriquecimiento y la profundización de sus vidas³⁷ En la construcción de los beneficios que puede tener el juego en la persona mayor, la experiencia que esté nuevamente les brinda, ayuda que se enriquezcan y que se les permita aprovechar su tiempo libre gracias a lo que menciona Huizinga, J:

Una acción o actividad voluntaria, realizada dentro de ciertos límites, fijados en el tiempo y en el espacio, que sigue una regla libremente aceptada, pero completamente imperiosa, provista de un fin en sí misma, acompañada de un

³⁵ Palmieri, S. M. (2021). Taller de Juego. In Primer Congreso Latinoamericano de Trabajo Social de la UNVM. VII Jornadas Regionales de Trabajo Soc. IAPCS-UNVM.

³⁶ Palmieri, S. M. (2021). Taller de Juego. In Primer Congreso Latinoamericano de Trabajo Social de la UNVM. VII Jornadas Regionales de Trabajo Soc. IAPCS-UNVM.

³⁷ Vease en; <https://www.efdeportes.com/efd58/mayores.htm>

sentimiento de tensión y alegría y de una conciencia de ser algo diferente de lo que se hace en la vida corriente (1968)

Con lo expuesto anteriormente por el autor, es de nuestra familiaridad los sentimientos que el juego puede generar, logrando hacer algo diferentes en nuestra vida corriente, y apoyado en lo mencionado, define que el juego en el adulto mayor es un beneficio para su vida y de gran importancia para su salud, pues ya se han mencionado un sin número de características que los juegos pueden generar en la comunidad, que se trabaja en el presente proyecto, para nosotros es de gran importancia sacar este apartado para conocer de mejor manera y más a profundidad la apreciación de los juegos en el adulto mayor, y de por qué ellos no lo practican de la misma manera que cuando su niñez por eso para nosotros y para este trabajo las actividades recreativas son fundamentales en toda práctica y en cualquier espacio que se pueda ejercer de manera libre y autónoma, acción que buscamos en nuestra herramienta final.

Recreación

El concepto de recreación visto desde el ámbito jurídico se logra entender con el artículo 5° de la ley 181 de 1995³⁸ en donde nos da una pequeña introducción de cómo es la práctica de dicho concepto en la vida del ser humano, con el propósito de mejorar las condiciones físicas y mentales, seguido a esto cabe considerar, por otra parte la importancia que tiene la recreación en el ser humano y sus experiencias en diferentes “actividades” que le generan disfrute, libertad y creación, sin importar la edad ni las características diferenciales que puede tener en dichos espacios de recreación, en los cuales la calidad de vida se vea mejorada.

Entendiendo el concepto de recreación que nos da el artículo 5 podemos comprender como desde el proyecto de ley de la rama legislativa de Colombia: La nueva ley del deporte en el artículo 4 de 2021 lo plantea:

³⁸ Ley 181 de 1995. recuperado de : http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0181_1995.html

Una experiencia realizadora producto de la participación activa, voluntaria y autónoma de sujetos y grupos en vivencias mediadas por el arte, el juego, las manifestaciones culturales de los pueblos, las relaciones sociales vitales, las relaciones con la naturaleza y los entornos, que construyen un modo de enfrentar y apropiar la vida que excluye la competencia y promueve el compartir como un modo de ser y estar, y, la relación con el mundo desde una dimensión lúdica que lo armoniza en su estar cotidiano, abriéndolo a otros mundos posibles.³⁹

Por consiguiente, en este proyecto de ley se da un inicio con respecto a los espacios donde se pueda implementar este concepto, resaltando que esta es una manera de ser, un modo diferente realizar actividades, enfocándose en el compartir con la sociedad, adicional parte de una serie de características que son fundamentales para la formación del concepto de recreación, así pues, este proyecto de ley se plantea y lo relacionamos con el concepto obtenido desde Guillermina Mesa (2009):

La recreación como estrategia pedagógica es una actividad incluyente, que difiere de las actividades artísticas o deportivas en que no busca la finalidad de un producto (espectáculo) o la formación de un especialista. (pág. 24-25).

En relación con este tema planteamos una concepción de recreación, con motivación propia, buscando el bienestar personal y social, basado en la libertad, pensado en armonizar y mejorar espacios en donde se desarrolle el individuo, siendo este un instrumento lúdico, que logre romper dichos paradigmas de competencia, pero sin perder su finalidad educativa, llegando así a una concordancia con la definición planteada por la Universidad Pedagógica Nacional (2012)⁴⁰

³⁹ Proyecto de Ley No. 400 de 2021 Senado, publicado en gaceta No. 138 de 17 de marzo de 2021 del Congreso de la República, ARTÍCULO 4º: DEFINICIONES Numeral 2

⁴⁰ Astrid Bibiana Rodríguez Cortés, Andrés Díaz Velasco. (2012) la Recreación y el Turismo, una propuesta de formación de la Universidad Pedagógica Nacional. Universidad Pedagógica Nacional

La recreación es una mediación creativa con intencionalidad pedagógica que tiene como propósito aportar a la construcción del tejido sociocultural potenciando la imaginación y los lenguajes lúdicos que interpelan los discursos hegemónicos frente al trabajo, el tiempo libre y el ocio, para agenciar otros mundos posibles alternativos, alternativos e incluyentes. (pág 140)

De acuerdo con lo anterior, se plantea una concepción de recreación vista desde sus formas de practicar, siempre buscando un disfrute de la persona basados en los componentes culturales y sociales, es aquí donde planteamos los diferentes escenarios donde se pueda implementar la recreación, mediadas por el arte, el juego o manifestaciones culturales, en este caso el turismo, es por esto que, se plantea desarrollar las diferentes dimensiones o maneras de vivir la recreación, ocupando el tiempo libre, no dejando de lado el componente educativo que se está inmerso en la recreación, el cual se verá reflejado en el producto del diseño de la cartilla.

Tiempo libre en la persona mayor

“Y cuando más tiempo ahorran los hombres, menos tiempo tienen”

(Michael Ende)

El aumento de la población mayor en Colombia, de acuerdo a datos expresado en el presente documento, es notorio como en la sociedad se involucran de manera activa las personas que cumplen una de las características de cumplir 60 años⁴¹ eso haciéndolos parte del grupo persona mayor, contando con unas particularidades mencionadas por diferentes entes internacionales, Organización Mundial de la Salud o nacionales como las políticas públicas o

⁴¹ Envejecimiento y Vejez – Ministerio de Salud y Protección social. (<https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx#:~:text=G,eneralmente%2C%20una%20persona%20adulta%20mayor,Colombiana%20en%20ese%20mismo%20a%C3%B1o.>)

del interior del país asumido por el Ministerio de Salud de Colombia estos tres y otros más, aclaran toda duda de la población en mención, pero entonces en la investigación del crecimiento de la población, intuyendo se cumplen unas series de responsabilidades como se expresa Peña García a continuación:

La cantidad de tiempo libre cambia con el paso del tiempo; disminuye cuando la persona entra a la población laboral y se amplía con la jubilación, este tiempo por lo general se ocupa para descansar, pero esto cambia cuando se reducen las jornadas laborales y aumenta el tiempo libre, en este momento, es cuando se tiene que distribuir en otras formas como son la distracción, la diversión, actividades como manualidades y artísticas, etc.(2021)⁴².

Entonces, “Si por tiempo libre entendemos un tiempo sin la necesidad de realizar una actividad obligatoria como el trabajo o la formación, es probable que sean los jubilados los que más tiempo libre tienen” (Cuenca, 2000, p. 244)⁴³ estos que cumplen con su edad, decimos entonces nosotros que ya no desempeñan las mismas responsabilidades como lo mencionan los autores anteriores, podemos de acuerdo a las investigaciones, artículos e información adquirida en la construcción del proyecto, que aparece una desventaja en la pérdida del tiempo laboral ya que; “Para muchos jubilados tener tiempo libre no es un don sino un problema, un problema de aburrimiento y de no saber qué hacer. El que no sabe qué hacer en su tiempo libre aspira a llenar el tiempo como sea, a entretenerse en algo” (Cuenca, 2000, p. 245)⁴⁴ de acuerdo a lo mencionado en los párrafos anteriores, esto es un problema para alguno de ellos, ya que no se sienten con la misma ocupación, esto lo demuestran

⁴² Programa De Actividad Física Y Aprovechamiento Del Tiempo Libre En El Adulto Mayor. “Abuelitos Queridos” (Doctoral dissertation).

⁴³ Cuenca, C. (2000): Ocio Humanístico, dimensiones y manifestaciones actuales de ocio. Documento de Estudios de Ocio, núm 16.

⁴⁴ Cuenca, C. (2000): Ocio Humanístico, dimensiones y manifestaciones actuales de ocio. Documento de Estudios de Ocio, núm. 16.

también los participantes que asisten al espacio donde pretendemos aprovechar el tiempo libre de ellos, apreciando y teniendo en cuenta que “el tiempo libre de nuestros mayores es un tiempo de relación, de sociabilidad y de actividad” (Cuenca, 2000, p. 248)⁴⁵ donde todos podemos hacer un intercambio de saberes e ideas, para fortalecer las características que menciona Cuenca que hacen parte del tiempo libre, ya que contamos con lo deseado pero no sabemos cómo manejarlo, dicho en palabras de Pérez⁴⁶ la siguiente manera:

Durante muchos años de nuestra vida anhelamos tener tiempo para usarlo libremente, es frecuente escuchar a muchas personas que están en el punto más alto de su vida productiva decir que no tienen tiempo para ellos, sin embargo, cuando llegamos a la edad en que el tiempo libre de las personas empieza a estar a nuestro favor, debido en parte a su situación de acogida al sistema jubilatorio, no sabemos qué hacer con él. (2011)

En consecuencia con lo que menciona Pérez, se aprecia que no se ha atendido en algunos campos el tiempo libre de las personas mayores, en donde sus días pasan sin un aprovechamiento de este, conociendo que se pueden hacer muchas cosas, en la práctica con las personas y explorando diferentes espacios, teniendo en cuenta que; “Sin el verdadero, y el ¡suficiente! Tiempo libre, desaparecen la diversidad y la creatividad” (Aguilar, G. Cuenca, C. 2009, p. 96)⁴⁷ el problema se convierte en una virtud y en un potencial a prácticas que permiten fortalecer diferentes habilidades y aptitudes, como lo pueden ser la creatividad y la diversidad, por eso el tiempo libre en la persona mayor la contemplamos como un aporte para

⁴⁵ Cuenca, C. (2000): Ocio Humanístico, dimensiones y manifestaciones actuales de ocio. Documento de Estudios de Ocio, núm. 16.

⁴⁶ Citado por: Correa, J. L. (2013). Envejecimiento saludable: El tiempo libre de las personas adultas. In *10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias 9 al 13 de septiembre de 2013 La Plata*. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.

⁴⁷ Aguilar Gutiérrez, et al. (2009): El tiempo de ocio: transformaciones y riesgos en la sociedad apresurada. Documento de Estudio de Ocio, un. 36

que este proyecto de, sus resultados apropiados y que se pueda ejecutar de forma sintónica con la comunidad en donde las zonas del Centro de Desarrollo Comunitario puedan tener y encontrar una nueva oportunidad para su tiempo libre.

Marco legal

Las leyes y políticas públicas de Colombia que amparan el desarrollo de este proyecto investigativo son las siguientes:

- **Ley 1251 de 2008 Congreso de Colombia**

"Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores"

Artículo 1º. Objeto.

La presente ley tiene como objeto proteger, promover, restablecer y defender los derechos de los adultos mayores, orientar políticas que tengan en cuenta el proceso de envejecimiento, planes y programas por parte del Estado, la sociedad civil y la familia y regular el funcionamiento de las instituciones que prestan servicios de atención y desarrollo integral de las personas en su vejez, de conformidad con el artículo 46 de la Constitución Nacional, la Declaración de los Derechos Humanos de 1948, Plan de Viena de 1982, Deberes del Hombre de 1948, la Asamblea Mundial de Madrid y los diversos tratados y convenios internacionales suscritos por Colombia.

Artículo 2º. Fines de la ley.

La presente ley tiene como finalidad de lograr que los adultos mayores sean partícipes en el desarrollo de la sociedad, teniendo en cuenta sus experiencias de vida, mediante la promoción respeto, restablecimiento, asistencia y ejercicio de sus derechos.

Artículo 3º. Definiciones.

Para la interpretación y aplicación de la presente ley téngase en cuenta las siguientes definiciones:

Acción Social integral. Conjunto de acciones que buscan mejorar y modificar las circunstancias de carácter social que impidan al adulto mayor su desarrollo integral, protección física, mental y social hasta lograr la incorporación a una vida plena y productiva

de las personas que se hallan en estado de necesidad, desprotección o desventaja física o mental.

Vejez. Ciclo vital de la persona, con ciertas características propias, que se produce por el paso del tiempo en el individuo.

Adulto mayor. Es aquella persona que cuenta con sesenta (60) años de edad o más.

Geriatría. Rama de la medicina que se encarga del estudio terapéutico, clínico, social y preventivo de la salud y de la enfermedad de los ancianos.

Gerontología. Ciencia interdisciplinaria que estudia el envejecimiento y la vejez teniendo en cuenta los aspectos biopsicosociales (psicológicos, biológicos, sociales).

Envejecimiento. Conjunto de modificaciones que el paso del tiempo ocasiona de forma irreversible en los seres vivos.

Cartografía de pobreza. Representación gráfica de la pobreza sobre superficies geográficas.

Demografía. Abarca el estudio del tamaño, estructura y distribución de las poblaciones, en la cual, se tendrán en cuenta la mortalidad, natalidad y migración.

Política Nacional de Envejecimiento y Vejez. Instrumento que permite asegurar una gestión coordinada de los agentes del Estado en el sector público y privado, en el cumplimiento de los fines del Estado para satisfacer las necesidades del adulto mayor, así como la observación y conocimiento de las características propias del proceso de envejecimiento.

Plan de Atención Institucional. Es el modelo institucional en el marco de los ejes de derecho y guía para las acciones que programen e implementen las instituciones públicas o privadas, garantizando un servicio integral y de calidad. Es la responsabilidad de exigir acciones integrales en cada uno de los componentes de atención (salud, psicosocial y familiar y ocupacional).

Centros de Protección Social para el Adulto Mayor. Instituciones de protección destinadas al ofrecimiento de servicios de hospedaje, de bienestar social y cuidado integral de manera permanente o temporal a adultos mayores.

Centros de día para el adulto mayor. Instituciones destinadas al cuidado, bienestar integral y asistencia social de los adultos mayores que prestan sus servicios en horas diurnas.

Instituciones de atención. Instituciones públicas, privadas o mixtas que cuentan con infraestructuras físicas (propias o ajenas) en donde se prestan servicios de salud o asistencia social y, en general, las dedicadas a la prestación de servicios de toda índole que beneficien al adulto mayor en las diversas esferas de su promoción personal como sujetos con derechos plenos.

Instituciones de atención domiciliaria. Institución que presta sus servicios de bienestar a los adultos mayores en la modalidad de cuidados y/o de servicios de salud en la residencia del usuario.

Artículo 4º. Principios.

Para la aplicación de la presente ley se tendrán como principios rectores:

a). Participación Activa.

El Estado debe proveer los mecanismos de participación necesarios para que los adultos mayores participen en el diseño, elaboración y ejecución de programas y proyectos que traten sobre él, con valoración especial sobre sus vivencias y conocimientos en el desarrollo social, económico cultural y político del Estado;

b). Corresponsabilidad.

El Estado, la Familia, la sociedad civil y los adultos mayores de manera conjunta deben promover, asistir y fortalecer la participación activa e integración de los adultos mayores en

la planificación, ejecución y evaluación de los programas, planes y acciones que desarrollen para su inclusión en la vida política, económica, social y cultural de la Nación;

c). Igualdad de oportunidades.

Todos los adultos mayores deben gozar de una protección especial de sus derechos y las libertades proclamados en la Constitución Política, Declaraciones y convenios internacionales ratificados por Colombia, respetando siempre la diversidad cultural, étnica y de valores de esta población;

d). Acceso a beneficios.

El Estado, la sociedad y la familia deben garantizar a los adultos mayores el acceso a beneficios con el fin de eliminar las desigualdades sociales y territoriales;

e). Atención.

En todas las entidades de carácter público y privado es un deber aplicar medidas tendientes a otorgar una atención especial, acorde con las necesidades.

f). Equidad.

Es el trato justo y proporcional que se da al adulto mayor sin distingo del género, cultura, etnia, religión, condición económica, legal, física, psíquica o social, dentro del reconocimiento de la pluralidad constitucional;

g). Independencia y autorrealización.

El adulto mayor tiene derecho a decidir libre, responsable y conscientemente sobre su participación en el desarrollo social del país. Se les brindará las garantías necesarias para el provecho y acceso de las oportunidades laborales, económicas, políticas, educativas, culturales, espirituales y recreativas de la sociedad, así como el perfeccionamiento de sus habilidades y competencias;

h). Solidaridad.

Es deber del Estado, la sociedad y la familia frente al adulto mayor brindar apoyo y ayuda de manera preferente cuando esté en condición de vulnerabilidad.

i). Dignidad.

Todas las personas tienen derecho a una vida digna y segura, los adultos mayores se constituyen en el objetivo fundamental de las acciones emprendidas en cumplimiento del Estado Social de Derecho a través de la eliminación de cualquier forma de explotación, maltrato o abuso de los adultos mayores;

j). Descentralización.

Las entidades territoriales y descentralizadas por servicios prestarán y cumplirán los cometidos de la presente ley en procura de la defensa de los derechos del adulto mayor;

k). Formación permanente.

Aprovechando oportunidades que desarrollen plenamente su potencial, mediante el acceso a los recursos educativos, de productividad, culturales y recreativos de la sociedad;

l). No Discriminación.

Supresión de todo trato discriminatorio en razón de la raza, la edad, el sexo, la condición económica o la discapacidad.

m). Universalidad.

Los derechos consagrados en la presente ley son de carácter universal y se aplican a todas las personas residentes en el territorio nacional, sin distinción alguna y sin ningún tipo de exclusión social. Sin embargo el estado podrá focalizar las políticas públicas en las poblaciones más pobres y vulnerables para reducir las brechas económicas, sociales y culturales que caracterizan el país.

n). Eficiencia.

Es el criterio económico que revela la capacidad de producir resultados con el mínimo de recursos, energía y tiempo.

ñ). Efectividad.

Es el criterio institucional que revela la capacidad administrativa y política para alcanzar las metas o resultados propuestos, ocupándose fundamentalmente en los objetivos planteados que connotan la capacidad administrativa para satisfacer las demandas planteadas en la comunidad y que se refleja en la capacidad de respuesta a las exigencias de la sociedad.

Artículo 5°. Enunciación de derechos.

El Estado de conformidad al artículo 13 de la Constitución Política brindará especial protección a los adultos mayores que en virtud a su condición económica, física o mental se encuentran marginados y bajo circunstancias de debilidad y vulnerabilidad manifiesta, dando con ello aplicación al Estado Social de Derecho. Para tal efecto se crearán planes, programas y acciones que promuevan condiciones de igualdad real y efectiva, así como el cumplimiento de los derechos consagrados para los adultos mayores en la Declaración de los Derechos del Hombre y Humanos de 1948, los consagrados en la Constitución Nacional y demás reconocidos por Colombia en convenios o tratados internacionales.

Artículo 6°. Deberes.

El Estado, la sociedad civil, la familia, el adulto mayor y los medios de comunicación deberán para con los adultos mayores:

1. Del Estado

- a.** Garantizar y hacer efectivos los derechos del adulto mayor;
- b.** Proteger y restablecer los derechos de los adultos mayores cuando estos han sido vulnerados o menguados;
- c.** Asegurar la adopción de planes, políticas y proyectos para el adulto mayor;
- d.** Generar espacios de concertación, participación y socialización de las necesidades, experiencias y fortalezas del adulto mayor;

- e.** Establecer los mecanismos de inspección, vigilancia y control de las distintas entidades públicas y privadas que prestan servicios asistenciales al adulto mayor;
- f.** Elaborar políticas, planes, proyectos y programas para el adulto mayor teniendo en cuenta las necesidades básicas insatisfechas de los más vulnerables;
- g.** Fomentar la formación de la población en el proceso de envejecimiento;
- h.** Establecer acciones, programas y proyectos queden un trato especial y preferencial al adulto mayor;
- i.** Promover una cultura de solidaridad hacia el adulto mayor;
- j.** Eliminar toda forma de discriminación, maltrato, abuso y violencia sobre los adultos mayores;
- k.** Proveer la asistencia alimentaría necesaria a los adultos mayores que se encuentren en estado de abandono e indigencia;
- l.** Generar acciones y sanciones que exijan el cumplimiento de las obligaciones alimentarias a las familias que desprotegen a los adultos mayores sin perjuicio de lo establecido en la normatividad vigente;
- m.** Los gobiernos nacional, departamental, distrital y municipal, adelantarán programas de promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores conforme a las necesidades de atención que presente esta población;
- n.** En el otorgamiento de subsidios por parte de la Nación y sus entidades territoriales, se dará prioridad a los adultos mayores a fin de que accedan a los programas sociales de salud, vivienda, alimentación, recreación, deporte, agua potable y saneamiento básico.
- ñ.** Promover campañas que sensibilicen a los profesionales en salud y al público en general sobre las formas de abandono, abuso y violencia contra los adultos mayores, estableciendo

servicios para las víctimas de malos tratos y procedimientos de rehabilitación para quienes los cometen.

o. Promover estilos de vida saludables desde la primera infancia para fomentar hábitos y comportamientos saludables relacionados con el autocuidado, la alimentación sana y saludable, el cuidado del entorno y el fomento de la actividad física para lograr un envejecimiento activo y crear un imaginario positivo de la vejez.

w) Realizar acciones, programas y proyectos que dignifiquen el envejecimiento a través de la promoción de la autonomía económica del adulto mayor con empleos formales, acorde con sus capacidades y la normatividad y acuerdos internacionales vigentes".

(Numeral w, adicionado por el Art. 5 de la Ley 2040 de 2020)

2. De la Sociedad Civil

a. Dar un trato especial y preferencial al adulto mayor;

b. Generar espacios de reconocimiento del saber, de las habilidades, competencias y destrezas de los adultos mayores;

c. Propiciar la participación del adulto mayor;

d. Reconocer y respetar los derechos del adulto mayor;

e. Denunciar cualquier acto que atente o vulnere los derechos del adulto mayor;

f. Participar de manera activa en la discusión, elaboración de planes, proyectos y acciones en pro del adulto mayor;

g. Contribuir en la vigilancia y control de las acciones dirigidas para el adulto mayor.

h. Generar acciones de solidaridad hacia los adultos mayores que se encuentran en estado de vulnerabilidad.

i. Desarrollar actividades que fomenten el envejecimiento saludable y la participación de los adultos mayores en estas actividades.

j. Definir estrategias y servicios que beneficien a los adultos mayores con calidad, calidez y eficiencia.

k. No aplicar criterios de discriminación y exclusión social en las acciones que adelanten.

l. Cumplir con los estándares de calidad que estén establecidos para la prestación de los servicios sociales, de salud, educación y cultura que se encuentren establecidos teniendo en cuenta que sean accesibles a los adultos mayores.

m. Proteger a los adultos mayores de eventos negativos que los puedan afectar o poner en riesgo su vida y su integridad personal y apoyarlos en circunstancias especialmente difíciles.

3. De la familia

a. Reconocer y fortalecer las habilidades, competencias, destrezas y conocimientos del adulto mayor;

b. Respetar y generar espacios donde se promuevan los derechos de los adultos mayores;

c. Propiciar al adulto mayor de un ambiente de amor, respeto, reconocimiento y ayuda;

d. Brindar un entorno que satisfaga las necesidades básicas para mantener una adecuada nutrición, salud, desarrollo físico, psíquico, psicomotor, emocional y afectivo;

e. Establecer espacios de relación intergeneracional entre los miembros de la familia;

f. Proteger al adulto mayor de todo acto o hecho que atente o vulnere los derechos, vida, integridad, honra y bienes;

g. Vincular al adulto mayor en los servicios de seguridad social y sistema de salud;

h. Proporcionar al adulto mayor espacios de recreación, cultura y deporte;

i. Brindar apoyo y ayuda especial al adulto mayor en estado de discapacidad;

j. Respetar las vivencias, cultura, tradiciones y expresiones de los adultos mayores;

k. Promover la participación de los adultos mayores en la discusión, diseño, formulación y ejecución de políticas, planes, programas y proyectos de interés para la familia, la sociedad y el Estado.

- l.** Aceptar el ejercicio de la autonomía y la autorrealización personal de los adultos mayores.
- m.** Atender las necesidades psicoafectivas del adulto mayor cuando se encuentre en condiciones de institucionalización, en ningún caso podrán dejarlo abandonado y a cargo de la institución sin mantener los lazos familiares.

4. Del Adulto Mayor

- a.** Desarrollar actividades de autocuidado de su cuerpo, mente y del entorno.
- b.** Integrar a su vida hábitos saludables y de actividad física.
- c.** Hacer uso racional de los medicamentos siguiendo las recomendaciones médicas prescritas.
- d.** Participar activamente en las actividades deportivas, recreativas, culturales que le permitan envejecer sanamente, de planeación de políticas públicas y programas que se diseñen a favor de este grupo de población en lo local.
- e.** Promover la participación en redes de apoyo social que beneficien a la población en especial aquellas que se encuentran en condiciones de extrema pobreza y de vulnerabilidad social, así como vigilar el cumplimiento de las políticas sociales y de asistencia social que se desarrollen en su identidad territorial.
- f.** Propender por su propio bienestar y crear condiciones que le permitan reducir su nivel de dependencia familiar y estatal, haciéndolo autosuficiente y desarrollando sus capacidades y potencialidades.
- g.** Proporcionar información verídica y legal de sus condiciones sociales y económicas.

5. De los medios de Comunicación

- a.** Conocer, promover y respetar los derechos de los adultos mayores.
- b.** Sensibilizar a la sociedad sobre el cumplimiento de los mismos en especial por parte de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes contribuyendo a la generación de una cultura del envejecimiento y el respeto por el adulto mayor.

c. Denunciar las situaciones de maltrato y la violencia de los derechos humanos de los adultos mayores.

d. Contribuir a la protección de los adultos mayores que se encuentran en situación de extrema pobreza y vulnerabilidad social.

- **LEY 1171 DE 2007 EL CONGRESO DE COLOMBIA**

ARTÍCULO 1º. OBJETO DE LA LEY.

La presente ley tiene por objeto conceder a las personas mayores de 62 años beneficios para garantizar sus derechos a la educación, a la recreación, a la salud y propiciar un mejoramiento en sus condiciones generales de vida.

- **Política Pública de y para la Adultez**

Decreto que la adopta: Decreto 544 de 2011 y Resolución 699 de 2012

Vigencia de la política: De 2011 a 2044

Entidad / Instancia rectora: Secretaría Distrital de Integración Social

Conceptos claves: Conflictos sociales, transformación de conflictos, desarrollo humano.

Enfoques: Enfoques de Derechos, Enfoques Diferencial y Poblacional.

Principios: Equidad e igualdad, Diversidad, Libertad, Autonomía, Dignidad humana, Justicia social, Corresponsabilidad, Universalidad, Solidaridad, Eficiencia, Integralidad.

Objetivo General: Promover, defender y garantizar progresivamente los derechos de los/as adultos/as urbanos/as y rurales que habitan en Bogotá, D.C., a través de la movilización social y la transformación de los conflictos, que impactan las condiciones socioeconómicas, políticas, culturales y ambientales de la población adulta hacia la construcción de una ciudad equitativa, pluralista e incluyente, que respete las diferencias y las diversidades para fortalecer el ejercicio pleno de la ciudadanía.

- **Política Pública Social para El Envejecimiento y la Vejez**

Decreto que la adopta: Decreto 345 de 2010

Vigencia de la política: De 2010 a 2025

Entidad / Instancia rectora: Secretaría Distrital de Integración Social

Conceptos claves: Derechos humanos, Envejecimiento y Vejez, Envejecimiento demográfico, envejecimiento activo, Gestión Social Integral.

Enfoques: Derechos y Diferencial.

Valor Principal: Dignidad Humana.

Principios: Igualdad, Diversidad y Equidad.

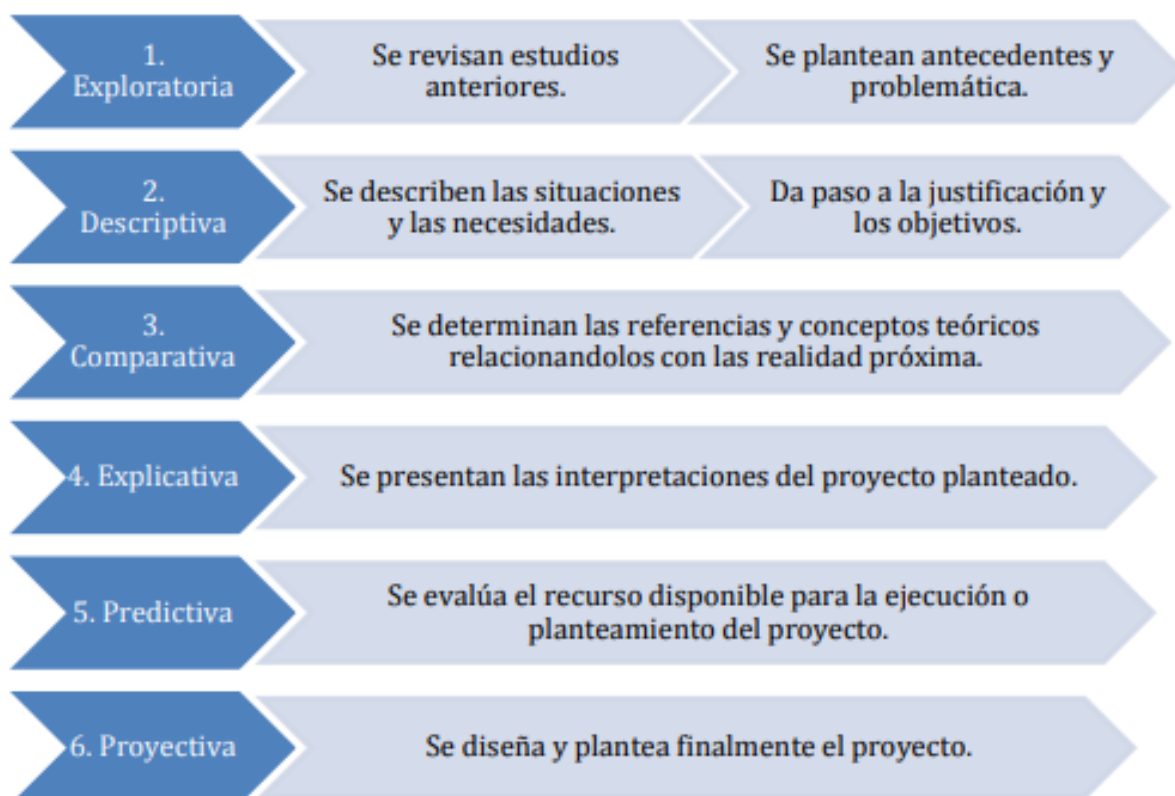
Objetivo General: Garantizar la promoción, protección, restablecimiento y ejercicio pleno de los derechos humanos de las personas mayores sin distingo alguno, que permita el desarrollo humano, social, económico, político, cultural y recreativo, promoviendo el envejecimiento activo para que las personas mayores de hoy y del futuro en el Distrito Capital vivan una vejez con dignidad, a partir de la responsabilidad que le compete al Estado en su conjunto y de acuerdo con los lineamientos nacionales e internacionales.

Metodología

m En este apartado se pretende dar a conocer la metodología utilizada para la elaboración de esta investigación, la cual busca dar una solución a una problemática analizada y que es pertinente intervenir con la herramienta de juegos alternativos, ya que parte de un análisis y una generación de propuestas que busquen mejorar dicha situación basada en concepciones recreativas y científicas.

1.4. Investigación proyectiva

La investigación proyectiva está constituida de 6 fases de las cuales desarrollarán el proyecto por etapas (Exploratoria, descriptiva, comparativa, explicativa, predictiva, proyectiva), como lo plantea Lifeder, s.f. en la siguiente gráfica:



Fuente: Lifender s.f

Teniendo en cuenta la anterior grafica podemos analizar las fases, las cuales se adaptan a el presente trabajo de grado de la siguiente manera:

A. Exploratoria: En esta primera fase se analizaron los antecedentes y posibles situaciones que requieran intervenciones recreativas en la sociedad en los diferentes contextos y con los grupos poblacionales más vulnerables.

B. Descriptiva: La etapa descriptiva tiene como fundamento principal la búsqueda específica de las necesidades recreativas en este caso ubicada en el CDC, y fundamentos teóricos como persona mayor, recreación y juego basados en la fase exploratoria con el propósito de elaborar soluciones a dichas necesidades y así lograr apropiarnos de fundamentos teóricos para la elaboración de dicha solución.

C. Comparativa: En esta fase se determinan las concepciones y términos pertinentes como adulto mayor, vejez, envejecimiento, tiempo libre en la persona mayor, envejecimiento activo, juego, la importancia del juego en la persona mayor los cuales son el fundamento principal para la elaboración de dicha solución y propósito del trabajo de grado (objetivos, justificación) adicional en esta fase se analizan los métodos de recolección de datos que dan profundidad a dicha investigación.

D. Explicativa: La fase explicativa se compone de lograr sistematizar los datos recolectados en las fases 1(Exploratoria), 2(Descriptiva) y 3 (Comparativa) para lograr consolidar un documento y la guía recreativa con juegos alternativos el cual responderá a dicha necesidad recreativa identificada.

E. Predictiva: En esta fase se evaluará la viabilidad de dicho proyecto, analizando la empatía que logre tener dicho proyecto en los posibles participantes, analizando el contexto de social y personal de los futuros participantes

F. Proyectiva: En esta última fase se diseña el instrumento (cartilla de juegos) la cual está planeada para aplicar con la población adulta mayor que no pertenece a ningún programa

de integración social ofertado por el CDC el porvenir y que asiste a dicho centro en busca de recreación.

Conclusiones

Los diferentes aspectos o circunstancias que se viven en el día a día en la población vulnerable de la capital, ubicadas en localidades con gran número de violencia, desempleo, infraestructura en mal estado, problemas de escolaridad en el sector, estos y mucho más rasgos son significativos, sin la necesidad de percibir o observar encuestas que lo afirmen, con la sola visita a estos lugares o localidades se puede observar, cómo se vive y se mantiene una calidad de vida, en donde los diferentes ciclos de vida aportan y crean su entorno de acuerdo a sus necesidades o dificultades por las que atraviesa, de acuerdo a su ciclo de vida, en la que se comprende; los niños, niñas y adolescentes por una educación digna y de calidad, los adolescentes y adultos por un trabajo estable, y los adultos mayores quien compete un gran número de personas por un envejecimiento de calidad, estos últimos expresan un aprecio invaluable y cargan consigo una sabiduría de la vida, acreedores de experiencias y de mucha importancia pues son los merecedores de los legados familiares, también en busca de un goce y disfrute después de años laborados.

Las soluciones en el marco social siempre recolectan a un número grande de personas que necesitan de un apoyo recreativo, jurídico y alimentario etc, por eso es pertinente mencionar el gran impacto a favor que tiene el Centro de Desarrollo Comunitario en las localidades, en este caso en Bosa, barrio el Porvenir, es aquí donde se acoge al adulto mayor de forma, consciente, responsable y en el entorno legal posible, donde las personas llegan en busca de mejorar y ocupar su tiempo libre en las diferentes actividades que aquí se prestan, dándole a ellos un espacio de alegría y disfrute, permitiendo olvidar las problemáticas que afuera se viven, aumentando la participación, el gusto y la amabilidad se aprecia al momento de entrar a CDC (Centro de desarrollo comunitario), ya que la comunidad se apropia de estos espacios donde ellos buscan pertenecer siempre, sin importar las barreras sociales y beneficiando todo

su ciclo de vida, alejándose para algunos de trabajos extras por no haber logrado su tan anhelada pensión como lo mencionan en ocasiones.

Durante los años cursados y la diferentes visitas que se realizaron a estos espacios, vemos cómo desde nuestra posibilidad como licenciados en recreación y turismo la oportunidad de apoyar al barrio El Porvenir de la localidad de Bosa, gracias al acto de la recreación, ofreciendo alternativas que sosegar las problemáticas, que se han mencionado en esta conclusión y que cuentan en esta población, ofreciendo no solo a ellos, sino a sus familias espacios de intercambio de alegrías, charlas, reconocimientos, beneficios físicos mentales y cognitivos en ellos y sus familias, aportando un granito de arena a su envejecimiento activo, el cual se lucha y se aprende día a día, con la contribución de todos.

El trabajo en campo, las perspectivas de diferentes profesores los grupos de investigación enfocados al adulto mayor en la Universidad Pedagógica Nacional, los espacios como los Centros de Felicidad, las acciones comunales, los Centro de Desarrollo Comunitario y todo lo relacionado a esta población, permite a la vida profesional una gran valiosa distinción y experiencias significativas académicamente, en la solución de diferentes necesidades en este caso, el tiempo libre y ocio, aportando en la realización de documento o investigaciones que se quieran ejercer el estudio y solución de otros proyectos, como licenciados en Recreación y Turismo, nos animamos a seguir contribuyendo en este campo de la Recreación y sus derivados de forma práctica o teórica, y en busca de diferentes comunidades en las que se llegue con un propósito, como un acto consciente de la docencia como lo expuso Paulo Freire:

“educadores y educandos, liderazgo y masas, co-intencionados hacia la realidad se encuentran en una tarea que ambos son sujetos en el acto, no sólo de descubrirla y así conocerla críticamente, sino también en el acto de recrear este conocimiento” (1970)⁴⁸

⁴⁸ 78 FREIRE. Pedagogía del oprimido. En: México, (1970) 2005. p 73

Dejando caminos abiertos por donde paso y se supo de esta herramienta recreativa y su finalidad, nuestra opción es la ampliación de nuestro conocimientos, de forma que la Recreación y la licenciatura crezcan.

En la vida hay que coleccionar momentos, frases como estas son las que exponen el adulto mayor, después de una larga narrativa de un suceso imborrable para él.

Producto

Diseño de cartilla

“El envejecer digno”

Introducción

El tiempo libre, es un espacio que tenemos no remunerado para realizar algo que nos apasiona, nos gusta, nos genera ocio o disfrute en nuestros cuerpos, en las personas varía de acuerdo a sus funciones o labores, variado al número de años que tienen, teniendo en cuenta que en diferentes espacios o lugares se puede percibir a simple vista cambios más representativos respecto al tiempo no remunerado, no es lo mismo observar el tiempo libre en un banco a observar en un parque. En diferentes estudios e investigaciones realizado por diversas entidades, se plantea que una forma sutil, y acertada de poder aprovechar aquel periodo, es mediante la recreación, y sus derivados como el juego y la lúdica con la posibilidad de generar campos abiertos como lo artístico y lo turístico que se pueden relacionar para la finalidad de una acción.

En relación al tiempo libre y la recreación, en trabajo con el adulto mayor se pretenden obtener resultados como; intercambio de saberes, risas, movimientos, aprendizajes y un sin número de acciones, contando también el beneficio mental, social, cognitivo y motriz que trae consigo esta vinculación de la recreación y el adulto mayor fortaleciendo consigo un envejecimiento activo que pueden tener ustedes como practicantes de esta sesiones las cuales estarán divididas por un número de semanas de la uno a la cuatro, enfocando la recreación y dos pilares más como el arte y el turismo, estos ya mencionados. Cada uno lo distingue un color; para la recreación tendremos el verde claro, para lo artístico el azul claro y para el turístico el amarillo claro. colores que los acompañarán en cada etapa de esta herramienta recreativa que encontrará a continuación

La presente cartilla es una recopilación de diversas actividades variedad de categorías y un sin número de beneficios para la comunidad del Centro de Desarrollo Comunitario, Bosa

Porvenir, la cual no se encuentra inscrita a ningún programa de servicio, pero que de manera autónoma y creativa podrá realizar una sesión de actividades semanales en grupo o individual con muchos o pocos materiales, la invitación es a que la disfruten, la practiquen y la cuenten a todos sus allegados.

Objetivo

- Brindar una herramienta a los adultos mayores, que les permita actividades recreativas artísticas y culturales en encuentros autónomos.
- Promover un envejecimiento activo a partir del desarrollo físico, mental y social mediante actividades recreativas.

Metodología de la guía

La cartilla “El envejecer digno” se conforma de tres ejes fundamentales Arte, Turismo y Recreación las cuales están diferenciadas por colores:

- Recreación = verde
- Arte = Azul
- Turismo = Amarillo

Adicional se establece una tabla donde se podrá observar las actividades planteadas para realizar por semana, donde se podrá escoger 2 actividades para realizar por encuentro, de cualquier disciplina., También se plantea la semana 4 como semana de descanso para recuperar esfuerzos o ejercitarse de manera pasiva.

Cabe resaltar, que este diseño está estipulado para realizar en 1 mes, ya que se realizan 3 encuentros en la semana y se diseñan 6 actividades, 2 por categoría.

En las fichas informativas se plantea el nombre de la actividad, una sección denominada ¿Qué me aporta?, donde se comenta los beneficios que podrá adquirir al realizar las actividades planteadas, seguido se comenta los materiales, en algunos casos por participante y

como parte final los pasos para la ejecución de la actividad con el tiempo requerido desde la lectura de las fichas informativas.

Este diseño cuenta con unos anexos que se encontrarán al final del diseño.

Semana # 1						
ACTIVIDAD DEL PROYECTO	DURACIÓN ACTIVIDAD DE PROYECTO (HORAS)	COMPETENCIA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	DURACIÓN ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (HORAS)	RECURSO DIDÁCTICO
Recreación	6 Horas semanales / 1hora y 30 min por actividad aprox	Flexibilidad, motricidad fina y gruesa, equilibrio, fuerza en miembros superiores	1. Mejoramiento en el estado de salud 2. Trabajo en equipo	Transporte con palo de escoba	30 min	Palos de escoba, ping pong o pelota plastica
				Ascensor de caramelos	40 min	2 lápices, 4 metros de cuerda, 3 caramelos (todos los materiales es pensado por participante)
Artístico		Ejercitamiento cognitivo	1. Previene enfermedades 2. contribuye al mantenimiento mental 3. Ejercita la habilidad psicomotriz	1. Construcción de cuento a partir de palabras	40 min	una palabra inicial para la formación del cuento
				2. Elaboración de figuras del cuento	50 min	3 barras de plastilina de diferente color
Turismo		Evita el deterioro cognitivo	Fortalece capacidades cognitivas (memoria, razonamiento, atención, anticipación)	Concéntrase turístico	1 hora	20 parejas de fichas con lugares turísticos de Colombia, en la parte trasera de la ficha se indican pistas acerca del lugar
				Descripción de recorridos	30 min	Rememorar lugares turísticos visitados

FICHAS INFORMATIVAS

Semana 1 Ficha No. 1	
Nombre de la actividad recreativa	Transporte con palo de escoba
¿Que me aporta?	El transporte con palo de escoba busca obtener en los participantes por medio de los elementos requeridos transportar una pelota o balón de cualquier deporte un balde o caneca separa a una distancia de 2 metros, en donde se promueva la motricidad fina y gruesa, adicional se promueve el trabajo en equipo siendo este fundamental para relacionarse con su entorno
Materiales de apoyo por participante	• 1 palo de escoba • 1 caneca o balde por equipo • 1 balón o pelota por equipo
Metodología de implementación	1.) Para la implementación de esta actividad se crearán 2 o más grupos de 4 participantes máximo 2.) Se ubicará el punto de partida y llegada 3.) Se ubica en el punto de partida un balón o pelota 4.) se ubica en el punto de llegada un balde o caneca 5.) Cada participante se ubicará en el punto de partida con el grupo y con el palo de escoba en la mano 6.) Los participantes levantarán con los palos de escoba el balón o pelota 7.) Cuando tengan el balón elevado con los palos de escoba comenzaran a caminar al punto de llegada sin dejar caer el balón o pelota 8.) Al pasar el punto de llegada los participantes tendrán que dejar caer el balón o pelota dentro del balde o caneca
Tiempo estimado de la implementación	30 min

Nombre de la actividad recreativa	Elevador de caramelos
¿Que me aporta?	El Elevador de caramelos busca que por medio de elementos requeridos, el participante logre levantar 3 caramelos hasta su boca en menos de 80 segundos, los cuales tendrán como punto inicial una mesa, donde se potencie la habilidad cognitiva viso-manual en la cual se genere un efecto positivo al momento de realizar actividades simultáneas en donde involucren el uso de ojos y manos.
Materiales de apoyo por participante	• 2 lápices • 4 metros de cuerda • 3 caramelos • 1 mesa
Metodología de implementación	1.) Para iniciar esta actividad cada participante deberá ubicar en la mesa los materiales 2.) Luego amarrara con la cuerda los 2 lápices de manera horizontal, dejando 1 metro y medio aproximado de cuerda en cada extremo 3.) Luego de amarrar los lápices, los dejaran sobre la mesa de manera horizontal 4.) después de dejar los lápices amarrados sobre la mesa, ponen los caramelos encima de los lápices amarrados 5.) Luego con la cuerda de 1 metro y medio los participantes tendrán que rodear 1 vez sus orejas 6.) Después los participantes con sus manos tendrán que hablar de la cuerda para poder subir el caramelo a la altura de la boca 7.) El juego termina cuando el participante logre subir el caramelo a la altura de la boca o cuando se cumpla el tiempo establecido
Tiempo estimado de la implementación	40 minutos

Semana 1 Ficha No. 3	
Nombre de la actividad recreativa	Construcción del cuento

¿Que me aporta?	La construcción de un cuento busca por medio de palabras, frases, gestos y acciones que los participantes logren construir un cuento coherente, por consiguiente se promueve el buen estado mental, ya que está en uso continuo los procesos memoriales, agilidad mental y se realiza un ejercitamiento cognitivo, previniendo enfermedades mentales.
Materiales de apoyo	
Metodología de implementación	1.) Se organizará una mesa redonda con los participantes donde se puedan observar entre todos 2.) Luego un participante tomará la iniciativa de construcción del cuento, diciendo un objeto 3.) Seguido a esto la persona que esté a su lado derecho continuará dando acciones representandolas por medio de actos o gestos y agregado personajes, así sucesivamente, ejemplo: i. Participante 1: El carro. ii. Participante 2: El carro volador iii. participante 3: El carro volador no tenía amigos iv. participante 4: el carro volador no tenía amigos y se encontró con un ave....e.t.c 4.) El cuento termina cuando todos los participantes aporten una palabra, frase o acción
Tiempo estimado de la implementación	40 minutos

Semana 1 Ficha No. 4	
Nombre de la actividad recreativa	Elaboración de figuras del cuento

¿Que me aporta?	Elaboración de figuras del cuento, busca por medio de manualidades creativas, representar algunos sucesos del cuento creado por los participantes, el cual promueve y fortalece la habilidad psicomotriz, mejorando la concentración, expresión, forma de relación con el entorno y memoria
Materiales de apoyo	• 1 Caja de plastilina por participante
Metodología de implementación	1.) Cada participante se organizara de manera individual o en grupo 2.) los participantes representarán por medio de figuras hechas en plastilina alguna situación de la actividad construcción del cuento 3.) luego socializa la situación representada 4.) la actividad termina con la socialización completa de las figuras de plastilina
Tiempo estimado de la implementación	50 minutos

Semana 1 Ficha No. 5	
Nombre de la actividad recreativa	Concéntrase turístico

¿Que me aporta?	Concéntrase es un juego de agilidad mental y memoria donde los elementos fundamentales (fichas) tienen imágenes de lugares turísticos relevantes o comunes, donde están dos imágenes iguales pero ubicadas en lugares diferentes. Por medio de Concéntrase se busca promover la agilidad mental y la memoria que contribuye a reducir el riesgo de deterioro cognitivo y enfermedades neurodegenerativas como el como el Alzheimer
Materiales de apoyo	• 15 parejas de fichas con imágenes sobre lugares relevantes o comunes cada una con características de cada lugar
Metodología de implementación	1) Para iniciar se realizará la impresión del anexo (concéntrase turístico)2 veces 2) El anexo se pegará sobre un cartulina de cualquier color 3) Luego se recortará las imágenes para iniciar el juego 4) la actividad inician con uno de los participantes, el cual extenderá todas las fichas sobre una mesa, percatandose de no dejar cerca fichas con imágenes iguales 5) seguido a esto, se organizarán 3 grupos de igual número de participantes 6) el objetivo es encontrar 2 fichas con la misma imagen 7) Se inicia el juego con 1 persona de cualquier fila, la cual solo puede girar 2 fichas por turno , seguido a esto continúa otra persona pero de otro grupo 8) al conseguir dos fichas con la misma imagen, mostrará qué lugar obtuvo y conservará las fichas hasta terminar el juego 9) Se acaba el juego cuando logren agotar las parejas de fichas turísticas
Tiempo estimado de la implementación	60 minutos

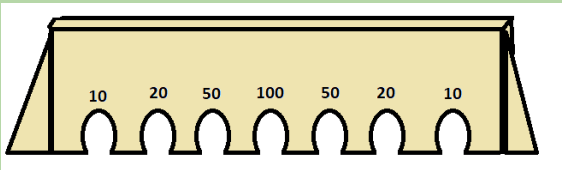
Semana 1 Ficha No. 6	
Nombre de la actividad recreativa	¿Cómo será ?
¿Que me aporta?	Esta actividad explora los límites de la imaginación, los rumores y las imágenes escuchadas de un lugar, pues esta actividad trata de cómo será la ciudad o país al cual quieran traer en referencia, por ejemplo Italia, ¿será que en Italia solo comen pasta? ¿será que en Italia tendrán muchos parques? muchas más preguntas que pueden salir de dicho país o ciudad porque no, está contribuyendo a un imaginario que tiene como posibles turistas y por qué no, que puedan comprobar si este imaginario si es verídico, la participación como grupo en la que todos puedan dar su idea de como es dicho país para ellos, y comprobando si es así para la siguiente semana.
Materiales de apoyo por participante	• Espacio amplio. • Grupo mayor a dos personas.
Metodología de implementación	1.) Organizar el grupo en media luna o círculos, de forma que todos se puedan ver. 2.) Dar un país o ciudad. • sugerencias: Brazil - Ráquira - Buenos aires - Punta arenas - Canadá. 3.) Escuchar de forma ordenada los imaginarios que se tiene de cada lugar. 4.) Continuar hasta que deseen cambiar de actividad. • recuerde si desea, revisar estos imaginarios en casa, si eso es así como lo escucha o de otra forma, pregúntale a tus nietos, sobrinos o en internet si tienes esta posibilidad. 5.) finalizar juego.
Tiempo estimado de la implementación	40 minutos

Semana # 2						
ACTIVIDAD DEL PROYECTO	DURACIÓN ACTIVIDAD DE PROYECTO (HORAS)	COMPETENCIA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	DURACIÓN ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (HORAS)	RECURSO DIDÁCTICO
Recreación	6 Horas semanales / 1 hora y 30min por actividad aprox	Flexibilidad, desarrollo cognitivo, agilidad mental, motricidad fina y gruesa	1. Previene enfermedades cognitivas 2. Ejercita el proceso de memoria 3. Influye de manera positiva en el comportamiento social 4. Mejora la condición física	La carta perdida	40 min	una baraja de cartas, la más conocida por los participantes y una mesa
				Cucunuba	1 hora	2 estructuras de cucunubá y 14 esferas de vidrio o acero
				¿Quién soy?	40 min	Tarjetas con objetos con el fin de adivinar que objeto tengo por medio de características
Artístico		Ejercita procesos mentales y fortalece la agilidad mental	Ejercita procesos de memoria	3. Descifrar el mensaje con símbolos	30 min	Tabla de símbolos, 1 marcador, hojas blancas y un plumón de cualquier color
Turismo		Ejercita procesos mentales y corporales	1. Reduce el estrés 2. Disminuye la presión arterial 3. Mejora la habilidad social	¿Conoces tu localidad?	1 hora y 20 min	Disposición de tiempo

Semana 2 Ficha No. 1	
Nombre de la actividad recreativa	La carta oculta
¿Que me aporta?	La carta oculta se caracteriza como un juego donde se estimula la capacidad cognitiva, debido a que de una baraja de cartas se ordena por número y clasifica por un símbolo, seguido a esto se ubican todas las cartas y tres se colocan dos cartas boca abajo para que por medio de la lógica y agilidad mental la logren identificar qué

	carta falta Este juego promueve la salud mental y evita el deterioro cognitivo, el cual puede generar delirio, amnesia, demencia, la enfermedad del Alzheimer, la enfermedad de Parkinson
Materiales de apoyo por participante	• 1 baraja de cartas (la más familiar de los participantes) • 1 mesa
Metodología de implementación	1) Para realizar este juego se necesita una pareja con los siguientes roles: • Rol 1: persona que maneja las cartas • Rol 2: persona que adivina la carta 2) En una mesa esparce las cartas boca abajo de un solo símbolo o categoría en desorden la persona con el rol 1 3) Luego se da vuelta a las cartas dejando 2 boca abajo las cuales la persona en el rol 2 de atenderá que adivinar de manera rápida 4) Después de adivinar la carta se realiza otra ronda cambiando roles 5) cuando se repita en los participantes el rol 1 se aumentan las cartas de otro símbolo boca arriba y se mantienen dos cartas boca abajo 6) En la medida que se adivinan se aumentan las cartas boca abajo, adicional se pueden combinar los diferentes símbolos
Tiempo estimado de la implementación	40 minutos

Semana 2 Ficha No. 2	
Nombre de la actividad recreativa	Cucunuba
Idea principal	El juego Cucunuba tradicional consiste en realizar un lanzamiento de una esfera con el fin de acumular el mayor número de puntos, donde se pone a prueba la motricidad fina ya que por medio del lanzamiento y con el fin de acumular la mayor cantidad de puntos en los hoyos se logra medir la fuerza necesaria, la ubicación de la esfera, la precisión para

	lanzar y la correcta postura para realizar un buen lanzamiento
Materiales de apoyo por participante	3 estructuras de Cucunuba  - Sino cuenta con estas estructuras ver video en el anexo 6 esferas de cristal por participante 3 hojas para escribir puntajes 3 esferos
Metodología de implementación	- Se ubica la estructura del Cucunuba en el suelo - Se realiza una línea de lanzamiento a una distancia de 1.5 metros de la estructura de cucunuba - Los participantes realizarán grupos de 3 personas máximo - Antes de iniciar el juego se dan indicaciones generales: - No sobrepasar la línea de lanzamiento - El puntaje cuenta si sobre pasa la estructura Cucunuba - Para el lanzamiento inicia 1 persona de cada grupo por turnos y van rotando los participantes - Luego de cada lanzamiento se debe escribir en la hoja qué puntaje obtuvo - El juego acaba cuando un equipo realice 2.000 puntos - El juego inicia lanzando la bola de cristal hacia la estructura de Cucunubá, tratando de acumular puntos - El juego termina cuando un participante logre acumular 2.000 puntos
Tiempo estimado de la implementación	60 minutos

Semana 2 Ficha No. 3	
Nombre de la actividad recreativa	¿Quién soy?
¿Que me aporta?	¿Quién soy? consiste en lograr adivinar una figura, objeto o animal por medio de características que le preguntara a los demás participantes, donde se pone en práctica el razonamiento lógico, el cual evita el deterioro cognitivo, adicional es indispensable para la solución de problemas cotidianos
Materiales de apoyo	• 15 cartas con imágenes de figuras, objetos y animales (ver anexo ¿Quien soy yo?) • 5 cartulinas de medida 1/8 • 1 banda elástica en tela de 70 a 80 cm de largo
Metodología de implementación	1. Para iniciar el juego se realizará la impresión del anexo 2. El anexo se pegara en una cartulina de cualquier color 3. Luego de esto se recortará para iniciar el juego 4. Se organizaran 3 grupos de igual número de participantes 5. Seguido a esto se rodeará con la banda elástica de tela la cabeza y se acomoda de manera que no se caiga y pueda ejercer un poco de presión 6. Luego cada participante tomará una carta sin ver que imagen tiene y la pondrá en la frente y la introduce entre la frente y la banda elástica 7. Después se organizaron los grupos y cada participante por turno tendrá que adivinar con características que imagen tienen con ayuda del grupo 8. finaliza el juego cuando todos los participantes logren identificar la imagen que seleccionaron
Tiempo estimado de la implementación	40 min

Semana 2 Ficha No. 4	
Nombre de la actividad recreativa	Descifrar el mensaje con símbolos
Idea principal	El juego descifrar el mensaje consiste en ejercitar y fortalecer las capacidades cognitivas como la memoria, el razonamiento y la creatividad, debido a que se compone de memorizar unos símbolos que representan las letras de abecedario y lograr identificar el mensaje oculto organizado por otra persona o grupo
Materiales de apoyo por participante	● Tabla de símbolos (ver anexo descifra el mensaje) ● 1 marcador ● 10 hojas blancas ● 1 plumón de cualquier color por participante
Metodología de implementación	1. Los participantes se formarán por parejas 2. el juego inicia cuando cada participante escriba una palabra con símbolos en la hoja, el cual tendrá que descifrar el otro participante 3. en la medida que se descifre la palabra se aumenta la dificultad aumentando el número de palabras 4. el juego termina cuando aumentan a 15 palabras
Tiempo estimado de la implementación	30 minutos

Nombre de la actividad recreativa	¿Conoces tu localidad?
¿Que me aporta?	¿Conoces tu localidad?, es una actividad formada para realizar recorridos en lugares icónicos de la localidad de Bosa, en donde se realiza un recorrido por algunos sitios recomendados, con el propósito de generar en los participantes reducción del estrés y adicional mejorando la habilidad social
Materiales de apoyo por participante	• Disponibilidad de tiempo • Disponibilidad económica (entre 5.000 y 10.000)
Metodología de implementación	1.) Para realizar este recorrido se realizará la impresión del anexo(¿Conoces tu localidad?) donde relacionarán en cada lugar icónico la importancia para la localidad 2.) Para realizar el recorrido se contará con un punto de inicio el cual será Bosa Estación, detrás del CAI 3.) Se iniciara en la estación del tren 4.) El siguiente punto será la plaza de mercado de Bosa centro 5.) Luego se trasladará a el parque central de Bosa 6.) Donde encontrarán dos sitios icónicos de la localidad : • Monumento a la cruz • Iglesia San Bernardino 7.) y como último punto se contempla el colegio claretiano 8.) seguido a esto se termina el recorrido
Tiempo estimado de la implementación	1 hora y 30 min

Semana # 3

ACTIVIDAD DEL PROYECTO	DURACIÓN ACTIVIDAD DE PROYECTO (HORAS)	COMPETENCIA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	DURACIÓN ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (HORAS)	RECURSO DIDÁCTICO
Artístico	6 Horas	1. cognitiva,	1.	4. Poesía	20 min	Poesía libre para

	semanales / 1 hora y 30min por actividad aprox	motricidad fina y gruesa, comunicativa, flexibilidad.	Mejoramiento en el estado de la salud 2. Sentido rítmico 3. Equilibrio			escoger.
				5. Danza	Dos secciones de: 30 min- 5 min de descanso o reposo. 30 min- 5 min de descanso o reposo.	Sonido, un guía escogido entre ellos, que cambie en el transcurso de las semanas.
				1. Comunicativa, Aprendizaje, Confianza.	1. Mejoramiento de la memoria 2. Lectura/escritura 3. Reconocimiento de espacios turísticos	1 hoja, 1 lápiz o esfero. letras y características de la tabla en la cartilla.
				Narraciones/turísticas	30 min	Iniciativa de la comunidad, características de la narración en la cartilla.
				1. Creativa, Comunicativa, innovación, toma de decisiones.	1. Trabajo en equipo 2. posible ayuda a mejorar la memoria 3. Equilibrio/movimiento	Grupo mayor a 5 personas, una palabra para iniciar la frase.
Turístico				Completa la frase	45 min	Bombas de acuerdo al número del grupo, espacio amplio.
				Que no caigan	40 min	
Recreativo						

Semana 3 Ficha No. 1	
Nombre de la actividad recreativa	Un Día de Poesía.
¿Que me aporta?	La actividad de la poesía, es considerada como un acto artístico, que fortalece en los participantes el sentido cognitivo y la mejoras de la lectura y escritura, en la que todos puedan apreciar, analizar, escuchar y compartir poesía de su agrado, que permita también entre ellos conocer algunas de estas que no conocía, el respecto entre el grupo y participación ayudaran que esta actividad, cumpla sus frutos y se desarrolló de manera asertiva.
Materiales de apoyo por participante	1 poesía, de acuerdo al número de semana.

Metodología de implementación	1.) Organizar el grupo de forma circular, para que todos puedan escuchar. 2.) Lectura de poesía, por parte del voluntario del grupo. 3.) Análisis y charla por parte del grupo y del lector de la poesía, críticas, gustos o disgustos, si la comprende, si no la comprendió, Etc. 4.) finalizar actividad y asignar el siguiente voluntario para la próxima semana 3.
Tiempo estimado de la implementación	20 minutos

Semana 3 Ficha No. 2	
Nombre de la actividad recreativa	Al Ritmo de la Danza
¿Que me aporta?	Esta actividad es practicada en todas las etapas de la vida, niñez, adolescencia, adulto y adulto mayor. En la que gracias a los ritmos y variedad de géneros, nos permiten manejar diferentes movimientos, beneficiando las motricidades finas y gruesas, el equilibrio del cuerpo y la coordinación espacial, esta actividad se desarrolla de manera autónoma y busca que las personas tomen la iniciativa de ser ellos mismo los encargados de mostrar los movimientos que el grupo aprenderá, de acuerdo al género que este sonado, permitiendo beneficio en el estado de la salud y el trabajo en equipo.
Materiales de apoyo por participante	● Espacio amplio. ● Música (variedad de música). ● Actitud.
Metodología de implementación	1.) El grupo se organiza en forma de cuadro, en filas y columnas escalonadas, que todos puedan ver al frente. 2.) El instructor o guía (escogido del grupo, por el mismo grupo) estarán dando las indicaciones de los

	movimientos a realizar con música. 3.) Realizar movimiento o coreografía 30 minutos. 4.) Reposos de 5 minutos. (para más ideas revisar semana 4, ficha..) 5.) Realizar la segunda sección de 30 minutos con el mismo guía o si desean cambiar, pueden variar la música. 6.) Último reposo de 5 minutos, tomar líquido y manejo de la respiración, inhalar y exhalar con los brazos abiertos.
Tiempo estimado de la implementación	Dos secciones de: 30 min- 5 min de descanso o reposo. 30 min- 5 min de descanso o reposo.

Semana 3 Ficha No. 3	
Nombre de la actividad recreativa	Stop/ Turístico.
¿Que me aporta?	El juego aquí presente es conocido por la gente, por que alguna vez en la vida lo pudieron jugar en el pasar por el colegio, en este caso este cuenta con la temática turística que permitirá conocer y aprender de lugar que no conoces o que tenemos ya olvidado mediante gracias al acto recreativos. Apoyando competencias como el aprendizaje y la comunicación, el estop cuenta con unas características en la hoja para completar la ronda, en este caso las palabras a completar serán; Letra/Ciudad/Lugar turístico/Comida representativa/Canción/Total, para luego revisar los puntos que van de la siguiente manera; 50 puntos, si tiene palabra repetida con otro jugador, 100 puntos si la palabra no se repite y 200 si es el único en responder esa

	característica para luego sumar cada ronda y obtener un total. Esto realizado con un grupo mayor a 4 personas, y con dos simples materiales, el juego del stop cuenta con beneficios como el mejoramiento de la memoria y el trabajo en equipo.
Materiales de apoyo por participante	• 1 Lápiz. • 1 hoja tamaño oficio.
Metodología de implementación	1.) Organización del grupo en el espacio, cada uno con su hoja y lápiz. 2.) Organización de la tabla a llenar, que tenga; Letra/Ciudad/Lugar turístico/Comida representativa/Canción/ Total. 3.) Comienza el juego diciendo alguna letra, ejemplo; A o T. 4.) Se espera a que alguien complete de primero la ronda, contestando todos los ítems y al finalizar tiene que decir stop. 5.) Verificación de palabras, las cosas repetidas, las ciudades desconocidas entre todos los del grupo, 6.) Continuar con las siguientes rondas, hasta completar la hoja o hasta que desee el grupo. 7.) Contar los puntos que salieron de cada ronda, para luego sumarlos y sacar un total para conocer quién es el ganador.
Tiempo estimado de la implementación	50 minutos

Semana 3 Ficha No. 4	
Nombre de la actividad recreativa	¡Hoy lo cuento yo!
¿Que me aporta?	Las narraciones son una forma más clara de contar una secuencia o historia de alguna acción en particular, para este tipo de narraciones se busca que el grupo

	comparta con todos, anécdotas o sucesos que vivieron o disfrutaron, gracias al turismo que practicaron algún día o que practican actualmente, esto mediante un círculo cerrado en el que pueden expresar toda situación, para ello todo será válido en estas charlas.
Materiales de apoyo por participante	• Grupo organizado de forma circular
Metodología de implementación	1.) Organizar el grupo. 2.) Algún voluntario que quiera narrar su historia. 3.) Conclusiones, preguntas, entre ellos.
Tiempo estimado de la implementación	30 minutos

Semana 3 Ficha No. 5	
Nombre de la actividad recreativa	Veo Veo
¿Que me aporta?	El siguiente juego, fortalece y ayuda diferentes aspectos cognitivos, reconocimiento del espacio, este trata de un voluntario del grupo elige visualmente un objeto que se encuentra en el lugar, y comienza dando la primera palabra por la que comienza el objeto para que despues los demas del grupo continúan adivinado que posible objeto es, el voluntario puede dar pistas se lo desea, cuando den con el objeto, cambiar de voluntario, ayudando a fortalecer también la memoria.
Materiales de apoyo por participante	• Espacio amplio. • Grupo mayor a 2 personas.
Metodología de implementación	1.) Escoger el voluntario. 2.) Comenzar escogiendo el objeto y dar la palabra. 3.) Esperar a que alguno del grupo adivine el objeto. 4.) Continuar con otro voluntario. 5.) Realizar pasos 2 y 3 6.) Finaliza el juego cuando pasen todos los voluntarios.

Tiempo estimado de la implementación	45 minutos
--------------------------------------	------------

Semana 3 Ficha No. 6	
Nombre de la actividad recreativa	Que no caiga.
¿Que me aporta?	El juego trata de mantener una bomba inflada en el aire el mas tiempo posible, sin dejar que toque el piso, para esto se requiere equilibrio y mucha concentración y esto permitirá que usted sea el ganador con el tiempo más largo, esto permitirá beneficiar también habilidades motrices y comunicativas, este se puede desarrollar de forma competitiva o también de manera libre en el espacio.
Materiales de apoyo por participante	• Espacio amplio, si es posible cerrado. • Una bomba inflada para cada participante. • Cronómetro o reloj
Metodología de implementación	1.) Organizar el grupo, cada uno con su respectiva bomba inflada. 2.) Elegir alguien que esté mirando el tiempo y las personas que van saliendo (un juez) 3.) Realizar una nueva ronda si lo desean, de lo contrario finaliza el juego.
Tiempo estimado de la implementación	35 minutos

Semana # 4 Descanso/Reposo

ACTIVIDAD DEL PROYECTO	DURACIÓN ACTIVIDAD DE PROYECTO (HORAS)	COMPETENCIA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	DURACIÓN ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE (HORAS)	RECURSO DIDÁCTICO
------------------------	--	-------------	---------------------------	----------------------------	---	-------------------

Turístico	6 Horas semanales / 1hora y 30min por actividad aprox	1. la integración, comprensión, reconocimiento, agilidad mental.	1. trabajo en equipo. 2. mejorar la concentración visual. 3. mejorar la memoria.	¿conoces el lugar?	25 min - 1 grupo 25 min - 2 grupo	Dos grupos pares.
Recreativo		1. Motricidad fina y gruesa, agilidad, equilibrio, flexibilidad, comunicativa, competitiva, cooperativa.	1. Mejoramiento del estado físico. 2. Mejora la coordinación. 3. Posible reconocimiento del espacio.	Estiramiento activo	Dos sesiones 1. 15 min - 4 min de descanso o reposo 2. 15 min - 4 min de descanso o reposo.	Grupo, con un líder escogido por ellos.
				Triqui en culebrita.	40 min	Dos grupos pares, 8 aros o círculos en el piso.
Artístico		1. creatividad, educativa, cognitiva.	1. fomenta la comunicación. 2. Mejorar la imaginación. 3 Fomentar la atención. 4. expresión artísticas, mediante el dibujo.	Pinta- Pinta.	45 min	Colores o pintura, una hoja en blanco o cuaderno, lo que más accesible que tenga.
				Lectura	40 min	Un libro, una noticia, una poesía, un artículo, un cuento. escogido de manera libre.

Semana 4 Ficha No. 1	
Nombre de la actividad recreativa	¿Conoces el lugar?
¿Que me aporta?	Las expresiones corporales, sin duda son muy representativas en algunas situaciones de nuestra vida, para esta actividad recreo-turística ponemos todo nuestro empeño en dar a conocer un lugar u objeto con gesto o con una postura por ejemplo el monumento de Simón Bolívar, como este y mucho mas del mundo, para esto se deben dividir por grupo, y cada uno organizar la forma en que quieran expresar las cosas para que

	el otro grupo adivine, fortaleciendo el trabajo en equipo, el mejoramiento visual y la memoria, entre todos contribuyen para la realización de esta actividad.
Materiales de apoyo por participante	• Espacio amplio.
Metodología de implementación	1.) Organizar dos grupos de manera que todos puedan participar, no importa si los grupos son pares o impares. 2.) Discutir qué grupo es el expositor y quien el adivinador. 3.) El grupo expositor de los lugares, escoge 6 o 5 lugares a exponer, recuerden que tiene un tiempo de 25 minutos por ronda. 4.) Luego de organizar los punto 2 y 3, comenzar la actividad mostrando sin hablar, con solo gestos o forma, el lugar escogido y dejar que el grupo adivinador escoja. 5.) Cuando finalice el tiempo, cambiar de roles, para comenzar nuevamente el nuevo grupo expósito y el nuevo grupo adivinador. 6.) El grupo ganador será el que más lugares adivine en las rondas que pudieron jugar.
Tiempo estimado de la implementación	25 min - 1 grupo 25 min - 2 grupo

Semana 4 Ficha No 2	
Nombre de la actividad recreativa	Estiramiento Activo
¿Que me aporta?	Las actividades de descanso o reposo de una jornada de acontecimientos, puede beneficiar a nuestro cuerpo de manera que nos permita eliminar el agotamiento o algunas dolencias musculares, por ende esta actividad pretende que, realicen unos estiramientos de manera más activa para que todos puedan practicarlo de la mejor forma y no solo en el lugar del CDC, si

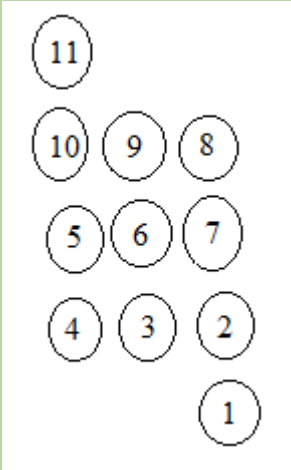
	no también en otras instancias que lo requieran.
Materiales de apoyo por participante	• Espacio amplio
Metodología de implementación	RECUERDA NO EXCEDER LOS LÍMITES DE TU CUERPO 1.) Organizar el grupo con un espacio de un metro cada uno, esto para que puedan realizar los ejercicios de manera más libre y no tener tropiezos. 1.) La primera sesión comienza de arriba hacia abajo comenzando por la cabeza y el cuello. 2.) Cabeza y cuello; de manera calmada y manejando una respiración tranquila, tomarás las llamas de tus dedos de la mano izquierda y las llevarás por encima de tu cabeza cerca a tu oreja derecha y llevarás de forma lenta la cabeza hacia la izquierda, realizar este ejercicio por 10 segundos, luego hacerlo hacia el otro lado. 3.) Cabeza y cuello; manteniendo tu cuerpo de forma recta, manteniendo una respiración tranquila, llevarás tu cabeza hacia adelante, respiras, luego hacia atrás y respiras realizar varias veces hasta completar los 10s 4.) Cabeza y cuello; para finalizar realizamos de forma tranquila y manteniendo la respiración, círculos hacia la derecha con tu cabeza recuerda los 10s y luego hacia la izquierda. 5.) Hombros; para este estiramiento activo tomarás una postura recta luego levantas y bajas los hombros muy suavemente, realizarlos durante 20 segundos, para finalizar realizar círculos hacia adelante por 10s y luego hacia atrás por 10s, finalizar con una respiración

tranquila.

- 6.) Brazos; para finalizar esta primera sesión colocarás tus brazos rectos hacia los lados (forma de avión) para luego realizar círculos hacia adelante por 10 segundos y luego círculos hacia atrás por 10s.
- 7.) Brazos; luego de finalizar el ejercicio anterior, colocarás tus brazos al frente tuyo, de forma recta para luego subirlos y bajarlos de forma aleatoria (brazo izquierdo hacia arriba - brazo derecho hacia abajo) esta secuencia se repite 15 segundos luego cambiar la secuencia, realizar también por 15 segundos.
- 8.) Finaliza la primera sesión, durante 4 minutos realizar descanso, tomar líquido (preferiblemente agua) y mantener una respiración tranquila.
- 9.) Segunda sesión.
- 10.) Cadera; en este ejercicio cada persona debe tener una postura con las piernas abiertas a la misma línea que los hombros, tomar las manos y ubicarlas en la cadera, luego realizar círculos hacia la derecha por 10s luego hacia la izquierda por 10 segundos, para finalizar con el área de la cadera, tratar de llevar la, cadera hacia al frente lo más que pueda, y mantenerla 5 segundo, luego repetir el ejercicio pero enviando la cadera hacia atrás lo más que puedas por 5 segundo. **RECUERDA NO EXCEDER LOS LÍMITES DE TU CUERPO.**
- 11.) Piernas; continuando con la segunda sesión, deberás apoyar tu pierna derecho firme, permitiendo que el izquierdo pueda hacer un movimiento de balanza (hacia adelante y hacia atrás) y mantener este movimiento durante 10s para luego cambiar de pierna y permitir que la balanza la haga la pierna

	derecha, igualmente realizar el ejercicio durante 10s 12.) Pie; para finalizar con el estiramiento activo, coloca un pie hacia adelante manteniendo el equilibrio con los dedos mirando al frente comienza a subir y bajar el pie de manera coordinada realiza este ejercicio por 10 segundo y luego cambia de pie, también por 10 segundo. 13.) Finaliza tomando líquido (preferiblemente agua) manteniendo la respiración, te recomendamos que practiques estos estiramientos en tu casa y también los juegos.
Tiempo estimado de la implementación	Dos sesiones de 1= 15 min - 4 min de descanso o reposo. 2 = 15 min - 4 min descanso o reposo.

Semana 4 Ficha No. 3	
Nombre de la actividad recreativa	Culebrita X
¿Que me aporta?	Este juego comprende el trabajo en equipo, el análisis de la situación y la competitividad entre las personas para poder jugarlos pues la combinación entre la culebrita y el juego conocido como el piedra papel o tijera te permitirá avanzar o mantenerte en el aro, buscar la mejor estrategia para lograr obtener el triunfo.
Materiales de apoyo por participante	• Espacio amplio • 11 aros • Piedra papel o tijera, este se juega con nuestras manos, recordando que; piedra le gana a tijera, tijera le gana a papel y papel le gana a piedra.
Metodología de implementación	1.) Organizar el grupo, dividiéndolos en dos, en lo posible que sean grupos pares por ejemplo de 4, 6 u 8. 2.) Ubicar los aros de la siguiente

	manera:  3.) Luego de organizar los aros y los grupos ya divididos, un grupo se ubicará detrás del aro número 11, el otro detrás o al frente del aro número 1. de cada grupo saldrá una persona la cual para poder avanzar al primer aro deberá jugar piedra papel o tijera y el ganado podrá avanzar un aro, el perdedor pasará a su grupo, y puedan enviar otra persona. 4.) Continuando el juego, recordando que en cada aro se debe jugar piedra papel o tijera, el ganador avanza un aro y el perdedor se mantiene, pero cambia de jugador, 5.) El recorrido se completa como muestra la imagen de acuerdo al número, un grupo comienza del 1 al 2,3,4,5,6.... el otro grupo comienza del 11 al 10,9,8,7,6, 6.) El juego finaliza cuando alguno de los dos grupos llegan al último aro, en este caso a donde está el otro grupo.
Tiempo estimado de la implementación	40 minutos

Semana 4 Ficha No 4	
Nombre de la actividad recreativa	Pinta- Pinta

¿Que me aporta?	La forma en que se expresan sentimientos como la alegría, la tristeza, el miedo o diferentes emociones, nos han enseñando que es a través de la pintura y en esta actividad de manera libre podrás pintar lo que quieras sin importar si es con el mismo color o solo un trazo con esto permitirá fortalecer la imaginación la creatividad, y la motricidad gruesa, con espacios de arte en la cartilla.
Materiales de apoyo por participante	• Espacio amplio. • Hoja/cartulina/un cuaderno/lienzo. • Colores (opcional). • Lápiz. • Temperas (opcional).
Metodología de implementación	1.) Organizar el grupo, de tal manera que tenga espacio para acomodar su producto. 2.) Realizar el dibujo, de manera libre, dibuja lo que quieras expresar. 3.) 30 minutos para la realización de la actividad 4.) Exponer a todos del grupo el producto final (este punto es opcional) 5.) Al finalizar la actividad, recuerda practicar el dibujo en casa con tus familiares, en este puedes expresar tus emociones o vivencia.
Tiempo estimado de la implementación	45 minutos

Semana 4 Ficha No. 5	
Nombre de la actividad recreativa	Lee y escucha
¿Que me aporta?	Durante la semana, las actividades realizadas, cuenta con un objetivo y beneficios para todos los participantes que la realizan, en este espacio la mejora de la atención y la lectura serán parte de la actividad artística, que pueden realizar a través de la lectura de un libro, un cuento, una noticia, una narración o alguna lectura que les guste que ya se la había leído, esto para poder fomentar en

	el grupo todo un aperitivo hacia la lectura, sabiendo que en cualquier lugar la pueden ejercer y disfrutar, trae y comparte tu lectura favorita al grupo y deja que la imaginación de todos pueda ser ampliada gracias a la lectura que se comparte el día de hoy. recuerda realizar una retroalimentación de lo leído, alguna conclusión u opiniones de todos.
Materiales de apoyo por participante	• Espacio amplio. • Lecturas para compartir, libros/noticias/cuentos /leyendas/poemas.
Metodología de implementación	1.) Organización del grupo. 2.) Lectura de lo escogido por parte de un voluntario. 3.) Retroalimentación. 4.) Finaliza la actividad, recordando que pueden comenzar nuevamente la semana con las actividades, e invitando a más personas a que las hagan y las practiquen fuera del Centro de Desarrollo Comunitario.
Tiempo estimado de la implementación	40 minutos

Anexo cartilla

- Concéntrese turístico





**Parque Nacional del
Chicamocha
Santander, Colombia**



**Cartagena de Indias
Colombia**



**Capurganá
Chocó, Colombia**



**Isla Barú
Cartagena, Colombia**





- Cucunuba

Video de construcción

<https://www.youtube.com/watch?v=OfaB7fJPQH8&t=87s>

- Descifra el mensaje

Tabla de símbolos

A	B	C	D	E	F	G
●	%	⊙	⌊	⌋	♥	↓
H	I	J	K	L	M	N
▷	□	♡	≡	↑	△	∅
Ñ	O	P	Q	R	S	T

u	v	w	x	y	z	

- ¿Conoces tu localidad?

Estación #1

Nombre del atractivo: La Estación del Ferrocarril de Bosa

Tipo: Patrimonio Material

Código: 1.1.5

Puntaje:
90

Localización: Ciudad Bogotá, localidad de Bosa

Ubicación: Ubicado por la calle 65 sur diagonal al CAI de Bosa estación

Dirección: Calle 65 sur # 77 f



Accesibilidad: Terrestre

Vías de acceso: Terrestre

Medios de transporte: Vehículo particular, transporte público

Restricciones de acceso: Acceso restringido, se permite observación por fuera de la estructura

Descripción general:

La estación del ferrocarril ubicada en Bosa la cual conectaba con la estación de ferrocarril de Soacha y Sibate que transportaba materias primas que se utilizaban para la construcción, fabricación de prendas de vestir y el comercio de alimentos.

Característica del atractivo turístico:

Bien de interés cultural

Antigua vía de acceso de comunicación con municipios cercanos
 patrimonio arquitectónico de Bosa
 Anécdota de la loca de la estación

Causas de interés turístico:

Las funciones que cuando se encontraba en funcionamiento brindó a la localidad de Bosa y a la ciudad, su importancia y representación para la localidad, referente como un punto de partida y llegada de miles de viajeros ya que esta se caracteriza como una entrada principal para la localidad.

Atractividad:

Esta estructura arquitectónica que por varios años intentó desaparecer de esta localidad para ser demolida y generar una ampliación de la autopista sur, pero que gracias al Decreto 746 del 24 de abril de 1996 este estructura se declaró bien de interés cultural, dejando protegida esta zona y las otras estaciones ubicadas en Soacha y Sibaté.

Actividades: Ninguna

Uso turístico Actual: Atractivo turístico visual

Actividades potenciales: Reconocimiento de un puerto que conectaba con municipios aledaños y donde se permitía el ingreso de materias primas

Conservación: Regular

Estado de conservación: La conservación en esta zona se ve afectada por aquellos habitantes que realizan sus necesidades en esta zona, a esto se presenta que no se realiza mantenimiento a dicha zona dejando que se afecte por las condiciones climáticas .

Observaciones:

Esta zona se caracteriza por ser punto de referencia para algunos habitantes y como sitio donde ascienden personas a buses intermunicipales las cuales se dirigen a diferentes municipios cercanos a Bogotá, en esta zona se recomienda estar un poco alejados ya que este es utilizado como letrina u orinal.

- **Fuentes:** Información tomada de la página:
<https://soachailustrada.com/2012/09/abandono-soledad-y-olvido-la-triste-historia-de-las-estaciones-del-ferrocarril-en-bosa-soacha-y-sibate/>
 - [Saberes y memorias de Bosa by Instituto Distrital Patrimonio Cultural - issuu](#)
- Fotografía elaboración propia

Estación #2

Nombre del atractivo: Plaza de mercado de Bosa centro
--

Tipo: Patrimonio cultural	Código: 1.1.4 8	Puntaje: 85
----------------------------------	------------------------	-----------------------

Localización: Ciudad Bogotá, localidad de Bosa Ubicación: En la estación de Transmilenio Bosa estación, tomar diez cuadras hacia el occidente por la calle 63. Dirección: Calle 63 sur # 80 a 18 	Accesibilidad: Terrestre Vías de acceso: Terrestre Medios de transporte: Vehículo particular, Transporte público Restricciones de acceso: Horario: Lunes a Sábado 8:00 Am - 8:00 Pm - Domingo 8:00 Am- 5:00 Pm
---	--

Descripción general:

La plaza de mercado de Bosa centro, en aquel lugar podemos encontrar la variedad de frutas y verduras, dentro de las instalaciones se pueden observar la venta y comercialización de ropa y calzado

Característica del atractivo turístico:

Tradicional para la localidad y para sus habitantes

Primer lugar de comercio de frutas y verduras de la localidad

Causas de interés turístico:

La plaza de mercado de Bosa hace parte de la tradición cultural de esta localidad ya que por medio de esta se realizaban el sostenimiento y abastecimiento de los habitantes que residen a su alrededor, seguido a esto se presentan varios saberes que rondan por los alrededores de esta plaza de mercado asociados a la producción de alimentos, agricultura y conservación de estos productos

Atractividad:

Las plazas de mercado tienen una gran función para Bogotá debido a que por este medio se puede degustar de la variedad exótica gastronomía de otras regiones las cuales se reúnen en dicho sitio para ser comercializadas, exhibidas y vendidas por los campesinos y personas que habitan en su alrededor o que habitan en la ciudad.

Actividades: Comercio de frutas, verduras y prendas de vestir

Uso turístico Actual: Ninguno

Actividades potenciales: Intercambio de saberes sobre las funciones naturales de legumbres o frutas, adicional a esto la compra y venta de las frutas, verduras y la venta de

prendas de vestir.

Conservación: Muy bueno

Estado de conservación: Esta estructura tiene una buena conservación debido a que se utiliza para fines comerciales y se realiza un pago por mantener esta zona de esta manera, debido a esto tiene una buena estructura estable.

Observaciones:

Un lugar para degustar de frutas y verduras frescas, las cuales son extraídas de los alrededores de Bogotá, a esto también se relaciona que este lugar representa un valor simbólico para los habitantes o personas que realizan mercado en dicha zona.

Fuentes: Información tomada de [Saberes y memorias de Bosa by Instituto Distrital Patrimonio Cultural - issuu](#)

Fotografía Elaboración propia

Estación # 3 y 4

Nombre del atractivo: Iglesia san Bernardino de Bosa

Tipo: patrimonio cultural	Código: 1.1.3.1	Puntaje: 95
----------------------------------	------------------------	--------------------

Localización Ubicación: Bogota, localidad de Bosa Dirección: Cra. 80h #61-20 Sur 	Accesibilidad: Terrestre Vías de acceso: Terrestre Medios de transporte: Vehículo particular y transporte público Restricciones de acceso: Esta iglesia se encuentra ubicada en el parque principal de Bosa Centro donde se encuentra ubicada la alcaldía local de Bosa y la notaría 74 del círculo de Bogotá
---	--

Descripción general:

La Iglesia de San Bernardino en Bosa es una de las más antiguas de Bogotá. La cual lleva en pie más 400 años de historia de la ciudad, y hoy sigue ahí, erguida en la plaza fundacional, justo frente a la alcaldía de la localidad.

Característica del atractivo turístico:

Este lugar se caracteriza por toda la historia y su relación con el desarrollo de la ciudad, puesto que allí se empezó el proceso de adoctrinamiento de los indígenas que habitaban Bosa al momento de la llegada de los españoles.

Causas de interés turístico:

En Bosa quedaron algunos vestigios de lo que se denominaba ‘los pueblos de indios’ que organizaban la planimetría que integraba: una plaza principal, una iglesia y alrededor de la plaza se ubicaban las viviendas de los caciques, que tenían cargos importantes o destacados en la población indígena“, dijo el historiador del IDPC

Atractividad:

Su arquitectura es uno de los aspectos que más atrae a sus visitantes, esto por su fachada colonial la cual lo hace único en el sector.

Actividades: Eucaristía

Uso turístico Actual: Visita al templo

Actividades potenciales: Contar la historia del adoctrinamiento de nuestros pueblos por parte de los españoles

Conservación: Buena

Estado de conservación: Por se una sitio colonial, este sitio se le vienen realizando las respectivas remodelaciones para así mantener su estructura de manera óptima

Observaciones:

Una de las posibles afectaciones es la posible masificación que pueda causar el atractivo turístico, además de el posible conflicto cultural por ser un lugar de adoctrinamiento de nuestros indígenas

Fuentes: [Historia de la iglesia de San Bernardino en Bosa](#) | [Bogota.gov.co](#)

Estación #5

Nombre del atractivo: Colegio Claretiano

Tipo: Patrimonio inmueble	Código: 1.1.4.2	Puntaje: 85
----------------------------------	------------------------	-----------------------

Localización: Ciudad Bogotá, localidad de Bosa Ubicación: Ubicado por la calle 59 sur, a 2 km de la autopista sur Dirección: Cl. 60 Sur #34  Sede principal 	Accesibilidad: Terrestre Vías de acceso: Terrestre Medios de transporte: Vehículo particular, Transporte público Restricciones de acceso: No se permite ingresar, solo se permite observación desde las afueras
---	---

Descripción general:

El colegio claretiano ubicado en la localidad de Bosa, fue uno de los primeros colegios en la localidad que se ofreció para los residentes de los barrios aledaños, con el fin de formar estudiantes con una formación académica de calidad y sin dejar de lado la gran consolidación de valores que aporten de manera satisfactoria en la sociedad.

Característica del atractivo turístico:

Primera institución de educación en la localidad
Colegio que cooperó a la formación de la localidad

Causas de interés turístico:

Su función que tuvo en la localidad, en la formación de los pequeños residentes y su interés por adoctrinar sobre la religión que practicaban dichos fundadores.

Atractividad:

El colegio Claretiano es la institución educativa más longeva de la localidad de Bosa fundado el 15 de abril de 1951

Actividades: Educativas

Uso turístico Actual: Ninguno

Actividades potenciales: Labores educativas y religiosas

Conservación: Muy bueno

Estado de conservación: En esta zona se genera un mantenimiento debido a que se presta esta estructura para labores académicas y deportivas

Observaciones:

Este colegio por ser uno de las más grandes de la localidad se observa su infraestructura por los alrededores y por tener su sede fundacional provoca atracción ya que esta sede cuenta con estructura colonial

Fuentes: Información tomada de la página oficial del colegio Claretiano <http://www.colegioclaretianoellibertador.edu.co/index.php/quienes-somos2/simbolos#:~:text=El%20Colegio%20Claretiano%20El%20Libertador,Poveda%20y%20Pedro%20Cris%C3%B3logo%20Prieto>.

Fotografía Elaboración propia

Referencias Bibliográficas

- Fonseca (2018). Surgimiento de los centros de desarrollo comunitario CDC; a cargo de la Secretaría Distrital de Integración Social.
- DANE (2018). Censo de Población y Vivienda -2018
- Alcaldía Mayor de Bogotá (Agosto 2020). Boletines Poblacional 1: Personas Adultas Mayores de 60 años.
- DANE (Noviembre 2021). Encuesta Nacional de Uso del Tiempo Libre.
- Organización Mundial de la Salud (2002). Envejecimiento activo: un marco político. Revista Española de Geriatria y Gerontología. p. 79.
- Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. En: Universidad Complutense de Madrid, Universidad Nacional de Educadores a Distancia.
- M. Lazarus (1883). Teoría de la relajación.
- Caillois (1986). Libro; Los juegos y los hombres.
- Huizinga (1938). Libro: Homo Ludens.
- Palmieri, S. M (2021). Taller de Juego. In Primer Congreso Latinoamericano de Trabajo Social de la UNAM VII Jornadas Regionales de trabajo Soc. IAPCS-UNVM.
- Baur, R. y Egeler, R. (2001) Libro: gimnasia, juego y deporte para mayores.
- Astrid, R. y Andrés, V. (2012) La Recreación y el Turismo, una propuesta de formación de la Universidad Pedagógica Nacional. Universidad Pedagógica Nacional.
- Cuenca, C. (2000): Ocio Humanístico, dimensiones y manifestaciones actuales de ocio. Documento de Estudio de ocio, núm 16.

- Programa de Actividad Física y Aprovechamiento del Tiempo Libre en el Adulto Mayor. "Abuelitos Queridos" (Doctoral dissertation).
- Correa, J. L. (2013). Envejecimiento saludable: El tiempo libre de las personas adultas. In 10mo
- Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias 9 al 13 de Septiembre de 2013 La Plata. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.
- Aguilar Gutierrez, et al. (2009): El tiempo de ocio: Transformaciones y riesgos en la sociedad apresurada. Documento de Estudio de Ocio, Núm. 36
- FREIRE. Pedagogía del oprimido. En: México, (1970) 2005.
- Zapata, H.(2001). Adulto mayor: Participación e identidad. Revista de Psicología, vol. X, núm. 1, Recuperado de : <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26410114>
- Rodriguez, J. (2018). Análisis documental: recreación y envejecimiento en los trabajos de grado en la Universidad Pedagógica Nacional. Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado de:
http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/12911/analisis_documentoal_recreacion_envejecimiento-convertido.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Angarita, C y Torres, D. (2016). Impacto de la lúdica en el adulto mayor. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Recuperado de:
<https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/3949/TorresArtunduagaDianaCarolina2016.pdf;jsessionid=5414BB3746B26E38E809E848D4894E56?sequence=2>
- Ley 1171 de 2007. Por medio de la cual se establecen unos beneficios a las personas adultas mayores. Diciembre 07 de 2007.

- 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. Noviembre 27 de 2008.
- Decreto 544 de 2011.(Secretaría Distrital de Integración Social). Por el cual se adopta la Política Pública de y para la Adultez en el Distrito Capital. 02 de Diciembre de 2011.
- Decreto 345 de 2010. (Secretaría Distrital de Integración Social). Por medio del cual se adopta la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital.18 de agosto de 2010.
- Jose, R. (2011). Juegos para el Adulto Mayor en la Actividad Fisica y Recreación Comunitaria. OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Fisica de Granma, Vol. VIII.
- Olga, C. Grisel, C, Navarro. Leyanet, M. (2020) Artículo; Propuesta de Juegos Recreativos para Aumentar la Participación del Adulto mayor.

Anexos

Anexo 1. Matriz Análisis de Autores categoría Juego

#1	
Título	El rescate de la memoria lúdica en la persona mayor
Autores	Xiomara Nathalia Baquero Pardo, Adrian Mauricio Artunduaga Claros, Juan Manuel Villanueva Godoy
URL	https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/146/XiomaraNathaliaBaqueroPardo.pdf?sequence=2&isAllowed=y
Resumen	Nos proponemos abordar en documento el rescate de la memoria lúdica en la persona mayor, entendiendo que cada uno de los sujetos sociales se construye una trayectoria de las prácticas lúdicas desarrolladas a lo largo de nuestras vida, principalmente en la infancia, la posibilidad de reconstruir y resignificar esta memoria, considerando que cada persona mayor posee una historia que dará cuenta de su capacidad de despliegue lúdico y por lo tanto la posibilidad de habilitar diversidad de juegos. En ésta última se realiza un recorrido de los juegos que se jugaban en la infancia, en la adolescencia, en la adultez, hasta se puede incluir el día anterior a escribirla. Refiere a aquel recorrido de juegos y juguetes que nos han acompañado a lo largo de nuestra historia y que han dejado una huella en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Recordar aquellos juegos implica nombrarlos y también es traer al presente las imágenes y escenarios que los rodeaban. Es evocar las sensaciones que hemos sentido al jugarlos y que, en el instante en qué los nombramos, vuelven a recordarse con la misma emoción de antaño.
Palabras clave	Lúdica, persona mayor, juego, intergeneracional.

Código de investigación	Trabajo de grado para optar al título de Especialista En Pedagogía de la Lúdica. (2015). Fundación Universitaria los Libertadores
-------------------------	---

#2	
Título	Impacto de la lúdica en el adulto mayor
Autores	Cristian Camilo Angarita, Diana Carolina Torres
URL	https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/3949/TorresArtundugaDianaCarolina2016.pdf;jsessionid=5414BB3746B26E38E809E848D4894E56?sequence=2
Resumen	La vejez es una etapa de la vida, en la cual los seres humanos se enfrentan a cambios físicos, psicológicos, mentales y sociales que implican un juicio temporal, donde valoran "quién fui ayer", "quién soy hoy" y "quién seré mañana". Aspectos que la lúdica puede favorecer para que se desarrolle de manera positiva la individualidad del adulto mayor. Las personas de la tercera edad en Colombia disminuyen su participación social y económica; además, son más propensas a padecer determinadas enfermedades como demencias y depresión, las cuales según la OMS son propias de los gerontes. Asimismo, en Colombia, los registros evidencian que las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte. Por su parte, la falta de estimulación cognitiva interfiere negativamente en la realización de actividades diarias y capacidades mentales superiores como la memoria, juicio, razonamiento abstracto, concentración, atención y praxias 1. También se presentan en esta etapa de vida, problemas de salud posiblemente asociados a ciertas emociones causadas por sentimientos de abandono, soledad, aislamiento, minusvaloración, entre otros; esto último, se afirma en concordancia con Dethlefsen y Dahlke (1983) quienes aseveran que “El cuerpo es vehículo de la manifestación o realización de todos los procesos y cambios que se producen en la conciencia”,(p. 4). Las situaciones anteriormente mencionadas influyen entonces en el aumento de la tasa de mortalidad. Por lo anterior, en el presente documento se busca

	analizar: ¿Cómo la lúdica impacta en un grupo de personas de la tercera edad y si contribuye a una mejor condición de vida para los adultos mayores? Además, se recopilan las experiencias lúdicas en un grupo de adultos mayores pertenecientes a la Institución “Grupo Alma” así como sus percepciones sobre este tipo de actividades. Finalmente, se proponen talleres a realizar dentro de la Institución como herramienta metodológica y didáctica, con la finalidad de que se sigan implementando este tipo de actividades.
Palabras clave	Lúdica, adulto mayor, juego, impactó, memoria.
Código de investigación	Trabajo de Grado para optar al Título de Especialista en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad. (2016). Universidad Distrital Francisco José de Caldas

#3	
Título	Juegos para el Adulto Mayor en la actividad física y recreativa comunitaria
Autores	José Raúl González Tamayo.
URL	https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6210732.pdf
Resumen	En el artículo se proponen juegos motrices para incrementar la motivación del Adulto Mayor de la comunidad Horno Centro, hacia las actividades físicas y recreativas comunitarias. El diagnóstico realizado arrojó baja incorporación a las clases y actividades recreativas en los círculos de abuelos. Esto permitió diseñar, aplicar y valorar la efectividad de los juegos en la actividad física comunitaria para este grupo etario.
Palabras clave	adulto mayor, juegos, actividad física, recreación

Código de investigación	Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma. Vol. VIII No. 28, enero-abril 2011
-------------------------	--

#4	
Título	Propuesta de juegos recreativos para aumentar la participación del adulto mayor
Autores	Olga Lidia Carballosa Manresa, Griselda de la Caridad Navarro Soto, Leyanet Maya Carballosa
URL	http://www.repositorio.unacar.mx/jspui/bitstream/1030620191/543/1/articulo111_propuestajuegosadulto57.pdf
Resumen	El envejecimiento es un proceso natural e inevitable que involucra diferentes factores como los genéticos, biológicos, fisiológicos, socio ambientales y cultural, que se manifiesta en el deterioro paulatino del organismo. Esa problemática natural, es hoy un reto que afronta numerosos países con políticas acordes a las necesidades y posibilidades de cada estado, donde Cuba no está excepto de esto, por lo que este estudio tiene como objetivo aumentar la participación de los adultos mayores en el consejo popular "Tulipán" Municipio Cienfuegos en las actividades recreativas que ofertan, a través de una propuesta de actividades con animación
Palabras clave	recreación, participación, juego
Código de investigación	Revista de la Universidad Autónoma del Carmen. (2020) Universidad Autónoma del Carmen.

#5	
----	--

Título	Juegos tradicionales para favorecer el estilo de vida del adulto mayor del asentamiento poblacional la posta
Autores	Emelina Castillo Cruz
URL	https://www.eumed.net/rev/cccss/13/ecc.htm
Resumen	La presente investigación se encamina a mostrar todo lo que es posible proyectar para favorecer el estilo de vida en los adultos mayores del asentamiento poblacional de La Posta en el municipio Majibacoa. La importancia de este radica en la utilización de juegos tradicionales, con el fin de sistematizar la práctica del ejercicio físico para así favorecer los estilos de vida. El objetivo propone la de aplicar juegos tradicionales a los adultos mayores favorecer estilos de vida en los adultos mayores del asentamiento poblacional de La Posta. La novedad está referida a las personas de la tercera edad un conjunto de juegos tradicionales que permiten favorecer el estilo de vida del adulto mayor, desde un proceso de socialización, lo que contribuye a la calidad de vida de estos. La significación práctica consiste en un conjunto de juegos tradicionales, dialécticamente superiores, sustentados en el tratamiento diferenciado a los distintos tipos de patologías y posibilidades físicas de los adultos mayores que posibilita favorecer el estilo de vida del adulto mayor, se convierten en un material orientador para que adultos mayores para la incorporación a la práctica sistemática del ejercicio físico, logrando la mayor socialización del grupo y un estilo de vida.
Palabras clave	Adulto Mayor, estilo de vida, juegos tradicionales.
Código de investigación	Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales, (2011)

Anexo 2. Matriz Análisis de Autores categoría Tiempo libre

#1	
Título	Propuesta pedagógica para el tiempo de ocio del adulto mayor
Autores	Geraldine Aguilar Díaz, Lina Nataly Bustos Rodríguez
URL	http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/12248/Propuesta%20pedag%C3%B3gica%20para%20el%20tiempo%20de%20ocio%20del%20adulto%20mayor.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Resumen	La propuesta pedagógica recreativa ofrece a los adultos mayores un plan de actividades corporales y lúdicas que pueden ser desarrolladas en el tiempo de ocio. Se elaboró una cartilla interactiva dirigida a la población de los hogares geriátricos y cuidadores. El adulto mayor de estos hogares tiene problemas o carencias económicas, de salud, sociales y culturales, el uso del tiempo de ocio es una de sus limitaciones por las circunstancias en las que vive, los cuidadores no tienen el tiempo ni los conocimientos suficientes para orientar actividades de Recreación lo que incrementa su sedentarismo. (rutina) La realización de actividades corporales y lúdicas, además de aportar al uso de este tiempo, se prevé que aporte a la re-educación de hábitos, para un envejecimiento activo, con incidencia en el mejoramiento de sus condiciones físicas y sociales. Por tratarse de una cartilla interactiva es necesario que los adultos mayores se familiaricen con el uso de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación), contando con el apoyo de los cuidadores o las personas con las que conviven.
Palabras clave	Cartilla interactiva, adulto mayor, tiempo de ocio, re-educación de hábitos, envejecimiento activo, gerontología, pedagogía de la Recreación y mitigación del sedentarismo.
Código de	Trabajo de grado para optar por el título de licenciado en recreación y turismo. (2020). Universidad Pedagógica Nacional

investigación	
---------------	--

#2	
Título	Uso del tiempo libre de las personas adultas mayores residentes en albergues
Autores	Derby Muñoz Rojas, Jennifer Hughes Cartigny
URL	https://www.redalyc.org/pdf/153/15323166005.pdf
Resumen	El estudio tuvo como objetivo establecer la situación actual de la utilización del tiempo libre de las personas adultas mayores residentes en albergues 1. Fue de tipo cualitativo con un enfoque fenomenológico, con una muestra de siete albergues. Para recolectar la información se utilizaron entrevistas y observaciones. Se encontró que no existe un uso creativo del tiempo libre por parte de los y las residentes, hay una diferencia entre las políticas sociales establecidas para la recreación en los albergues y la realidad que se vive en los mismos.
Palabras clave	Albergues, tiempo libre, recreación
Código de investigación	Revista de Ciencias Sociales , vol. I-II, núm. 131-132, 2011, pp. 57-74 Universidad de Costa Rica

#3	
----	--

Título	El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor
Autores	Dennise Alejandra Ruiz Alban, Silvia Cristina Tigse Ugsha, Manuelita Elizabeth Cabezas Mejía, Diego Rafael Muñoz Atiaga.
URL	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383942
Resumen	A lo largo del tiempo el ocio y el tiempo libre se han convertido en una base importante para mantener la autonomía y calidad de vida del adulto mayor, siendo las actividades de ocio las más beneficiosas para minimizar el avance de las enfermedades no transmisibles. Esta investigación tiene como objetivo determinar la influencia de las actividades de ocio en el tiempo libre como elementos para mejorar la calidad de vida del adulto mayor mediante una investigación descriptiva que involucra los cambios del envejecimiento en la calidad de vida del adulto mayor, se empleó el diseño documental con datos recopilados de diferentes fuentes académicas; para desarrollar los diseños investigativos se utilizaron los métodos histórico-lógico y comparativo. Por medio de esta investigación se revela y establece que las actividades de ocio representan un eje fundamental para la obtención de una calidad de vida adecuada en el adulto mayor, la cual se obtiene mediante actividades de carácter recreativo que estimulen no solo el bienestar físico sino también la agilidad mental, habilidades psicomotoras entre otras. Se concluye que las acciones que no están ligadas al trabajo o a las obligaciones de la vida cotidiana se denomina “tiempo libre” así mismo se revela que la recuperación de la autonomía del individuo está estrechamente ligada al uso que se le da a este tiempo libre, en este sentido se recalca la importancia de implementar actividades de ocio que sean de elección propia y que rompan con el sedentarismo contribuyendo al bienestar del adulto mayor.
Palabras clave	adulto mayor; autonomía; calidad de vida; ocio; tiempo libre
Código de investigación	Revista científica. Vol 7, núm. 4, Agosto Especial 2021, pp. 1053-1070. Ecuador

#4	
Título	Uso del tiempo libre en el adulto mayor del C.A.M. Huancayo
Autores	Monroy Zurita, Hervic Uvilee
URL	https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/1781/TESIS%20ADULTO%20MAYOR%20CAM%20-%20HUANCAYO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Resumen	La pirámide poblacional sufre cambios, la esperanza de vida del adulto mayor se ha modificado, quienes viven más y la calidad de vida debiera mejorar de acuerdo con el tiempo destinado al ocio debe ser mayor porque ellos desarrollan habilidades artísticas, de comunicación y su socialización es unificadora. La tesis tiene como objetivo: Detallar a que actividades dedica el tiempo libre el Adulto Mayor en el Centro del Adulto Mayor de Huancayo; porque estas actividades contribuyen en dos aspectos fundamentales en su vida, estos vienen a ser la mejora en el estado de ánimo y la mejora en los procesos de socialización. El tipo de investigación es básica, el nivel es exploratorio, el diseño es no experimental, además fue transaccional. Se trabajó con 100 Adultos Mayores del CAM, para lo cual aplicamos cuestionarios a 90 adultos mayores y 10 guías de entrevista a profundidad el que nos llevó a conocer las principales actividades a las que dedica el tiempo libre el adulto mayor del CAM. Concluimos de la hipótesis general afirmando que: las principales actividades a las que dedica el tiempo libre el adulto mayor del CAM son las que mejoran su estado de ánimo y las que favorecen los procesos de socialización. Las actividades que mejoran el estado de ánimo del adulto mayor de CAM son la música, danza y deportes ya que contribuyen significativamente en el estado de ánimo del adulto mayor; evitan los cuadros de depresión, les ayuda a liberar tensiones, olvidarse de las preocupaciones, les hace más felices. Las actividades que favorecen los procesos de socialización son los paseos y las caminatas ya que constituyen espacios que benefician el proceso de socialización en los adultos mayores, favorecen el intercambio de experiencias, ampliar las redes de amigos que pueden tener, además les permite interactuar de manera permanente y en un espacio agradable.
Palabras clave	uso del tiempo libre, adulto mayor, socialización.

Código de investigación	Tesis para optar el grado de licenciado en trabajo social. (2015). Universidad Nacional del Centro del Perú
-------------------------	---

#5	
Título	Plan de actividades físico- recreativas para ocupar el tiempo libre en el adulto mayor (65-70años) de la circunscripción #130 del Consejo Popular Hermanos Barcón del Municipio de Pinar del Río.
Autores	Giana Cristina Callava Padrón
URL	https://rc.upr.edu.cu/bitstream/DICT/2113/1/GIANA%20CRISTINA%20CALLAVA%20PADRON.pdf
Resumen	El presente trabajo tiene como objetivo proponer un plan de actividades físicos recreativas para la ocupación del tiempo libre, la satisfacción sana y alegre de los habitantes de la circunscripción #130 del Consejo Popular Hermanos Barcón del Municipio Pinar del Río, comprendidos entre la edad de 65-70 años. Dicho trabajo se inició desde del año 2008 con el propósito de llevar a vías de hecho un grupo de actividades que incrementen la satisfacción recreativa de los habitantes garantizando la buena y mejor ocupación de tiempo libre a través de un plan de actividades físico-recreativas disímiles. El estudio comenzó con la observación de varias actividades en el mes de septiembre del 2008 posteriormente realizamos unas encuestas para conocer el estado de satisfacción recreativas de los vecinos de la circunscripción #130 de la referida comunidad y las ofertas recreativas existentes que se les brindaban, las que evidenciaban que eran limitadas, por lo que nos dimos la tarea de confeccionar un plan de actividades físico-recreativas que respondan a los gustos y preferencias de los habitantes así como a otros objetivos sociales en específicos. Para el desarrollo de esta investigación utilizamos una serie de métodos empíricos, teóricos, estadísticos, y de intervención comunitaria. La propuesta de este plan además de servir como mediador en el trabajo realizado por el personal que labora en la comunidad, propicia estilos de vida saludables, capaces de manifestar en todos los aspectos un

	mejoramiento de la calidad de vida y provocando cambios en los hábitos, cultura e ideología de las masas atendiendo a sus gustos y preferencias
Palabras clave	Actividades recreativas, tiempo libre, adulto mayor
Código de investigación	Tesis presentada en opción al título académico de máster en actividad física en la comunidad, 2011, Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Piti Fajardo"

Anexo 3. Matriz Análisis de Autores categoría Recreación en la persona mayor

#1.	
Título	Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos
Autores	Marcos Gai
URL	http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662015000100007

Resumen	Introducción: la recreación para mejorar la calidad de vida en las personas de la tercera edad ofrece al anciano un buen uso del tiempo libre. Objetivo: valorar la realización de actividades recreativas en un hogar geriátrico, las preferidas y razones para ello. Métodos: estudio cualitativo y correlacional realizado en adultos mayores internos en el hogar "Santa Marta" en la ciudad de Mendoza, Argentina, durante los meses de agosto y septiembre de 2013. El universo lo constituían 105 adultos y la muestra quedó conformada por 99 que aceptaron participar. Se aplicó un cuestionario y entrevista individual y las pruebas de Pearson y de Fisher para analizar las actividades recreativas en relación con la edad, el sexo y el tiempo de estadía en la institución. Resultados: se realizaban actividades recreativas que se clasificaron en intramuros y extramuros. Estas últimas, que se concretaban los fines de semana y coincidían con las visitas familiares, fueron las preferidas, especialmente entre aquellos con menor tiempo de estancia en la institución. Conclusiones: las actividades recreativas internas y externas se realizan en la institución con la colaboración de especialistas y voluntarios según una estrategia adecuada y optimizada. La preferencia de los adultos mayores por las actividades externas se apoya en su necesidad de interactuar y socializar con sus familiares y otros ancianos, lo que los aleja de experimentar estados vivenciales negativos. Es importante prever la inclusión de los ancianos con más tiempo de estadía en las actividades recreativas externas y estimular la concurrencia de los familiares con periodicidad.
Palabras clave	recreación, adultos mayores, geriátricos, Mendoza, Argentina.
Código de investigación	Revista Cubana de Salud Pública. 2015;41(1)

#2.	
Título	Impacto de las actividades físicas recreativas en la calidad de vida del adulto mayor

Autores	Nereyda Hernández
URL	http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/n37/art11.pdf
Resumen	El docente del área de Educación Física, Deporte y Recreación, en sus funciones de extensión y servicio, aborda hechos problemáticos relacionados con el comportamiento del adulto mayor que realiza actividades físicas recreativas, orientadas a la búsqueda de un nuevo arte de vivir. La investigación propone valorar el impacto de las actividades físicas recreativas con la calidad de vida del adulto mayor del sector El Cafetal de Naguanagua. Se sustenta en la teoría del envejecimiento satisfactorio (Baltes,1990), metodológicamente se apoya en el enfoque socio historicista interpretativo. Se usó la entrevista conversacional aplicada a un grupo focal, la información obtenida, se analizó con el método comparativo continuo de Strauss y Corbin (1998). Como resultado se obtuvo una matriz condicional consecucional de categorías psicosociales que relaciona el impacto de las actividades físicas recreativas con la calidad de vida. Se concluye, que la actividad física continúa proporciona beneficios en el adulto mayor, cuando lleva una vida activa en particular, al hacer ejercicios habituales, controlados que contribuyen a mejorar el estado físico, psicológico, social y espiritual, como también, aumenta la funcionalidad del organismo, se previenen enfermedades y se reduce la mortalidad.
Palabras clave	Impacto, Actividades Físicas Recreativas, Adulto Mayor
Código de investigación	investigación para la Universidad de Carabobo. 2011

#3.	
Título	La recreación en el adulto mayor institucionalizado
Autores	Clara Irene Martínez Núñez, Dignora Virgen Noguera Llópiz, Raquel María Jorge Sánchez

URL	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6210474
Resumen	A través del siguiente artículo se propone una alternativa de actividades recreativas para el adulto mayor institucionalizado, encaminado a favorecer el proceso de socialización en la Casa de Abuelos “José Reyes Arencibia” del municipio Jiguaní. La investigación involucra a profesionales de la dirección de deportes junto a otros especialistas de la institución, para la atención diferenciada según las necesidades, motivaciones e intereses y a la elevación de las relaciones interpersonales en los ancianos, que repercuta en una mayor socialización entre ellos.
Palabras clave	adulto mayor, recreación.
Código de investigación	Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma. (2010);7(27)

#4	
Título	La recreación en las actividades de la vida diaria del adulto mayor de la clínica de enfermedades crónicas del haia, de la ciudad de Quito.
Autores	Arias Gonzales Carlos Alberto
URL	http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/21869/1/T-ESPE-043471.pdf

Resumen	La adultez mayor está considerada como un periodo en el que el adulto mayor experimenta numerosos cambios, que si bien dependen del estilo de vida, y del sistema social y familiar, influyen continuamente en las diversas áreas de funcionamiento. La capacidad funcional de las personas aumenta en los primeros años de vida, alcanza la cúspide al comienzo de la edad adulta y a partir de entonces empieza a declinar el ritmo, este descenso está determinado en parte a nuestro comportamiento y a todos los factores que nos exponemos a lo largo de la vida. La problemática existente radica en la disminución de las actividades de la vida diaria en los Adultos mayores, es por ello que el presente estudio realizará una investigación sobre la incidencia que tiene la Recreación Lúdica en las Actividades de la Vida Diaria en los Adultos mayores. Logrando así demostrar que las actividades recreativas inciden de manera favorable en las actividades de la vida diaria
Palabras clave	adultos mayores, vida diaria, recreación, funcionalidad, Actividades
Código de investigación	Trabajo de titulación previo a la obtención del título de magister en recreación y tiempo libre.(2020). Universidad de las Fuerzas Armadas

#5	
Título	Actividades lúdico-recreativas para favorecer la calidad de vida del adulto mayor del municipio de saboyá-boyacá
Autores	Vielka Fernanda Chiquillo Pachón
URL	https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/4100/Chiquillo_Fernanda_2021.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Resumen	La propuesta en sí, se centra en el abordamiento del universo del adulto mayor en su contexto integral, de hecho que se logre comprender e interpretar su individualidad y características en su tránsito y modificación de tipo biológico, cognitivo, sensitivo, motor y emocional-afectivo. En esta perspectiva es notable distinguir los cambios y manifestaciones en el ámbito psico-social por los efectos de la edad que son perceptibles en las relaciones externas e internas que conllevan a propiciar una apuesta de atención y cuidado en la prospectiva de crecimiento de calidad de vida de este grupo poblacional de adulto mayor; resaltando el interés y objetivo de promover tanto el cuidado y el autocuidado como base del sentido y fundamento de un derecho como opción de continuidad de seguridad integral a través de la recreación saludable en el logro del bienestar activo y participativo. La propuesta cualitativa aspira a ser un motivo para el mejoramiento de calidad de vida de los adultos mayores en la implementación de actividades lúdico-recreativas cuyo eje es el juego, dirigido como ejercicio saludable. Por tanto, se tiene en cuenta el marco social establecido y dirigido de conformidad con las políticas públicas hacia los grupos sociales vulnerables, de manera racional, consecuente con su fragilidad y condiciones frente a sus ciclos y expectativas existenciales de reconocimiento que demandan sus necesidades, capacidades, aspiraciones para que sean atendidas y se sientan sus efectos positivos sobre requerimientos en beneficio de sus intereses, actitudes y capacidad para el fortalecimiento de un estilo de vida saludable.
Palabras clave	adulto mayor, lúdico, recreación y calidad de vida
Código de investigación	Trabajo presentado para obtener el título de Especialista en Pedagogía de la Lúdica. (2021). Fundación Universitaria Los Libertadores.

#6	
Título	Estudio comparativo de la recreación en dos programas de persona mayor en Bogotá
Autores	Bejarano Porras, Karen Jullieth

URL	http://upnblib.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/12243/Estudio_comparativo_de_la_recreacion_en_dos_programas_de_persona_mayor_en_bogota.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Resumen	El creciente envejecimiento de la población, no es lo único que preocupa, a la hora de tratar el tema de la vejez y el envejecimiento, pues la llegada de la etapa de la vejez, traen consigo problemáticas que afectan a la población de forma directa, como los cambios en las capacidades físicas y cognitivas, en la organización de su tiempo es decir el aumento del tiempo libre, creación de imaginarios sociales y discriminación por parte de los diferentes sectores de la sociedad y hasta las propias familias, entre otros. Siendo también, que esta población se comprende como sujetos de especial protección, es fundamental comprender las políticas públicas que los cobijan y desarrollan lineamientos frente a la garantía de sus derechos. La recreación como mitigador de las problemáticas directas y eje fundamental para el desarrollo humano de la población de persona mayor, se hace necesaria, ante el fenómeno del envejecimiento de la población que se viene presentando con tanta fuerza, posibilitando desde diferentes escenarios, que logren dignificar a la población y empoderarla de esta etapa de la vida. sin embargo es fundamental como primer paso, comprender, como instituciones, programas, eventos y otros, que atienden a los mayores de 60 , y desarrollan el factor recreativo, están entendiendo y aplicando la recreación en beneficio de la población, y a su vez como se mueven en favor de las políticas públicas, es así que para la presente investigación se seleccionan dos programas de persona mayor en Bogotá : el programa de persona mayor del IDRD y el programa de persona mayor de la caja de compensación familiar Cafam.
Palabras clave	vejez, envejecimiento, recreación, persona mayor, desarrollo humano
Código de investigación	Trabajo de grado para optar por el título de licenciado en recreación y turismo. (2021). Universidad pedagógica Nacional

Título	Desarrollo de un proyecto de recreación dirigido a mejorar la salud en el adulto mayor del hogar de ancianos del instituto Estupiñán del barrio san Sebastián de Latacunga
Autores	Santos Barahona Nelson Guillermo, Cando Pallasco Segundo Ramiro
URL	http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2278/1/T-UTC-3429.pdf
Resumen	La presente investigación se realizó en el Hogar de Ancianos del Instituto Estupiñán de la ciudad de Latacunga, en la cual se pudo observar la deficiencia y falta de conocimientos sobre la cultura física y por ende no conocen los beneficios que implica realizar actividades físicas en pos de mantener su buen estado de salud. El Adulto Mayor del “Instituto Estupiñán” pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad. Usualmente las personas de la tercera edad en el Ecuador han dejado de trabajar, por lo que su nivel de ingresos decrece de forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida. Esta situación en la sociedad ecuatoriana y especialmente en el lugar estudiado, si existe un abandono, que también está influenciado por el nivel socio-económico; hace que las personas de la tercera edad muchas veces sean consideradas como un estorbo para sus familias, por lo que se considera un problema creciente en la sociedad actual, como es el abandono.
Palabras clave	beneficios, deficiencia, situación, ámbito, conocimiento, proyectos.
Código de investigación	Tesis presentada previa a la obtención del título de licenciados, en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física. (2015). Universidad técnica de Cotopaxi

Anexo 4. Resultados encuesta de sondeo

Figura 1. Sexo

Sexo

15 respuestas

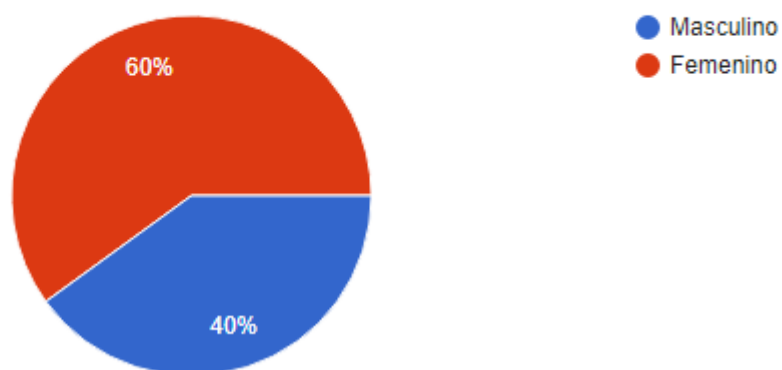


Figura 2. Edad

Edad

15 respuestas

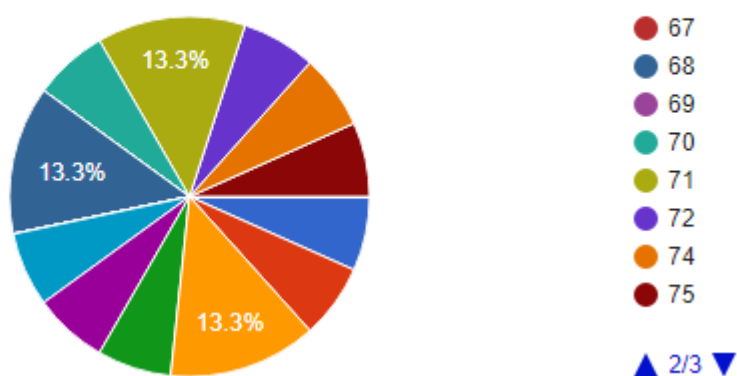


Figura 3. ¿Ha participado en algún programa o actividad del Centro de Desarrollo Comunitario?

¿Ha participado en algún programa o actividad del Centro de Desarrollo Comunitario?

15 respuestas

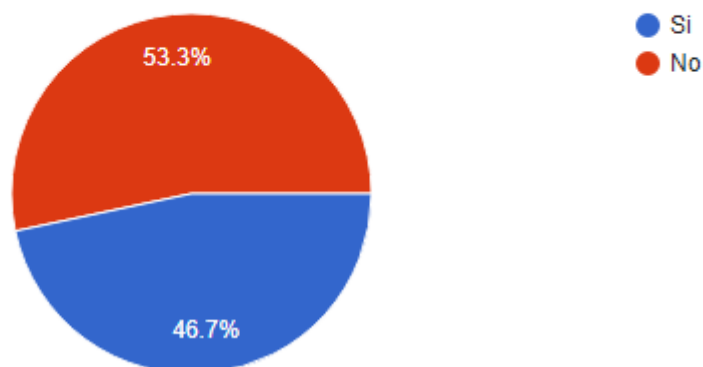


Figura 4. ¿Qué actividades realiza en el tiempo libre que tiene? méncionelos.

¿Qué actividades realiza en el tiempo libre que tiene? méncionelos.

15 respuestas

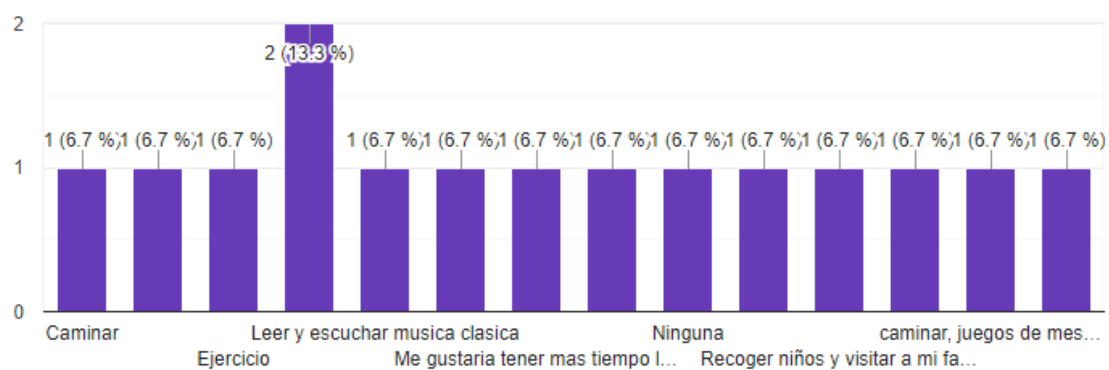


Figura 5. ¿Qué juegos practicaba en su niñez o adolescencia? menciónelos.

¿Qué juegos practicaba en su niñez o adolescencia? menciónelos.

15 respuestas

Ninguno, por que vivia en el campo y tenia que cocinar

Billar y Futbol

Ciclismo y futbol

Tejo, Rana y futbol

Baloncesto, fútbol, maras, trompo, oro, yermis, escondidas, parques

Naípe y parques

No recuerdo

Boxeo y futbol

juegos de mesa

Baloncesto y tejo

ninguno

Cartas y labores del campo

Baloncesto, saltar lazo, triqui y rayuela

Muñecas y cartas

Con muñecas, naípe, burrito y parques

Figura 6. ¿Qué juegos actualmente le gustan más o le gustaría practicar?

¿Qué juegos actualmente le gustan más o le gustaría practicar?

15 respuestas

Juegos con mi familia
Actividades deportivas
Trotar y actividad física
Rana
Microfútbol
Domino, ajedrez
Naípe y cartas
Beisbol
baloncesto
Baloncesto
sopas de letras
juegos con mi familia
Juegos con los niños que cuido
cartas, parques y algo de deporte
juegos con mi mascota

Figura 7. ¿Actualmente tiene celular a su disposición ?

¿Actualmente tiene celular a su disposición ?

15 respuestas

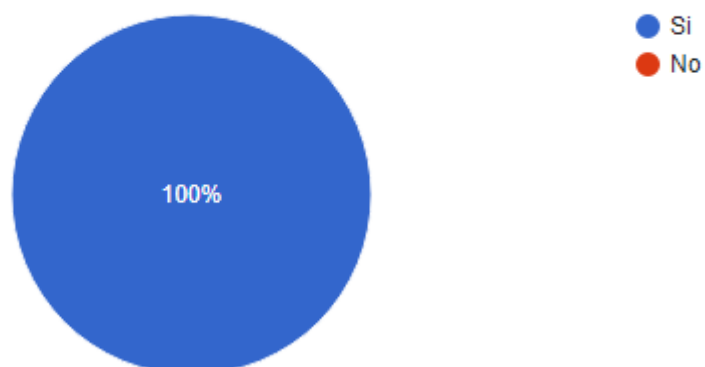


Figura 8. ¿Usted hace uso de los juegos de su celular?

¿Usted hace uso de los juegos de su celular?

15 respuestas

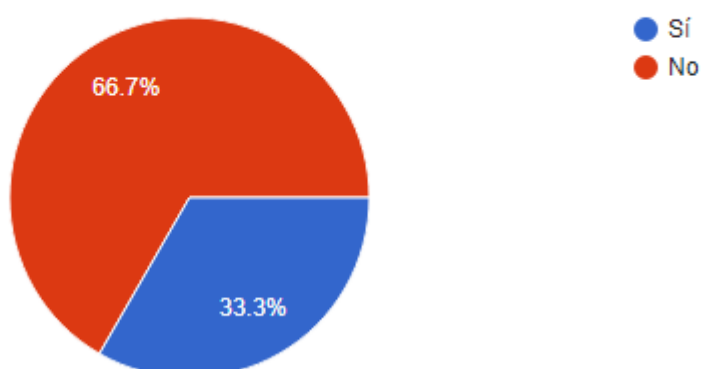


Figura 9. ¿Le gustan más los juegos del celular o los presenciales?

¿Le gustan más los juegos del celular o los presenciales?

15 respuestas

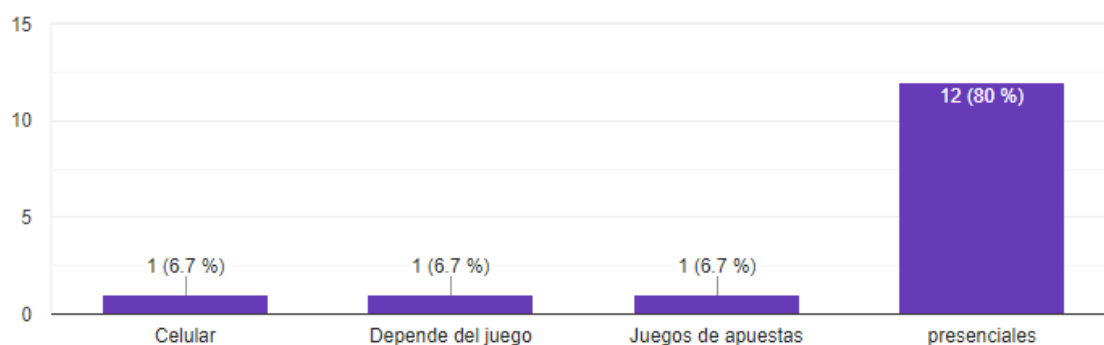


Figura 10. ¿Practico algún juego en la cuarentena?

¿Practico algún juego en la cuarentena?

15 respuestas

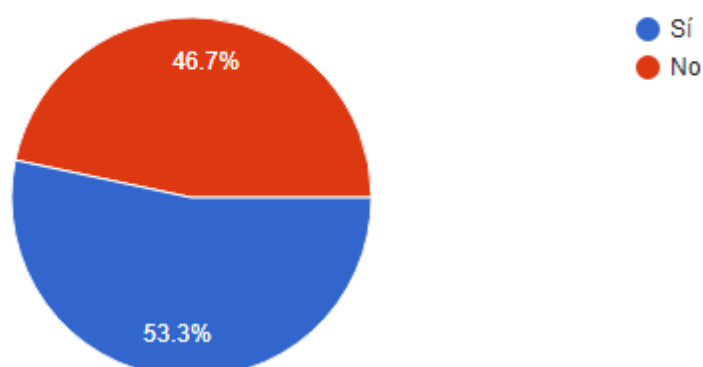


Figura 11. ¿Por qué no se encuentra inscrito a los cursos o programas que oferta el CDC?

¿Por qué no se encuentra inscrito a los cursos o programas que oferta el CDC?

15 respuestas

Por que recibo pension
Por que tengo pension
Por que tengo pension y por eso no me puedo inscribir
Por los horarios
por que no he renovado la inscrpcion
es muy dificil inscribirse
Porque no salgo beneficiada
Por que tengo que trabajar en la tarde
perdí el beneficio
Por que termino este encuentro y salgo a trabajar
por tiempo
por que cuido niños y solo tengo el tiempo en la mañana
Por que tengo pension

Figura 12. Si a usted se le entrega una cartilla con juegos recreativos para utilizar con el grupo, usted. ¿haría uso de esta los días de encuentro?

Si a usted se le entrega una cartilla con juegos recreativos para utilizar con el grupo, usted.¿haría uso de esta los días de encuentro?

15 respuestas

