

# **ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO**

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

**CARRERA DE LA ACTIVIDAD FISICA DEPORTES Y RECREACION**

**PROYECTO DE INVESTIGACION PREVIO A LA OBTENCION DEL  
TITULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA  
DEPORTES Y RECREACION.**

**TEMA:**

**ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LAS  
RELACIONES DE PAREJAS DEL PERSONAL DE  
EXCOMBATIENTES DISCAPACITADOS DEL ALTO CENEP.  
PROPUESTA ALTERNATIVA**

**AUTOR:**

**SR. SGOS. ANGEL PULLA PAEZ**

**DIRECTORA:**

**LCDA. ARACELY OBANDO**

**CODIRECTOR:**

**DR. MARTIN BONILLA**

**SANGOLQUÍ, 24 DE ENERO 2011**

## **CERTIFICACION.**

Los suscritos, Lcda. Obando Araceli y el Dr. Bonilla Martin, Directora y Codirector de proyecto de investigación en su respectivo orden; **CERTIFICAN** haber dirigido, orientado y discutido en todas sus partes el desarrollo del proceso de investigación, cuyo informe final se reporta favorable por la validez de su contenido.

En virtud de que el mismo reúne, a satisfacción los requisitos de fondo y forma exigidos por toda investigación científica de nivel de licenciatura, autorizamos su presentación, sustentación y defensa.

Sangolqui, 24 de enero de 2011.

Lcda. Araceli Obando.  
DIRECTORA

Dr. Martin Bonilla.  
COORDIRECTOR

## **AUTORIA.**

El presente trabajo de investigación es responsabilidad directa del autor, todo el contenido del marco teórico se encuentra detallado con claridad, incluyendo la bibliografía utilizada como respaldo para su elaboración.

Las conclusiones, recomendaciones y comentarios son de exclusiva creación del autor el mismo que autoriza la publicación o reproducción total o parcial por parte de la ESPE en la página Web.

Sgos. Ángel Roberto Pulla P.  
EL AUTOR.

## **ACTA DE ENTREGA Y RECEPCION DEL PROYECTO DE INVESTIGACION.**

En Sangolqui, Sector Santa Clara – Campus Politécnico, hoy día 24 de enero del 2011, a las 10h00, el señor Sgos. Ángel Roberto Pulla Páez, hace la entrega de dos ejemplares y un CD's de su proyecto de investigación elaborada, cuyo titulo es **“ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJAS DEL PERSONAL DE EXCOMBATIENTES DISCAPACITADOS DEL ALTO CENEP. PROPUESTA ALTERNATIVA”**, previo a la obtención de su titulo de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física Deportes y Recreación.

Sangolqui, 24 de enero de 2011

Sgos. Ángel Pulla Páez  
ENTREGA CONFORME

Abg. Carlos Orozco B.  
RECIBI CONFORME

## **DEDICATORIA.**

El presente trabajo investigativo va dedicado para aquellos soldados aguerridos que dieron parte de sus cuerpos para engrandecer a esta bella patria el ECUADOR y para toda la familia de este personal de excombatientes discapacitado y condecorados del Alto Cenepa.

A mis hijos Geraldine, Israel y Miguel Ángel, por darme la fuerza, el valor y el coraje para seguir adelante un día a la vez.

A mi esposa Denise Pereira y a mi señora madre María Páez, quienes me ayudaron espiritualmente y me dieron el apoyo moral para seguir adelante en el cumplimiento de este objetivo.

**EL AUTOR.**

## **AGREDECIMIENTO.**

A Dios por brindarme su misericordia y proporcionarme la fortaleza la sabiduría y la fe durante el trayecto de mi vida.

A la Fuerza Terrestre que a través de la Escuela Politécnica del Ejército en una forma muy particular a mi Carrera de la Ciencia de la Actividad Física Deportes y Recreación que me brindo la oportunidad de demostrar que no hay cosas imposibles ni obstáculos solo seres humanos incapaces de salir adelante.

A mis maestros por la formación no solo académica sino también espiritual y moral, quienes me transmitieron todos sus conocimientos.

**EL AUTOR**

## INTRODUCCION

La Guerra del Cenepa fue un conflicto bélico ocurrido en el año 1995.

La Guerra del Cenepa, fue el más grave enfrentamiento militar entre los países de Ecuador y Perú, que ocasiono pérdidas humanas para ambos países, en nuestro Ecuador en la ciudad de Quito se encuentra una Asociación que agrupa a 133 excombatientes con mutilaciones y problemas como psicosis de guerra.

Se ha observado que el personal militar en condición de discapacitado refleja problemas de desorganización familiar, producido por la incomprensión hacia la condición física actual del excombatiente.

La asociación de excombatiente del Cenepa preocupada por la situación social de sus miembros realiza varias actividades con el afán de mejorar esta condición, actividades que no reúnen las características físicas recreativas ni de organización social que faciliten la reagrupación familiar.

Del diagnostico de la situación actual de la asociación se desprende que no dispone de una planificación de actividades recreativas científicamente fundamentada que permita alcanzar la reagrupación familiar.

Por otro lado la asociación no cuenta con profesionales capacitados, que guíen el desarrollo de las actividades físicas recreativas.

El presente trabajo de investigación tiene como finalidad entregar a la Fuerza Terrestre y a la Asociación de excombatientes discapacitados y condecorados del Alto Cenepa un instrumento con actividades físicas

recreativas que puedan aportar en la solución al problema que se está suscitando dentro de esta organización.

Es también claro, que las actividades de ocio y entretenimiento proporcionan un alto grado de integración efectiva y social. La recreación debe orientar también procesos que contribuyan con la consecución de una sociedad accesible, es decir, una comunidad que permita a las personas con limitación disfrutar de oportunidades sociales similares a las de sus conciudadanos, pero además, la accesibilidad es condición necesaria para que los procesos de integración se conviertan en una realidad.

Esta investigación se produce por la falta de un programa de actividades recreacionales para el personal discapacitado del alto Cenepa y su entorno familiar.

Para el presente trabajo de investigación se contó con la participación de treinta discapacitados y su entorno familiar residentes en la ciudad de Quito, por ende el método que se empleó fue el Participativo, involucrando y comprometiendo a todas las personas con discapacidad del alto Cenepa y su entorno familiar para la investigación.

## INDICE

	<b>Pág.</b>
<b>CERTIFICACION</b>	<b>I</b>
<b>AUTORIA</b>	<b>II</b>
<b>ACTA ENTREGA RECEPCION</b>	<b>III</b>
<b>DEDICATORIA</b>	<b>IV</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>V</b>
<b>INTRODUCCION</b>	<b>VI</b>

## PRIMERA PARTE

	<b>Pág.</b>
<b>CAPITULO I</b>	
<b>1. MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>5</b>
1.1. Objeto de la Investigación	6
1.2. Ubicación y Contextualización de la problemática	6
1.3. Situación problemática	8
1.4. Problema de Investigación	9
1.5. Sub problemas de Investigación	9
1.6. Delimitación de la investigación	10
1.6.1. Delimitación Temporal	10
1.6.2. Delimitación espacial	10
1.6.3. Delimitación de las unidades de observación	10
1.7. Justificación e importancia	11
1.8. Cambios esperados	11
1.9. Objetivos	12
1.9.1. Objetivo general	12
1.9.2. Objetivos Específicos	12

## SEGUNDA PARTE

CAPITULO II		Pág.
<b>2. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN</b>		13
2.1. Selección de la alternativa teórica		14
2.2. Diseño del sistema categorial del análisis o sistema del marco teórico		15
2.3. La Asociación de ex combatientes del alto Cenepa		16
2.3.1. Visión		16
2.3.2. Misión		18
2.3.3. Objetivos de la asociación		18
2.3.4. Que es la discapacidad		18
2.3.5. Nuevo concepto de discapacidad		21
2.3.6. Tipos de discapacidad		24
2.3.7. Discapacidad física		25
2.3.8. Causas y enfermedades		26
2.3.9. Dificultades y barreras		26
2.3.10. Impacto de la rehabilitación		29
2.3.11. Que es la esquizofrenia		31
2.3.12. Tratamiento		33
2.3.13. Psicosis		35
2.3.14. Mitos y creencia		36
2.3.15. Rehabilitación		37
2.3.16. La familia y la discapacidad		39
2.3.17. Que es la recreación		41
2.3.18. Que son las actividades recreativas		41
2.3.19. El valor de la recreación		44
2.3.20. Beneficios generales		45
2.3.21. Beneficios individuales		46
2.3.22. La recreación y la rehabilitación		47

2.3.23	Funciones de la recreación	50
2.3.24	Efectos de la recreación	50
2.3.25	Tipos de recreación	51
2.3.26	Áreas de recreación	52
2.3.27	Que es el tiempo libre	54
2.3.28	Actividades en el tiempo libre	55
2.3.29	Que es el ocio	59
2.3.30	Que es el juego	60
2.3.31	Característica del juego	62
2.3.32	Beneficios del juego	62
2.3.33	Juego y recreación	63
2.3.34	Algunos juegos familiares	68
2.3.35	La relación de parejas	75
2.3.36	Conflictos de parejas	76
2.3.37	Variables que influyen en la relación de amorosa	78
2.3.38	Comunicación	80
2.3.39	Ocio y tiempo libre	80
2.3.40	Infidelidad	81
2.3.41	Celos	82
2.3.42	La familia	82
2.3.43	La familia moderna	83
2.4.	Sistema de hipótesis	84
2.4.1.	Hipótesis General	84
2.4.2.	Hipótesis Nula	84
2.5.	Variables	84
2.5.1.	Variables Independiente. (V.I)	84
2.5.2.	Variables Dependiente. (V.D)	84
2.6.	Matriz de operacionalización de variables	85

## **TERCERA PARTE**

### **CAPITULO III**

pág.

<b>3</b>	<b>DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>88</b>
	3.1. Metodología utilizada para la concreción del proyecto	88
	3.2. Metodología para el desarrollo de la investigación	89
	3.2.1. Método	89
	3.2.2. Técnicas e instrumentos	89
	3.2.3. Presentación, análisis e interpretación de Los resultados	90

### **CAPITULO IV**

<b>4</b>	<b>CONCLUSINES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>120</b>
	4.1. Conclusiones	121
	4.2. Recomendaciones	123

### **CAPITULO V**

<b>5</b>	<b>PROPUESTA ALTERNATIVA</b>	<b>124</b>
	5.1 Introducción.	125
	5.2 Antecedentes	127
	5.3 Justificación.	130
	5.4 Desarrollo de la propuesta.	132

<b>6</b>	<b>FUENTES.</b>	<b>155</b>
	6.1 Bibliografía	155

	<b>ANEXO</b>	<b>156</b>
--	--------------	------------

# **CAPÍTULO I**

## **MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN**

## **1. MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.1. OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN**

Programa de actividades recreativas para el personal de excombatientes discapacitados y su entorno familiar.

### **1.2. UBICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA**

La Guerra del Cenepa o también conocida como Guerra de Tiwinza fue un conflicto bélico ocurrido en 1995. Sucedió en una zona que se encontraba sin demarcar de la línea fronteriza de Ecuador y Perú y, según el límite trazado por el Protocolo de Paz, Amistad y Límites de Río de Janeiro del 29 de enero de 1942 y confirmada por la Propuesta de los países garantes de dicho documento del 26 de octubre de 1998.

La Guerra del Cenepa estalla en el alto Cenepa, el más grave enfrentamiento militar entre Perú y Ecuador, desde la firma del Protocolo de Río de Janeiro, en 1942.

El 11 de enero de 1995, el Ing. Alberto Fujimori, presidente del Perú, lanzó un sorpresivo ataque, con grandes fuerzas de tierra y aire, contra los puestos militares Ecuatorianos de Coangos, Alto Mirador, Cueva de los Tayos, Tiwintza y otros, que mantenían la soberanía en la zona del Cenepa.

Éste forma parte de una larga disputa territorial entre Perú y Ecuador, que ha ocasionado diversos incidentes bélicos con pérdidas humanas para ambos países.

En el Ministerio de Defensa Nacional una Asociación agrupa a 133 excombatientes con mutilaciones y problemas como psicosis de guerra y esquizofrenia.

La Asociación registra que como consecuencia del conflicto del Cenepa, 44 uniformados perdieron total o parcialmente las piernas; otros 2, los brazos; siete, tienen problemas auditivos; y 78, presentan problemas como psicosis de guerra y esquizofrenia. ”<sup>1</sup>

De esta forma podemos entender que la vida de estos excombatientes se puede ver alterada en sus relaciones conyugales, razón por la cual se hace la presente investigación.

La Asociación de excombatientes discapacitados del Alto Cenepa se encuentra ubicada en el Ministerio de Defensa Nacional avenida Pedro Vicente Maldonado calle exposición No. 208 sector la Recoleta en la Ciudad de Quito, Provincia de Pichincha.

Las actividades recreativas con la familia del personal de excombatientes del Alto Cenepa se lo realizara en las instalaciones del centro recreativo de tropa “Cbos. Quiroz” Granilandia, vía a la mitad del mundo que se encuentra ubicado en la Provincia de Pichincha, en la ciudad de Quito, y además en el complejo recreativo en Misahualli en la ciudad del Tena, Provincia del Napo.

---

<sup>1</sup> DIARIO HOY, entrevista realizada al señor Sgop. Bolaños Jorge presidente de la asociación de ex combatiente. Quito - Ecuador. 2004.

### **1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

El 31 de marzo de 1995, luego de culminar la guerra, el gobierno de Sixto Durán-Ballén expidió la Ley de Gratuidad y Reconocimiento Nacional a los Combatientes del Conflicto Armado del Cenepa ley 83.

El 20 de octubre de 1998 se registra en el Ministerio de Inclusión Económica y Social; mediante acuerdo ministerial No 0225 se conforma la Asociación de excombatientes discapacitados del Alto Cenepa.

Se ha observado que el personal militar en condición de discapacitado refleja problemas de desorganización familiar, producido por la incomprensión hacia la condición física actual del excombatiente.

La asociación de excombatiente del Cenepa preocupada por la situación social de sus miembros realiza varias actividades con el afán de mejorar esta condición, actividades que no reúnen las características físicas recreativas ni de organización social que faciliten la reagrupación familiar.

Del diagnóstico de la situación actual de la asociación se desprende que no dispone de una planificación de actividades recreativas científicamente fundamentada que permita alcanzar la reagrupación intrafamiliar y de pareja del soldado excombatiente.

Por otro lado la asociación del Alto Cenepa no cuenta con profesionales capacitados, que guíen el desarrollo de las actividades recreativas.

#### **1.4. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.**

El presente trabajo de investigación tiene como finalidad entregar a la Fuerza Terrestre al Instituto de Seguridad Social de Fuerzas Armadas ISSFA y a la Asociación de excombatientes discapacitados del Alto Cenepa un instrumento con actividades recreativas que puedan aportar en la solución al problema que se está suscitando dentro de esta asociación.

**¿LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS INFLUYEN EN LAS RELACIONES INTRAFAMILIARES Y DE PAREJA DEL PERSONAL DE EXCOMBATIENTES DISCAPACITADOS DEL CENEPA?**

#### **1.5. SUBPROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN**

- 1 Las actividades recreativas influyen de manera positiva en las relaciones de pareja.
- 2 No existe actividades recreativas donde se encuentre inmersa la familia del excombatiente discapacitado.
- 3 Existe desintegración familiar dentro de la Asociación.
- 4 No existen centros recreativos que faciliten la integración familiar de este personal.

## **1.6. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.6.1. DELIMITACIÓN TEMPORAL**

El presente trabajo de investigación se lo realizará con los excombatientes discapacitados del Alto Cenepa y su entorno familiar, durante los meses de Julio a Diciembre del 2010.

### **1.6.2. DELIMITACIÓN ESPACIAL**

Las actividades recreativas con la familia del personal de excombatientes del Alto Cenepa se lo realizará en las instalaciones del centro recreativo de tropa “Cbos. Quiroz” Granilandia, vía a la mitad del mundo que se encuentra ubicado en la Provincia de Pichincha, en la ciudad de Quito y en el complejo recreativo en Misahualli en la ciudad del Tena, Provincia del Napo.

### **1.6.3. DELIMITACIÓN DE LAS UNIDADES DE OBSERVACIÓN**

En el trabajo de investigación, los sujetos e instancias que participarán son:

- 30 excombatientes discapacitados y su familia que residen en la ciudad de Quito.
- 3 directivos de la Asociación.

## **1.7. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

Es también claro, que las actividades recreativas de ocio y entretenimiento proporcionan un alto grado de integración afectiva. La recreación debe orientar también procesos que contribuyan con la consecución de una sociedad accesible, es decir, una comunidad que permita a las personas con limitación disfrutar de oportunidades sociales similares a las de sus conciudadanos, pero además, la accesibilidad es condición necesaria para que los procesos de integración se conviertan en una realidad.

Una verdadera integración funcional significa participación activa, apropiación de espacios, validación de derechos y cumplimiento de deberes.

## **1.8. CAMBIOS ESPERADOS**

A través de esta investigación esperamos lograr los siguientes cambios:

- ✓ Mejorar el comportamiento intrafamiliar y de pareja tanto del discapacitado como el de la familia y de la relación de pareja.
- ✓ Motivar a la práctica de actividades recreativas en la que participen la familia.
- ✓ Preparar actividades recreativas que sirvan para el mejoramiento activamente de la pareja como fundamento principal de la familia.
- ✓ Apoyar la rehabilitación tanto física como emocional del personal discapacitado y su entorno familiar.

## **1.9. OBJETIVOS**

### **1.9.1. OBJETIVO GENERAL**

- ✓ Diseñar y aplicar un plan de actividades recreativas para el personal de excombatientes discapacitados del Alto Cenepa y su entorno familiar.

### **1.9.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ✓ Evaluar si las actividades recreativas influyen de manera positiva en la relación de pareja y por ende en las relaciones intrafamiliar del Discapacitado.
- ✓ Conocer el comportamiento emocional del personal discapacitado y su entorno familiar
- ✓ Indagar si existen centros recreativos para personas con discapacidad.
- ✓ Construir un modelo de asistencia recreativa de este personal.

# **CAPÍTULO II**

## **MARCO TEORICO DE LA INVESTIGACIÓN**

## **2. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN**

Con la finalidad de cumplir con los objetivos planteados se aplicarán distintos instrumentos y fuentes de datos reales obtenidos antes, durante y después de la investigación de este proyecto.

Esta investigación será sustentada con un trabajo de campo que se realizará en seis sesiones en los meses de octubre, noviembre y diciembre; una en el centro recreativo Granilandia en la ciudad de Quito a fines de octubre, cuatro sesiones seguidas en el seminario pos traumático que se desarrollara en la ciudad del Tena en el complejo recreativo Misahualli y la ultima sesión de recreación nuevamente en Granilandia en los primeros días del mes de diciembre, las mismas que se desarrollara con las 30 familias residentes en la ciudad de Quito, que son miembros de la Asociación de excombatientes discapacitados del Alto Cenepa.

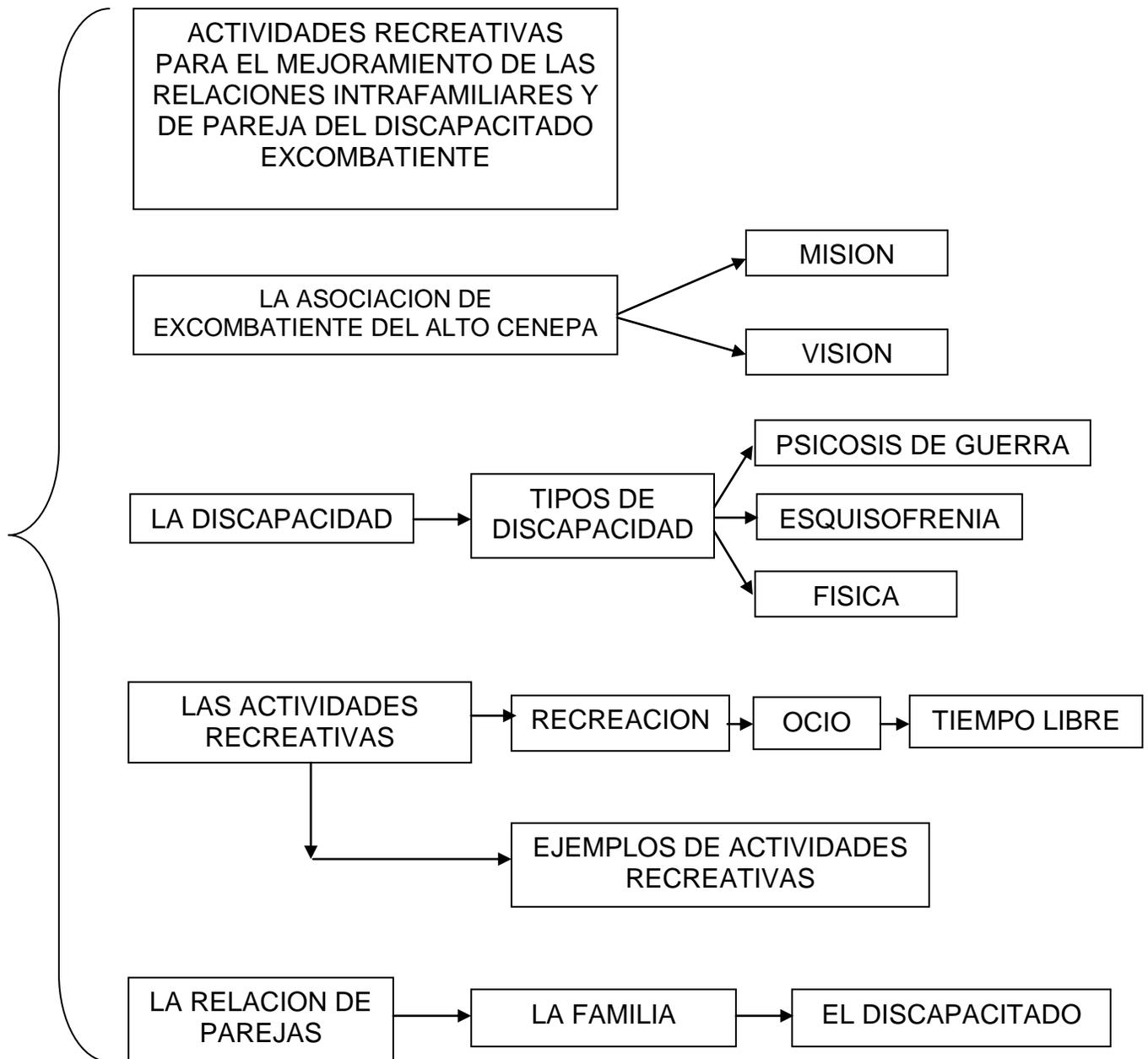
### **2.1. SELECCIÓN DE LA ALTERNATIVA TEÓRICA**

Para dar la acreditación de mi trabajo de investigación voy a analizar e interpretar diferentes fuentes de información y experiencias que sustenten los datos recolectados a través de los distintos instrumentos que se utilizarán.

Para la selección alternativa se tomara en cuenta las siguientes fuentes de información como son:

- ✓ Paginas de Internet.
- ✓ Bibliografías especializadas y
- ✓ Consultas a expertos en el tema.

## 2.2. SISTEMA CATEGORIAL DE ANÁLISIS



### **2.3. LA ASOCIACION DE EXCOMBATIENTES DEL ALTO CENEPA**

La guerra es la forma de conflicto socio-político más grave entre dos o más grupos humanos. Es quizá la más vieja de las relaciones internacionales. Supone el enfrentamiento organizado de grupos humanos armados, con el propósito de controlar recursos naturales o humanos, o el desarme, sometimiento y en su caso destrucción del enemigo, y se producen por múltiples causas, entre las que suelen estar el mantenimiento o el cambio de relaciones de poder, dirimir disputas económicas o territoriales.

Después del Conflicto Bélico entre Ecuador y Perú en el año 1995, deja como resultado 33 soldados caídos en combate fallecidos y 133 soldados que quedaron discapacitados a consecuencia de este enfrentamiento bélico, en ese entonces el Gobierno del señor Arq. Sixto Duran Ballén Presidente de la República del Ecuador y el Honorable Congreso Nacional publicaron la Ley 83 “Ley Especial de Gratitud y Reconocimiento Nacional a los Combatientes del Conflicto Bélico de 1995” mediante Registro Oficial No.666 de fecha 31 de marzo de 1995.

Fue en aquel entonces que se creó la Asociación de excombatientes discapacitados y Condecorados “Héroes del Cenepa” para defender los derechos que se promulgaron en la mencionada Ley 83, reuniendo en el seno de la Asociación a todos los soldados declarados Héroes Nacionales y aquellos que quedaron discapacitados a consecuencia, del último Conflicto Bélico con el Perú en el año 1.995, como también a todos los que en lo posterior sufrieren heridas causadas por el levantamiento de minas en cualquier lugar de la frontera. Y que tengan problemas de columna vertebral, con deshabilitación física, amputados, ciegos y con disminución de facultades mentales comprobadas, sin importar el porcentaje de discapacidad por el cual hayan sido calificados,

el único requisito para pertenecer a la Asociación es el Acuerdo proporcionado por la Junta de Calificación y Prestaciones del ISSFA, en el cual indica el ascenso Post-Morten, el tipo y porcentaje de discapacidad y para el personal de condecorados el Diploma de Condecoración “Cruz al Merito de Guerra.” <sup>2</sup>



**FOTO 1:** Guerra del Cenepa, archivo de la Asociación de excombatientes.

---

<sup>2</sup> ARCHIVOS DE LA ASOCIACION DE EX COMBATIENTES Y CONDECORADOS DEL ALTO CENEPA. Quito - Ecuador. 2010.

### **2.3.1. VISIÓN.**

Ser una Organización sólida, representada por Héroes y discapacitados con igualdad de derechos y oportunidades, vida independiente, integradas a la sociedad reconocidos y respetados, participando activamente con las Instituciones Públicas y Privadas a nivel nacional e internacional de manera honesta organizada y responsable en la toma de decisiones.

### **2.3.2. MISIÓN.**

Ser una organización de desarrollo social, sin fines de lucro, que trabaje en el área de discapacidades, a través del cumplimiento de las Leyes y Reglamentos sobre Discapacidades y Directivas Militares, que permitan mejorar la calidad de vida y la permanencia del Personal de Combatientes discapacitados y Condecorados “Héroes del Cenepa”, dentro de Fuerzas Armadas Ecuatorianas.

### **2.3.3. OBJETIVOS DE LA ASOCIACIÓN**

- ✓ Propiciar la superación intelectual, moral, física y técnica.
- ✓ Mantener relaciones fraternales, con las organizaciones similares del país y del extranjero.
- ✓ Estimular la superación física e intelectual
- ✓ Administrar los medios necesarios, para poner en marcha los diferentes sistemas de operación y financiamiento, para la realización de sus programas.

- ✓ Capacitar a los socios en las diferentes competencias.
- ✓ Promocionar a los socios para que ingresen en cualquier campo laboral, de acuerdo a su competencia y así contribuir al desarrollo del país.
- ✓ Crear y sostener bibliotecas, centros de cómputo, proporcionar conferencias y más actividades para la superación, intelectual, cultural y económica de sus socios.
- ✓ Patrocinar deportes y otros juegos lícitos y representativos que permitan su integración a la sociedad como un ente activo y productivo.
- ✓ Presentar los reclamos correspondientes a los poderes públicos de conformidad con la ley, de acuerdo a los decretos promulgados y los que se promulguen.

Velar por el cumplimiento de los beneficios de la ley 83 **“LEY ESPECIAL DE GRATITUD Y RECONOCIMIENTO NACIONAL A LOS COMBATIENTES DEL CONFLICTO BÉLICO DE 1995”**, promulgada en el Registro Oficial No 666 del 31 de marzo de 1995 y sus reformas publicadas mediante Registro Oficial No. 941 del miércoles 8 de mayo de 1996 y Registro Oficial No. 129 del miércoles 18 de julio del 2007. ”<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> ARCHIVOS DE LA ASOCIACION DE EXCOMBATIENTES Y CONDECORADOS DEL ALTO CENEPA. Quito - Ecuador. 2010.

#### **2.3.4. Qué es la discapacidad.**

La Organización Mundial de la Salud, en su Clasificación Internacional de Deficiencias, Discapacidades y Minusvalías, distingue entre deficiencia, discapacidad y minusvalía. Estos tres conceptos aparecen definidos de la siguiente manera:

Por deficiencia se entiende "toda pérdida o anormalidad de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica". Las deficiencias son trastornos en cualquier órgano, e incluyen defectos en extremidades, órganos u otras estructuras corporales, así como en alguna función mental, o la pérdida de alguno de estos órganos o funciones. Algunos ejemplos de deficiencias son la ceguera, sordera, pérdida de visión en un ojo, parálisis o amputación de una extremidad; retraso mental, visión parcial, pérdida del habla, mutismo.

Discapacidad significa "restricción o falta (debidas a una deficiencia) de la capacidad para realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se consideran normales para un ser humano. Engloba las limitaciones funcionales o las restricciones para realizar una actividad que resultan de una deficiencia. Las discapacidades son trastornos que se definen en función de cómo afectan a la vida de una persona.

Una minusvalía es una "situación desventajosa para un individuo determinado, consecuencia de una deficiencia o discapacidad, que lo limita o le impide desempeñar una función considerada normal en su caso (dependiendo de la edad, del sexo y de factores sociales y culturales).

Se dice que una persona tiene una discapacidad si ésta encuentra alguna dificultad o imposibilidad para realizar una o más actividades de la vida cotidiana.

Discapacidad "es la restricción debido a una deficiencia de la capacidad para realizar una actividad en la forma considerada normal"

La discapacidad es una condición o función que se considera deteriorada respecto del estándar general de un individuo o de su grupo. El término, de uso frecuente, se refiere al funcionamiento individual, incluyendo la discapacidad física, la discapacidad sensorial, la discapacidad cognoscitiva, la debilidad intelectual, enfermedad mental, y varios tipos de enfermedad crónica. Este uso se asocia a un modelo médico de la discapacidad.

En general, cuando se habla de discapacidad se hace referencia a una condición que altera el desarrollo esperado de una persona, la que puede derivar básicamente de una enfermedad, un accidente o una alteración genética. No hace distinción entre hombres y mujeres o de clases sociales.

La prevalencia de la discapacidad se asocia a variados factores, muchos de los cuales actualmente han elevado sus tasas de ocurrencia, como el desarrollo urbano, los accidentes de todo tipo (laborales, domésticos o de tránsito) y el uso de pesticidas y otros elementos contaminantes.

#### **2.3.5. NUEVOS CONCEPTOS DE LA DISCAPACIDAD.**

Hablar de la discapacidad implica hacer referencia a una constante generalizada de limitaciones. Por mucho tiempo, esto no se cuestionaba, las personas tenían una deficiencia y la asumían como una condición que las marcaba y les determinaba su rol en la sociedad.

La preocupación profesional y social que surge de este hecho se enfocaba en la deficiencia y no en la persona. Las tendencias que han guiado la búsqueda de definiciones han transitado desde visiones

altruistas, asistenciales y médicas hasta avanzar, en los últimos tiempos, hacia un enfoque más bien de corte social.

Actualmente, se busca responder a una re conceptualización de la discapacidad, la que surge a la luz de interacción entre la persona y su ambiente. Con este enfoque se valoran las potencialidades existentes más que la deficiencia, resaltando aspectos como la autonomía, las posibilidades de integración, la igualdad y las capacidades conservadas. A partir de este paradigma, internacionalmente se habla de una «nueva forma de pensar sobre la discapacidad», cuyos principales aspectos además de lo anterior incluyen:

Un paradigma de apoyo que enfatice la prestación de servicios a las personas con discapacidad y se centre en la integración educativa y laboral.

Una interconexión del concepto de calidad de vida con el de mejoramiento de la calidad, garantía en el mantenimiento de la calidad, gestión de la calidad y evaluación centrada en los resultados.

El desplazamiento hacia una aproximación no categórica de la discapacidad que se focalice en las conductas funcionales y en las necesidades de apoyo de las personas sin tener en cuenta sus diagnósticos clínicos.

Estos cambios de forma y fondo también están incorporados en la agenda de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que diseñó el instrumento CIF (Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la discapacidad y de la salud), cuyo objetivo principal es brindar un lenguaje unificado y estandarizado y un marco conceptual para la descripción de la salud y los estados “relacionados con la salud”.

El instrumento se basa en una perspectiva ecológica en la que la discapacidad de una persona es la “resultante de la interacción entre su discapacidad y las variables ambientales que incluyen el ambiente físico, las situaciones sociales y los recursos”.

Las personas con discapacidad presentan requerimientos particulares para satisfacer sus necesidades básicas y desarrollar actividades cotidianas, especialmente vinculadas a las ayudas técnicas y a la rehabilitación.

Pero, como cualquier individuo, también requieren acceder y participar de la vida social, es decir, de bienes fundamentales como la educación, la familia, el trabajo, la recreación, del deporte o la cultura.

Hoy en día, hay plena conciencia respecto a que este proceso de atención e inclusión social corresponde a una responsabilidad social y estatal. Se trata de un alto porcentaje de personas que cuentan con deberes y derechos que en esta época no se cuestionan. El punto radica en la capacidad que tenemos como persona, institución o país de atender a sus necesidades y requerimientos para que ocupen el lugar que les corresponde como un ciudadano más.

En este sentido existen dos conceptos que es imperativo conocer: corresponde a un principio que implica ofrecer a las personas con discapacidad las condiciones más parecidas posibles a las habituales para cualquiera. No significa desconocer ni negar la deficiencia o creer que a la persona hay que igualarla a quienes no tienen discapacidad, sino que tender a un mayor desarrollo de sus capacidades.

Los procesos de apuntan a que las personas con necesidades especiales tengan los mismos derechos y obligaciones que el resto de la población y que puedan acceder a los mismos servicios, atendiendo sus

requerimientos especiales y eliminando todo tipo de barreras. Lo esencial de este concepto es que queda atrás la tendencia de crear entidades especiales que se entra a la dimensión de los espacios comunes e integrados. Sólo cuando no sea posible la integración por la gravedad o complejidad de encontramos el nuestro.

No se trata sólo de incluir a las personas en los distintos ámbitos de la vida social, sino que este grupo de la población participa e integra plenamente la familia, la educación, el trabajo, etc. Hace años que las personas con discapacidad y sus organizaciones promueven el concepto de autogestión y autonomía, siendo portavoces de sus demandas y propuestas. ”<sup>4</sup>

#### **2.3.6. Tipos de discapacidad.**

Existen los siguientes tipos de discapacidad a consecuencia de un conflicto bélico: física, psíquica, intelectual o mental.

Cada uno de los tipos puede manifestarse en distintos grados de discapacidad, y una persona puede tener varios tipos de discapacidades al mismo tiempo, con lo cual encontramos un amplio abanico de personas con discapacidad.

---

<sup>4</sup> WWW. CONADIS.COM.EC/discapacidades. 2010.

### 2.3.7. Discapacidad física

La discapacidad física se puede definir como una desventaja, resultante de una imposibilidad que limita o impide el desempeño motor de la persona afectada. Esto significa que las partes afectadas son los brazos y/o las piernas. "5

La discapacidad física se origina por una deficiencia física, es decir, la pérdida o anomalía en la estructura anatómica de los sistemas osteo-articular (huesos y articulaciones), nervioso o muscular.

Existe una limitación en el área motora o falta de control de movimientos, de funcionalidad y/o de sensibilidad, que impiden realizar las actividades de la vida diaria de manera independiente o realizarlas como las hace el común de las personas. Generalmente, se presenta en las extremidades (La discapacidad o deficiencia física no sólo se presenta en las extremidades, sino que a través de ellas se visualiza el efecto de otras deficiencias más internas del sistema nervioso central), aunque también se puede manifestar en todo el cuerpo y asociada a otras áreas.

La discapacidad física es visible a través de manifestaciones concretas en el cuerpo: ausencia, malformación o insuficiencia funcional de un miembro, alteración en la movilidad de o las extremidades afectadas y problemas de coordinación - y el uso de elementos auxiliares o ayudas técnicas - silla de ruedas, bastones, prótesis, etc.-. La utilización de estos implementos es para compensar la deficiencia, evitar la progresión hacia otra deficiencia y mejorar la autonomía.

---

5 [WWW.CONADIS.COM.EC/discapacidades/fisicas](http://WWW.CONADIS.COM.EC/discapacidades/fisicas).

### **2.3.8. Causas y enfermedades.**

Las deficiencias que originan cualquier discapacidad física pueden ser:

**Genéticas:** Se pueden transmitir de padres a hijos.

**Congénitas:** Se refiere a las características o rasgos con los que nace un individuo y que no dependen sólo de factores hereditarios, sino que son adquiridos durante la gestación.

**Adquiridas:** Son las ocasionadas por algún accidente o enfermedad después del nacimiento.

**Temporales:** Se trata de deficiencias adquiridas a consecuencia de algún accidente que provoca una inmovilidad limitada y cuyo pronóstico de recuperación es predecible, considerando aspectos como la inmovilidad, terapia física, etc.

**Permanentes:** Aquellas cuyo diagnóstico no contempla mejoría independientemente del tratamiento.

### **2.3.9. Dificultades y barreras.**

Las personas con discapacidad física enfrentan una serie de dificultades propias de su deficiencia para desenvolverse en la vida cotidiana y social que son agravadas por situaciones del entorno social, cultural y ambiental. Al revisarlas, resulta aconsejable tener siempre presente la nueva concepción ecológica de la discapacidad, con el fin de fijar la mirada en las soluciones que debe proveer el entorno en vez de centrarse en las limitaciones del individuo.

Los niveles o grados de dificultad que presenta la persona para la ejecución de las diversas acciones van desde:

La realización con dificultad pero de manera independiente.

Independiente con apoyo de ayudas técnicas.

Dependiente parcial con apoyo de ayudas técnicas.

Dependiente con apoyo de ayudas técnicas, con poca posibilidad de realizar acciones o sólo con ayuda de otros.

Asimismo, es posible clasificar las dificultades o limitaciones de acuerdo a los ámbitos de la vida donde el apoyo del entorno cobra especial relevancia:

**Cuidado Personal:** Se refiere al auto cuidado e higiene, a la autonomía o limitación en la realización de actividades como ir al baño, alimentarse, higiene personal y vestirse.

**Movilidad:** Son las dificultades para trasladarse, para caminar, moverse entre distintos niveles, subir y bajar escaleras y la utilización de los medios de transporte.

**Destrezas:** Se trata de los problemas en la manipulación de objetos, en la ejecución de movimientos coordinados, en abrir recipientes, arrodillarse, etc.

**De la vida diaria y recreación:** Se refiere a las dificultades que puede presentar la persona para las acciones de la vida diaria como bailar o saltar, marcha o traslado, limpieza o aseo doméstico, etc.

### **Mitos y creencias**

Cuando se promueve la integración plena de las personas con discapacidad, es fundamental ir eliminando mitos y creencias que se construyen en torno a este sector de la población. La falta de información, ignorancia, ausencia de empatía y superficialidad son tierra fértil para generar contextos basados en premisas erróneas y discriminadoras, surgiendo barreras muy difíciles de superar.

Puntualmente, sobre las personas con discapacidad física, hay una serie de mitos que es necesario sacar del sistema de creencias:

- Que no son capaces, como característica global.
- Que mientras más quietas y tranquilas se queden, están mejor cuidadas.
- Que no deben exponerse a las actividades de la vida diaria.
- Que se ausentan más al trabajo, porque se enferman.
- Que su vida emocional y sexual están limitadas.
- Que no son capaces de decidir por sí mismas.
- Que si usan sillas de ruedas, están aún más impedidas para hacer una vida normal.
- Que son sujetos sólo de derechos y no de deberes.
- Que no se les debe molestar, no se deben mirar, no se sabe cómo hablarles o de qué conversar con ellas.

El desconocimiento, la sobreprotección, paternalismo o asistencialismo, el aislamiento y la burla son actitudes que evidentemente debilitan la autoconfianza de las personas con discapacidad física, limitando sus condiciones para desenvolverse y aprovechar sus habilidades remanentes en función de un desarrollo acorde a su etapa de vida.

Sin duda, se ha avanzado de manera considerable en la toma de conciencia de las capacidades de las personas con discapacidad física y de su óptimo desenvolvimiento laboral y social en la medida que se adecúan los espacios físicos y de participación social. No obstante, por sus dificultades de movilidad y las carencias persistentes en el tema de la accesibilidad, estas personas ciertamente enfrentan una multiplicidad de dificultades para desempeñarse en los diversos ámbitos de la vida diaria.

Son justamente los problemas de movilidad por ausencia de accesibilidad y la falta de autonomía los aspectos que más afectan a las personas con discapacidad física, influyendo negativamente en la confianza en sí mismas y su autoestima.

### **2.3.10. Impacto de la rehabilitación.**

El mejoramiento de la calidad de vida de una persona que presenta discapacidad física está asociado a un proceso complejo e integral que tiene como uno de los pilares centrales la acción en materia de rehabilitación. La rehabilitación tiene que ver con el proceso que implica la ejecución de medidas que permitan establecer funciones para compensar, evitar su progresión o derivación en otra discapacidad.

Los progresos que manifiesta la persona con alguna discapacidad están básicamente asociados a la posibilidad de acceder tempranamente a tratamientos rehabilitadores, a la magnitud de la deficiencia y a las condiciones del entorno para apoyar el proceso.

En el caso de la discapacidad física, el proceso de rehabilitación funcional pretende lograr, mediante el uso de todas las técnicas disponibles, los siguientes objetivos:

- Desarrollar al máximo las habilidades para llevar a cabo las actividades de la vida diaria, tales como aseo personal, alimentación, comunicación, vestuario, traslados, educación, trabajo, participación social, etc.
- Recuperar o mantener la función de los órganos afectados, ya sea recuperando o manteniendo rangos articulares, fuerza muscular,

marcha, tolerancia al esfuerzo, como también funciones de coordinación.

- Reemplazar las funciones no recuperadas con ayudas técnicas. Este proceso tiene como objetivo el entrenamiento en el uso de elementos de apoyo que permitan una mayor autonomía al poder reemplazar el miembro o la función afectada. Las principales ayudas técnicas prescritas para las personas con discapacidad física que ayudan en la posición bípeda o para la marcha son las sillas de ruedas, las órtesis, prótesis, carros andadores y bastones. Y para el desarrollo de actividades con extremidades superiores son prótesis, férulas y otro tipo de adaptaciones manuales.
- Desarrollar nuevas habilidades en órganos sanos, por ejemplo, cambio de lateralidad (realizar actividades que antes se hacían con manos para que se realicen con los pies, o con la mano izquierda si se hacían con la derecha).
- Apoyo psicológico para lograr la aceptación de la actual condición y la máxima colaboración y disposición necesarias para el proceso de rehabilitación para el individuo y su familia.

Junto con estos aspectos de la rehabilitación funcional es necesario considerar la importancia que tienen la rehabilitación profesional, cuyo objetivo fundamental es la máxima integración a una actividad laboral, y la rehabilitación social, que persigue la plena integración a la familia y a la comunidad.

Cuando la discapacidad física se presenta a temprana edad, en paralelo a los procesos de rehabilitación, los esfuerzos estarán dirigidos a la incorporación al sistema educativo, prioritariamente de manera integrada o mediante la modalidad de educación especial en casos de limitaciones severas o compromisos profundos a nivel cognitivo.

Los niños y jóvenes con discapacidad física no presentan ningún impedimento para participar integral e integradamente de la educación regular; sólo requieren que las instalaciones cumplan con las normas de accesibilidad.

### **2.3.11. Qué es la esquizofrenia**

La esquizofrenia es un trastorno fundamental de la personalidad, una distorsión del pensamiento. Los que la padecen tienen frecuentemente el sentimiento de estar controlados por fuerzas extrañas. Poseen ideas delirantes que pueden ser extravagantes, con alteración de la percepción, afecto anormal sin relación con la situación y autismo entendido como aislamiento. ”<sup>6</sup>

El deterioro de la función mental en estos enfermos ha alcanzado un grado tal que interfiere marcadamente con su capacidad para afrontar algunas de las demandas ordinarias de la vida o mantener un adecuado contacto con la realidad. El psicótico no vive en este mundo (disociación entre la realidad y su mundo), ya que existe una negación de la realidad de forma inconsciente. No es consciente de su enfermedad.

La actividad cognitiva del esquizofrénico no es normal, hay incoherencias, desconexiones y existe una gran repercusión en el lenguaje, pues no piensa ni razona de forma normal.

El comienzo de la enfermedad puede ser agudo, es decir, puede comenzar de un momento para otro con una crisis delirante, un estado

---

<sup>6</sup> Vallejo-Nágera, J. A. (1997): Introducción a la psicopatología y psiquiatría. Madrid. Ed. Salvat.

maníaco, un cuadro depresivo con contenidos psicóticos. También puede surgir de manera insidiosa o progresiva.

La esquizofrenia se puede presentar principalmente asociada a los Trastornos Relacionados a sustancias psicotrópicas. Del 30 al 40 % de los esquizofrénicos presenta problemas de abuso de alcohol; el 15-25 % problemas con el cannabis; del 5 al 10 % abusa o depende de la cocaína. También se incluye el abuso de nicotina, muy frecuente en estos pacientes. Las drogas y el alcohol permiten reducir los niveles de ansiedad y la depresión provocados por la esquizofrenia.

No puede decirse que sea una enfermedad de un determinado perfil de persona, sino que se presenta con una frecuencia similar en los diferentes niveles socioeconómicos, en las diferentes culturas mundiales y en ambos sexos (generalmente con un inicio más precoz en los varones).

Con objeto de explicar en qué consiste esta enfermedad, expondremos brevemente algunos datos sobre el funcionamiento del sistema nervioso: El sistema nervioso está constituido principalmente por redes de un tipo de células especializadas, las neuronas. Las neuronas cumplen la función de recibir e integrar información y de enviar señales a otras células. Esto sucede por medio de unos circuitos de información complejos, que permiten que las neuronas se comuniquen entre sí mediante impulsos eléctricos, a través de unas sustancias llamadas neurotransmisores.

En el interior del cráneo es donde se encuentra el encéfalo, que forma parte del sistema nervioso, y donde se localizan las pautas de organización de nuestro pensamiento y comportamiento diarios.

La esquizofrenia es una enfermedad cerebral compleja en la que existe

un funcionamiento defectuoso de los circuitos cerebrales con un desequilibrio entre los neurotransmisores. Como resultado de ello, se verán afectadas algunas de las funciones que rigen el pensamiento, las emociones y la conducta.

El funcionamiento defectuoso se asocia con: Anomalías estructurales en determinadas áreas del sistema nervioso central.

La esquizofrenia afecta a las personas en el área social y laboral. Suelen tener problemas en las relaciones interpersonales, en el trabajo e incluso presentan dificultades en el cuidado de sí mismos.

Existen ciertas drogas que pueden inducir a la psicosis en personas con una especial vulnerabilidad a padecer esquizofrenia: anfetaminas (la más común), cannabis, alucinógenos (LSD), cocaína y alcohol.

Para su diagnóstico requiere de una exploración clínica y neurológica completa. <sup>7</sup>

### **2.3.12. Tratamiento**

El tratamiento es farmacológico, los medicamentos anti psicóticos utilizados son los neurolépticos son muy efectivos en el tratamiento de la esquizofrenia pero poseen importantes efectos secundarios como temblores, rigidez, inquietud interna, sudor e incluso convulsiones. También produce efectos indeseables no neurológicos como ictericia (coloración amarillenta de la piel), fiebre alta, anemia aplasia, hipersensibilidad dérmica, hipotensión, incremento de peso y en casos

---

7 Vallejo-Nágera, J. A. (1997): Introducción a la psicopatología y psiquiatría. Madrid. Ed. Salvat.

extremos "síndrome neuroleptico maligno" que puede llevar a la muerte. Los neurolepticos aparecieron en los años cincuenta, actualmente existen nuevas formas de presentación que reducen estos efectos secundarios como la Clizamina o la Risperidona, gracias a este avance los pacientes no abandonan tan fácilmente el tratamiento, pues no sufren tantas molestias.

Frecuentemente se interna al paciente para estabilizar la medicación, evitar que se lastime o que dañe a otros, protegerlo de las ideas suicidas u homicidas, para proveerle cuidados básicos, alimento, higiene, reducir el nivel de estrés y ayudarlo a estructurar sus actividades diarias. La duración dependerá de la gravedad del padecimiento y de la disponibilidad de recursos para el tratamiento ambulatorio.

También se siguen terapias electro convulsivas en pacientes catatónicos o que no pueden tomar medicación anti psicótica.

En un primer momento la psicoterapia individual es contraindicada, no así la terapia grupal o familiar que suelen ser muy beneficiosas. Las intervenciones psicosociales refuerzan la capacidad de la persona para enfrentarse al estrés o adaptarse a los efectos de la enfermedad.

La psicoterapia grupal es muy útil para el entrenamiento en habilidades sociales. Permiten la rehabilitación social y laboral del paciente, que aprende a relacionarse con los demás y a manejarse en la vida cotidiana después de contraída la enfermedad. Lo importante es que puedan tener un comportamiento adecuado dentro del hogar así como una mejor vida social. <sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> DSM-IV, Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. (1997). Barcelona. Masson.

### **2.3.13. Psicosis**

La psicosis es un término genérico utilizado en la psicología para referirse a un estado mental descrito como una pérdida de contacto con la realidad. A las personas que lo padecen se les llama psicóticas. En la actualidad, el término «psicótico» es a menudo usado incorrectamente como sinónimo de psicopático.

Las personas que experimentan psicosis pueden presentar alucinaciones o delirios y pueden exhibir cambios en su personalidad y pensamiento desorganizado. Estos síntomas pueden ser acompañados por un comportamiento inusual o extraño, así como por dificultad para interactuar socialmente e incapacidad para llevar a cabo actividades de la vida diaria.

Como resultado, se argumenta que la psicosis no está fundamentalmente separada de una consciencia normal, sino más bien es un continuo con consciencia normal. Desde esta perspectiva, las personas que son diagnosticadas clínicamente como psicóticas pueden estar teniendo simplemente experiencias particularmente intensas o angustiantes.

La discapacidad siquiátrica se enmarca en el ámbito de la salud mental. Se considera que una persona tiene discapacidad psíquica cuando presenta trastornos en el comportamiento adaptativo, previsiblemente permanentes.

De acuerdo a la OMS, las enfermedades síquicas o mentales constituyen uno de los principales componentes del universo de enfermedades y discapacidades: son los problemas de salud mental.

Este organismo define la salud mental como “un estado de relativo equilibrio e integración de los elementos conflictivos constitutivos del sujeto de la cultura y de los grupos” refiere es que existe una estrecha relación entre la salud mental de una persona y su entorno y marco sociocultural. ”<sup>9</sup>

Los desórdenes mentales o neurológicos que derivan en discapacidad psiquiátrica tienden a proliferar en el mundo moderno, como resultado de múltiples y complejos determinantes sociales, biológicos y psicológicos. Es sabido que actualmente los índices de trastornos en la salud mental han aumentado considerablemente, en especial en las grandes capitales en donde las exigencias laborales y económicas provocan altos grados de estrés en la población. El estrés está reconocido como un factor detonante de problemas mentales y psicológicos.

#### **2.3.14. Mitos y creencias**

Los prejuicios existentes en torno a las personas con discapacidad psiquiátrica constituyen uno de los principales obstáculos para su integración social. Por ello, la eliminación de mitos y creencias es fundamental para mejorar sus opciones de normalización e inserción.

Si bien es cierto que la mayoría de las creencias que la sociedad mantiene sobre estas personas proviene de situaciones reales que se daban en los escenarios antiguos de esta discapacidad, también es cierto que gracias a los nuevos paradigmas, parte importante de las

---

<sup>9</sup> Belloch, A., Sandín, B. (1996): Manual de psicopatología. McGraw-Hill Interamericana. España.

características negativas de las personas con discapacidad psíquica se han superado.

Entre estas creencias que hoy se han logrado superar o eliminar, se encuentran:

- Que son incapaces.
- Que son agresivas.
- Que son desequilibradas.
- Que son hiperactivas.
- Que tienen que estar encerradas.
- Que están medicadas.
- Que son pasivas.
- Que no pueden trabajar.

### **2.3.15. Rehabilitación**

Como se ha dicho anteriormente, por medio de las acciones de atención temprana, tratamiento farmacológico de punta, apoyo de los familiares, rehabilitación y reinserción social, las personas con discapacidad psíquica pueden desarrollar una vida normal. Por lo tanto, estas creencias estigmatizadoras no corresponden a la realidad y entorpecen los esfuerzos de integración laboral y social que impulsan los profesionales, familiares y los propios pacientes.

El proceso de rehabilitación de las personas con discapacidad síquica ha tenido en el tiempo diversos enfoques. La intervención centrada en la internación y el aislamiento, acompañados de aplicación de tratamientos

que inhibían la voluntad y cualquier indicio de conductas que saliesen de control, ha dado paso a una visión que ve al individuo como parte de un todo. Esta mirada considera las causas que generan la discapacidad asociadas al entorno como uno de los componentes. Del mismo modo, compromete en el proceso rehabilitador al entorno social inmediato y al medio social en general.

Este enfoque vuelve a poner en la persona la oportunidad de alcanzar un funcionamiento adecuado e independiente en la comunidad. Para lograr este proceso se requiere trabajar en el mejoramiento de las competencias y habilidades individuales y también en el cambio de actitudes del entorno de manera de crear las condiciones que permitan la participación social y el desarrollo de crecientes niveles de autonomía.

Se parte de la base que cada individuo es único y con características que son necesarias conocer. Este conocimiento profundo de la persona, de su historia, sus capacidades, características orgánicas y también sociales permitirán adecuar el proceso de rehabilitación a los ritmos individuales y de acuerdo a las reales posibilidades de rehabilitación.

El proceso implica el logro de objetivos que faciliten el proceso, entre ellos se pueden destacar:

Reducir la sintomatología a través del uso adecuado de fármacos y tratamientos psicológicos.

- Mejorar las competencias sociales, especialmente a través del desarrollo de capacidades de funcionamiento social, psicológico y ocupacional.
- Desarrollar estrategias que se dirijan a reducir la discriminación y estigmatización que la comunidad tiene de las personas con discapacidad síquica.

Apoyar a las familias que tengan miembros con discapacidad psíquica, junto al Discapacidad siquiátrica. ”<sup>10</sup>

### **2.3.16. LA FAMILIA Y LA DISCAPACIDAD**

“En las familias, además de luchar por el desarrollo de todas las capacidades del discapacitado, debemos continuar con nuestra independencia habitual. La familia no está discapacitada (Marisa Pérez Tejeda, madre de persona con discapacidad)”.

Existe una opinión generalizada en la sociedad, compartida también por los profesionales de la educación, sobre el papel relevante de la familia y su influencia en la evolución y desarrollo de los miembros que la componen. Aunque esto esté aceptado de manera global, se pone cada vez más de manifiesto la necesidad de un nuevo replanteamiento en las propias familias de esa función esencial e insustituible en la educación de los hijos.

La familia es el primer contexto socializador por excelencia, el primer entorno natural en donde los miembros que la forman evolucionan y se desarrollan a niveles afectivos, físicos, intelectuales y sociales, según modelos vivenciados e interiorizados. Las experiencias que se adquieren en la primera infancia, de cualquier tipo, y los vínculos de apego que se dan en ella van a estar determinadas por el propio entorno familiar

---

<sup>10</sup> Trastornos mentales y del comportamiento. Descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico. (1992) Organización Mundial de la Salud.

generador de las mismas. Es la familia quien introduce a los hijos en el mundo de las personas y de los objetos y las relaciones que se establecen entre sus miembros van a ser en gran medida modelo de comportamiento con los demás, al igual que lo va a ser la forma de afrontar los conflictos que se generan en el medio familiar.

La familia deberá ofrecer oportunidades suficientes para desarrollar aquellas habilidades y competencias personales y sociales que permitan a sus miembros crecer con seguridad y autonomía, siendo capaces de relacionarse y de actuar satisfactoriamente en el ámbito social. De ello se desprende también el decisivo papel que adquieren los adultos cercanos familiares en la educación de los niños, aunque sin olvidar que otras instituciones y medios intervienen igualmente en la educación de las personas.

Cada familia es un sistema abierto en continuo movimiento, cambio y reestructuración, en busca de una estabilidad y equilibrio entre todos los miembros que la componen.

El periodo de aceptación o no va a depender de muchos factores; entre ellos, la características emocionales y personales de los progenitores, la dinámica familiar, las relaciones de pareja, los apoyos sociales externos, etc., el nivel sociocultural y económico, etc.

El proceso de aceptación de la discapacidad va a variar dependiendo de las características de la discapacidad en cuestión. La información que requieren los padres sobre su hijo debe ser un elemento crucial del programa de intervención. Los programas de Atención Temprana, Padre a Padre, además de las aportaciones de profesionales especializados están concebidos para atender a las familias en estas primeras fases.

### **2.3.17. Que es la recreación.**

La recreación es aquel conjunto de prácticas de índole social, realizadas colectiva o individualmente en el tiempo libre de trabajo, enmarcadas en un tiempo y en un espacio determinados, que otorgan un disfrute transitorio sustentado en el valor social otorgado y reconocido a alguno de sus componentes (psicológico, simbólico, material) al que adhieren como satisfactor del placer buscado los miembros de una sociedad concreta.

La real Academia Española define como recreación a la acción y efecto de recrear y como diversión para el alivio del trabajo. Además recrear significa divertir, alegrar o deleitar.

### **2.3.18. Que son las Actividades Recreativas**

Las actividades recreativas son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto. Entre dichas actividades se pueden mencionar la música, los juegos, las atracciones, etc., donde los grupos pueden elegir actuar con sus objetivos principales puestos en el campo de la recreación.

Con las actividades recreativas es posible aumentar la creatividad del grupo. Siempre y cuando éstas sean elegidas de acuerdo a los intereses y a las capacidades de los participantes.

Este método ayuda a la integración de los individuos al grupo, y proporciona oportunidades para el reconocimiento, la respuesta y nuevas experiencias. A su vez, crea una atmósfera agradable, aumenta la participación, facilita la comunicación, fija algunas normas grupales y

desarrolla la capacidad de conducción. La gran ventaja de este tipo de actividad es la disminución de tensiones. Se considera como un auxiliar para el proceso de grupos que tienen objetivos definidos y propósitos más serios.

Esta técnica puede utilizarse en grupos recién formados. Las actividades recreativas pueden ser el primer paso para las relaciones intragrupalas, y aun en grupos no tan nuevos, esta técnica tiene la capacidad de crear sociabilidad. "<sup>11</sup>

Es de recomendar su empleo antes del comienzo de cualquier reunión, para crear cierto interés en los participantes, quienes en ocasiones pueden sentirse extraños al grupo. Una pequeña actividad recreativa, conducida eficazmente por el conductor del grupo, sirve para "romper el hielo", y en algunos casos, para disminuir la tensión.

Otro momento útil al cual se puede aplicar la recreación es para un cambio rápido de una parte o aspecto de la reunión a otro. También, cuando los sentimientos de lealtad y solidaridad del grupo se ven amenazados o no existen, casi cualquier juego es de gran valor.

La técnica de actividades recreativas debe tomar en cuenta que a pesar de lo atractivas que éstas resultan, no hay que olvidar que se trata tan sólo de medios para obtener determinados fines, por lo que no se debe abusar de ellas. Su uso requiere de ciertas aptitudes y cuidados y debe ir de acuerdo a los intereses de todos los integrantes del grupo.

---

<sup>11</sup> Lilia Nakayama Prof. y Lic en Educación Física. Técnica Superior en Recreación y Tiempo Libre. Córdoba. Argentina.

Cualquier actividad elegida debe llevarse a cabo con habilidad y discreción, de lo contrario puede dañar seriamente a algunos de los miembros al atentar contra sus sentimientos y problemas más profundos.

Las actividades recreativas son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto. Entre dichas actividades se pueden mencionar la música, los juegos, las atracciones, etc., donde los grupos pueden elegir actuar con sus objetivos principales puestos en el campo de la recreación.

Con las actividades recreativas es posible aumentar la creatividad del grupo. Siempre y cuando éstas sean elegidas de acuerdo a los intereses y a las capacidades de los participantes.

Este método ayuda a la integración de los individuos al grupo, y proporciona oportunidades para el reconocimiento, la respuesta y nuevas experiencias. A su vez, crea una atmósfera agradable, aumenta la participación, facilita la comunicación, fija algunas normas grupales y desarrolla la capacidad de conducción. La gran ventaja de este tipo de actividad es la disminución de tensiones. Se considera como un auxiliar para el proceso de grupos que tienen objetivos definidos y propósitos más serios. ”<sup>12</sup>

Esta técnica puede utilizarse en grupos recién formados. Las actividades recreativas pueden ser el primer paso para las relaciones intragrupales, y aun en grupos no tan nuevos, esta técnica tiene la capacidad de crear sociabilidad.

---

<sup>12</sup> Lilia Nakayama Prof. y Lic en Educación Física. Técnica Superior en Recreación y Tiempo Libre. Córdoba. Argentina.

Es de recomendar su empleo antes del comienzo de cualquier reunión, para crear cierto interés en los participantes, quienes en ocasiones pueden sentirse extraños al grupo. Una pequeña actividad recreativa, conducida eficazmente por el conductor del grupo, sirve para "romper el hielo", y en algunos casos, para disminuir la tensión.

Otro momento útil al cual se puede aplicar la recreación es para un cambio rápido de una parte o aspecto de la reunión a otro. También, cuando los sentimientos de lealtad y solidaridad del grupo se ven amenazados o no existen, casi cualquier juego es de gran valor.

La técnica de actividades recreativas debe tomar en cuenta que a pesar de lo atractivas que éstas resultan, no hay que olvidar que se trata tan sólo de medios para obtener determinados fines, por lo que no se debe abusar de ellas. Su uso requiere de ciertas aptitudes y cuidados y debe ir de acuerdo a los intereses de todos los integrantes del grupo.

Cualquier actividad elegida debe llevarse a cabo con habilidad y discreción, de lo contrario puede dañar seriamente a algunos de los miembros al atentar contra sus sentimientos y problemas más profundos.

### **2.3.19. EL VALOR DE LA RECREACION**

Identifica dominios de los beneficios de la recreación, los cuales son críticos e integran factores que comprenden un método, como son: Cognitivos (adquisición de conocimientos), Afectivos (emociones y sentimientos) y psicomotor (actividad muscular asociada con los procesos mentales); los cuales se encuentran interrelacionadas.

- ✓ AFECTIVO
- ✓ COGNITIVO
- ✓ PSICOMOTOR

Cada uno de estos dominios representa una categoría y un potencial beneficio, la participación en la recreación puede acumular beneficios en uno o en todos los dominios. ”<sup>13</sup>

### 2.3.20. BENEFICIOS GENERALES

La participación en recreación es valorada en términos de su contribución a la calidad de vida. Los atributos y resultados de la participación en recreación son construidos por cada participante individualmente. Los beneficios personales podrían estar en las áreas del goce, la adquisición de actitudes positivas como la habilidad, la creatividad, la integración cuerpo y mente y la espiritualidad.



**FOTO 2:** Tena, Misahualli, familia del discapacitado.

---

<sup>13</sup> Lilia Nakayama Prof. y Lic en Educación Física. Técnica Superior en Recreación y Tiempo Libre. Córdoba. Argentina.

### 2.3.21. BENEFICIOS INDIVIDUALES

Los beneficios vistos desde el punto de vista individual pueden ser representados desde el siguiente cuadro:

<b>Cognitivo</b>	<b>Afectivo/social</b>	<b>Psicomotor</b>	<b>Psicológico</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incremento de habilidades.</li> <li>• Mejoras en procesos básicos memoria, atención, concentración</li> <li>• Posibilidad de adquirir nuevos aprendizajes.</li> <li>• Integración mente-cuerpo-espíritu</li> <li>• se incrementan los escenarios de participación desde el fomento y desarrollo del pensamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor socialización</li> <li>• Mayor oportunidad de participación</li> <li>• Integración Social y aceptación</li> <li>• Mejora las técnicas de comunicación</li> <li>• Se adquiere Habilidad individual para asumir cambios en su vida de forma positiva.</li> <li>• Motivación para el cambio de estilo de vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquisición de una mejor condición física</li> <li>• Mejoramiento del esquema corporal</li> <li>• Incremento de la fuerza muscular</li> <li>• Utilización adecuada de la respiración</li> <li>• Mejora la coordinación general</li> <li>• Mejora el equilibrio estático y dinámico</li> <li>• Adquiere mayor agilidad y flexibilidad</li> <li>• Otorga una mejor calidad a los movimientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se fomenta la autoestima, a través de la mejora del auto concepto y la autoimagen</li> <li>• Se generan sentimientos de bienestar</li> <li>• Afirmación de la identidad</li> <li>• Percepción de libertad</li> <li>• Reducción del estrés</li> <li>• Incremento del sentido de superación.</li> <li>• Enseña los beneficios de la salud</li> </ul>

Los beneficios individuales de la recreación encuentran un soporte valioso, que además sirve como complemento a lo que es la actividad en si, ese componente lo constituye el aspecto terapéutico, puesto que la recreación previene la ansiedad, otorga espacios para combatir la frustración, previene la drogadicción y contribuye enormemente con cualquier proceso de rehabilitación que conduzca hacia una posterior y verdadera integración funcional.



**FOTO 3:** Tena, Misahualli, familia del discapacitado.

### **2.3.22. LA RECREACION Y LA REHABILITACION**

El concepto de rehabilitación, debe estar inmerso en todo el sistema de cuidado de la salud, y esta a su vez tiene que ver con la integridad del sujeto. Los profesionales encargados de atender a estas personas, así como el profesional en recreación son responsables de promover su

bienestar para su rehabilitación integral, para esto deben considerarlo como ser humano integral, con necesidades físicas, sociales, y espirituales, entre otras. La rehabilitación y readaptación del deficiente ha de pasar por el juego ya que esta forma parte de la vida diaria del hombre.

El trabajo a nivel recreativo se realiza partiendo de las necesidades e intereses de cada uno de los participantes y con unos objetivos claros de normalización e integración, entendiéndose por normalización el principio del que parte la Educación Especial: “Tratar a los individuos deficientes como una persona normal”. Cuando se habla de integración se remite al lector al termino que significa dar la oportunidad a las personas con necesidades educativas especiales de participar de un desarrollo total dentro del grupo social al cual pertenece, partiendo de su desarrollo físico, social y emocional.

Esta propuesta de trabajo tiene como base, la necesidad sentida de proyectarnos a nivel recreativo a esta población, teniendo en cuenta las características propias de cada individuo, puesto que cada uno de ellos es un mundo completamente diferente.

Es importante resaltar lo importante que resulta para la recreación, emprender la creación de una cultura para el ocio y el tiempo libre, a través de la generación e implementación de programas en el entorno escolar, desde la construcción de un tejido social que beneficie la integración, desde todos los puntos de vista.

### 2.3.23. FUNCIONES DE LA RECREACION

**Actitud positiva:** La recreación trae como consecuencia que las personas cambien la actitud negativa y se trace metas que con esta actitud puede llegar a cumplir, junto con el crecimiento personal del que se esta recreando.

**Actividades Para El Tiempo:** la recreación permite que el ser humano siempre tenga momento para todo y que siempre encuentre el momento preciso para recrearse.

**El Equilibrio Biológico Y Social:** La recreación proporciona equilibrio integral al individuo.

**Mejor Calidad De Vida:** La práctica recreativa siempre ayuda al mejoramiento de la calidad de vida.

### 2.3.24. EFECTOS DE LA RECREACION.

En el aspecto físico y mental mejoran la preservación y el desarrollo de la originalidad y el ingenio creativo

**Aspecto físico:** Existe un encuentro en la diversión, contra la severa disciplina del trabajo o del estudio.

Posibilita la recreación física, donde el cuerpo recobre un puesto entre los valores culturales, bajo aspectos de la salud, equilibrio físico u mental. <sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Lilia Nakayama Prof. y Lic en Educación Física. Técnica Superior en Recreación y Tiempo Libre. Córdoba. Argentina.

Permite el desarrollo del interés por la belleza, su apreciación, estimación y el poder complementarse entre sus pares.

Gracias a la recreación se evita el ocio, la vida sedentaria, la falta de creatividad, en especial en los niños

**Aspecto psicológico:** Permite y favorece el desarrollo social entre personas, como por ejemplo en el trabajo, en el colegio y así crecer internamente

Las personas se muestran más relajadas después de haber pasado un momento agradable de recreación humana.

El ser humano se aleja de la vida rutinaria, de esta era de tecnología.

El hombre deja de ser una persona antisocial y aprende a valorar las cosas simples de la vida, obteniendo así un buen desarrollo físico, donde hoy en día la vida se muestra monótona y alejada de la vida afable junto a la familia.

### **2.3.25. Tipos de Recreación**

La recreación puede ser activa o pasiva. La recreación activa implica acción, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por el otro lado, la recreación pasiva ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo, ir al cine. Por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven.

- a- Juegos: Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos. Entre estos juegos tenemos los tradicionales, el pre deportivo, los intelectuales y los sociales.
- b- Expresión Cultural y Social: Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos. Estos tienen el fin de organizar, planificar y dirigir la ejecución de una actividad deportiva o recreativa determinada de acuerdo a sus fines y objetivos. Ejemplo de estos clubes son: Los de excursionismo y montañismo.
- c- Vida al aire libre: Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre. Sus características son: Conocimiento sobre parques naturales, Parques recreativos y monumentos naturales, arreglo del morral y carpas, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos.

### **2.3.26. Áreas de Recreación**

Las actividades que comúnmente proveen experiencias recreativas toman una variedad de formas. Esto se debe a que la recreación depende de las actitudes e intereses particulares del individuo hacia la actividad. Simplemente, se trata de la selección de una variedad casi infinita de actividades recreativas disponibles durante el ocio. Por ejemplo, muchas personas disfrutan la pesca, cantar, patinar, fotografía, bailar o tomar parte en un juego.

El interés por las muchas formas de recreación varía según la edad, intereses, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo

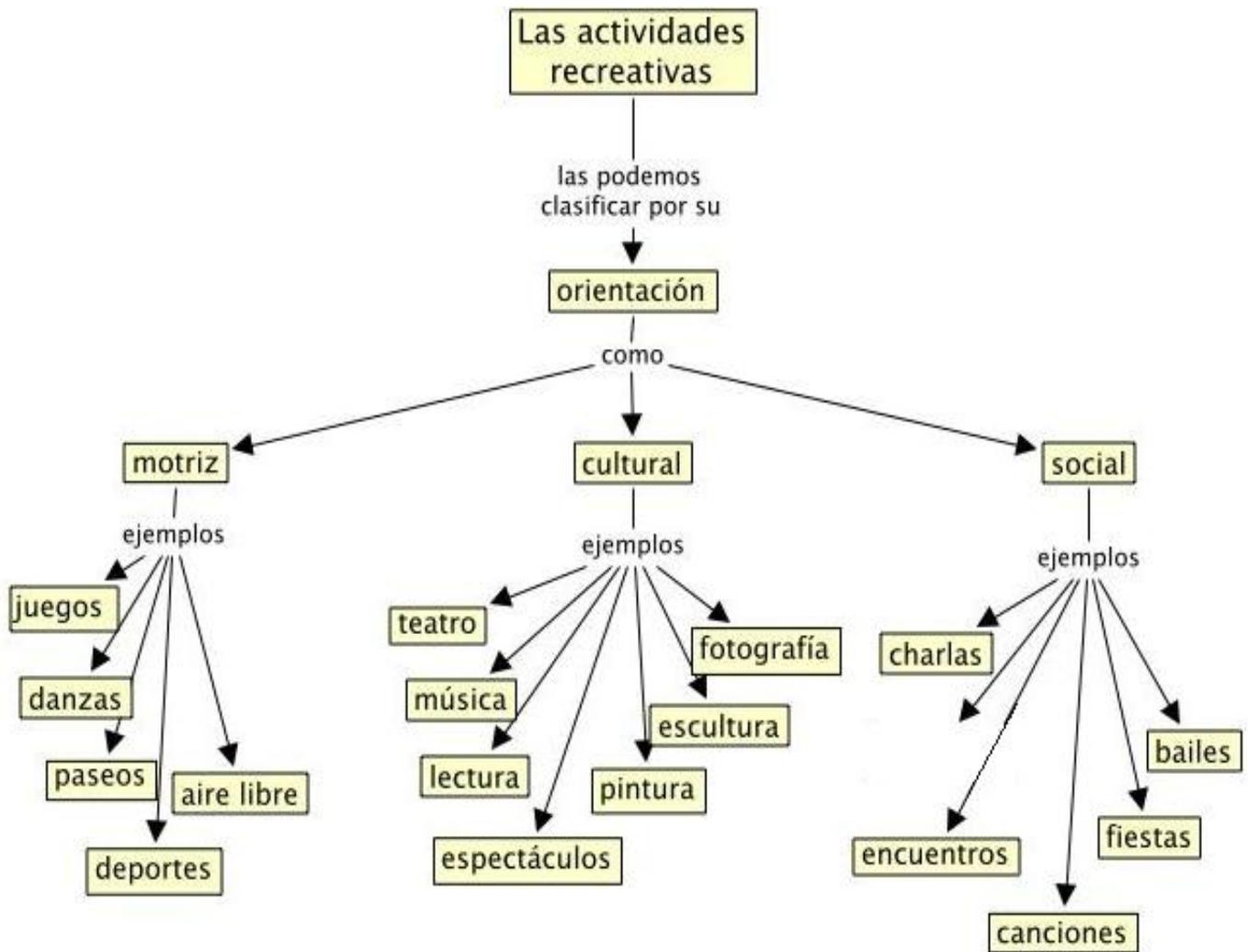
por cambiar. Por otro lado, algunas actividades se pueden practicar y son disfrutables a través de toda la vida. La recreación, pues, puede incluir leer un libro, sembrar flores en el patio, observar un espectáculo de titiriteros, escuchar un concierto sinfónico, crear una pintura al óleo, cuidar los nietos, acampar con la familia, jugar baloncesto con los amigos, coleccionar estampillas o cartas de béisbol, ir a una baila, jugar solitaria, dar la bienvenida a los amigos en una fiesta. La recreación se puede experimentar por una persona mientras se encuentre sola, con otros, o en un grupo grande.

En ciertas formas consiste de participaciones activas; en otras, de relajación silenciosa, escuchar u observar. Similar a la educación, la recreación es para la gente de cualquier país y de cualquier edad. El potencial de la recreación para una vida creativa, satisfactoria y enriquecida aumenta los límites del ocio. En resumen, tenemos que las formas de las actividades recreativas pueden ser:

- Juegos
- Deportes
- Artesanías
- Música
- Bailes
- Literatura y afines.
- Drama.
- Actividades recreativas de índole social.
- Actividades al aire libre (campamentos, pasadías, giras, etc.).
- Pasatiempos ("hobbies"). <sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Consulta Red Recreación Autor: Profesor Carlos Alberto Rico (Colombia)



### 2.3.27. ¿QUÉ ES EL TIEMPO LIBRE?

Para muchos la respuesta sería sencilla, el tiempo libre es el espacio de tiempo empleado para realizar lo que más nos guste hacer. Haciendo una breve historia, y en base a lo expresado por el tempoliberólogo Demetrio Valdés Alfaro, " el tiempo libre es un fenómeno social que surge de manera más clara en las sociedades industrializadas".

### **2.3.28. ACTIVIDADES EN EL TIEMPO LIBRE**

Comprende cinco categorías:

- Esparcimiento
- Sitios naturales
- Actividades deportivas
- Acontecimientos programados
- Visitas culturales

#### **Actividades de esparcimiento**

Comprende actividades que no requieren un adiestramiento especial y que son atractivas para el practicante.

#### **Sitios naturales**

Son las actividades que refieren a la observación y al disfrute de la naturaleza

#### **Actividades deportivas**

Son todas aquellas que involucren una actividad física así como una actividad deportiva.

#### **Acontecimientos programados**

Se refiere a todas aquellas a las que se asiste y donde se involucra una programación externa.

#### **Visitas culturales**

Son las actividades que se realizan a conocer y disfrutar de las diversas manifestaciones culturales.

Finalmente y para hacer evidente la importancia del tiempo libre en nuestras vidas, es necesario elaborar un horario de tiempo libre personal o familiar y de esta manera aprovecharlo a lo máximo.

De esta forma haremos de nuestro tiempo libre un tiempo productivo, agradable y benéfico para nuestra vida personal.

En esta sucinta presentación convendría diferenciar ocio y tiempo libre. Entendemos por tiempo libre el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir. El tiempo libre tiene una capacidad virtual, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar.

Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando al ocio una dimensión de enriquecimiento personal, POR TANTO, EL OCIO VENDRÍA A SER ALGO ASÍ COMO EL TIEMPO LIBRE QUE UTILIZAMOS PARA HACER LO QUE NOS GUSTA Y PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL. "16

El concepto de ocio es equívoco. El término ocioso alude a alguien pasivo e, incluso etimológicamente, negocio es la negación del ocio o lo que es lo mismo «no-ocio».

Sin embargo, más allá de estas disquisiciones es necesario que reivindicemos un tiempo para nosotros mismos, para nuestro descanso, para hacer lo que nos gusta, para sentirnos bien, para participar de la creación de otros o para ser nosotros mismos los creadores. Deberíamos recordar que CULTURA no es sólo lo que el hombre sabe, sino lo que el hombre hace. Toda Cultura es una suma de símbolos, creencias, costumbres, actividades y rituales compartidos por una comunidad.

---

16 Lilia Nakayama Prof. y Lic en Educación Física. Técnica Superior en Recreación y Tiempo Libre. Córdoba. Argentina.

Es importante el reconocimiento del derecho al trabajo, pero no lo es menos el derecho al ocio. Existen infinidad de personas que por diferentes razones se ven obligados a desempeñar trabajos rutinarios y mecánicos, que no sólo no contribuyen a desarrollar su personalidad, sino que amenazan con convertir al hombre en un autómeta.

Quizás uno de los mayores inconvenientes de esta sociedad deshumanizada es el de haber convertido el ocio en consumo y el no saber encauzar perspectivas creativas de ocio que favorezcan el desarrollo de la personalidad.

La Escuela tiene una función socializadora y formativa, ha de impartir conocimientos y desarrollar capacidades e inquietudes, pero probablemente, una de las causas de que la Escuela no cumpla adecuadamente su cometido es el que haya renunciado a educar para el ocio. Es incuestionable que los niños/as necesitan aprender Lenguaje, Matemáticas, Historia, y también técnicas intelectuales y hábitos de trabajo, pero eso no es suficiente. La Escuela tiene que ocuparse por desarrollar capacidades y actitudes que favorezcan la autonomía personal y que posibiliten el desarrollo de inquietudes y aptitudes que faculten a los niños/as para elaborar proyectos vitales y para entusiasmarse descubriendo nuevos mundos que den sentido a sus vidas. Si no es capaz de motivar a un disfrute no alienado del ocio, estará renunciando a la tradición humanista y empobreciendo el futuro de los alumnos que pueblan sus aulas.

Desde mi punto de vista, el ocio no es un lujo sino un derecho de todos los ciudadanos. La propia Constitución obliga a los poderes públicos a fomentar la Educación Física y el Deporte y a facilitar la adecuada utilización del ocio. Por tanto, los esfuerzos de las Administraciones públicas, en este sentido, siendo loables, no son otra cosa que el cumplimiento del mandato constitucional.

Existe una dimensión estrictamente individual del ocio, que no es en absoluto desdeñable, pero el ocio vivido como un proyecto de realización personal invita a la comunicación y a la convivencia e, incluso, a un compromiso con ideales de creación y de extensión cultural.

Entendemos el pluralismo como un valor. No existe ni una única forma de entender el ocio, ni formas de ocio que puedan jerarquizarse de modo arbitrario. El ocio, vivido de forma creativa, es una búsqueda en la que, a lo largo del camino, cada uno y cada una ha de ir encontrando sus propias metas; por consiguiente, no deben imponerse formas de ocio por decreto, sino facilitar la búsqueda individual y colectiva de los objetivos perseguidos.

Las familias tenemos una responsabilidad ineludible en la educación y formación de nuestros hijos y el ocio forma parte de ese proceso, en virtud del cual se forma la personalidad. La Familia es un agente socializador, es decir, una institución importante para que nuestros hijos e hijas aprendan a conocer el medio en el que viven y a integrarse en él.

”17

Otra instancia socializadora son las Escuelas. Las instituciones educativas también debe contemplar la importancia de la creatividad, del desarrollo de la imaginación y de un ocio enriquecedor, en lugar de limitarse a ser una institución meramente transmisora de conocimientos.

El ocio y el tiempo libre, en una sociedad democrática y socialmente avanzada, es un derecho. Quiere esto decir que las diversas Administraciones Públicas, sobre todo las más próximas a los

---

17 Lilia Nakayama Prof. y Lic en Educación Física. Técnica Superior en Recreación y Tiempo Libre. Córdoba. Argentina.

ciudadanos, tienen la obligación de dotarse de los instrumentos necesarios para cumplir este mandato: instalaciones deportivas, casas de la Cultura, casas de Juventud, Cursos y actividades de ocio y tiempo libre y un largo etcétera en el que, junto a la construcción de infraestructuras, debería trabajarse para facilitar el acceso a los discapacitados y a los recursos ya existentes.

Si algo tenemos claro es que ocio no significa pasividad. El ocio es tiempo disponible para hacer, para imaginar, para desarrollar la fantasía, para crear. Sobre el ser humano han venido conviviendo dos concepciones desde la noche de los tiempos: una, que podríamos definir como antropológicamente positiva, confía en la capacidad humana para superarse y mejorar; otra, antropológicamente negativa, desconfía de la capacidad humana y sólo piensa en disciplinar y contener a la bestia que, en esa concepción, todos llevamos dentro.

El sentido del juego en la especie humana no sólo está presente en los niños, sino que se mantiene toda la vida. Preguntémonos si acaso el éxito del deporte no se basa en que es un juego o reflexionemos un momento sobre el erotismo y la sexualidad, con su enorme potencial lúdico, o el éxito de los juegos de mesa o de azar.

El ser humano trasciende la escala biológica, hasta el punto que podríamos decir que la naturaleza humana es la Cultura. El ocio está ligado al desarrollo de la imaginación, a la fantasía y, ¿por qué no decirlo?, a la libertad, pues, es una opción que tomamos en nuestra capacidad de elegir.

### **2.3.29. QUE ES EL OCIO.**

El ocio se realiza durante lo que se llama tiempo libre y es un tiempo del que podemos disponer según nuestra propia voluntad. Por esta razón es un tiempo nuestro, que nadie nos puede reclamar, aunque a veces parece que lo tenemos que “ocupar a cualquier precio”, porque no sabemos cómo emplearlo.

El tiempo de ocio se opone al tiempo de trabajo. El tiempo de trabajo es un tiempo nuestro que tenemos que dedicar para otros. En este sentido es un tiempo que no es nuestro, y del que tenemos que dar cuenta.

El ocio es un valioso instrumento para dar sentido a nuestra vida. Como padres y madres, hemos de ser responsables del proceso educativo, en el más amplio sentido, de nuestros hijos e hijas. Existen padres y madres que consideran que esa responsabilidad consiste en vigilar que vayan a clase y saquen buenas notas, sin embargo, hemos venido defendiendo que la educación es también ayudar a despertar la imaginación, la fantasía, la creatividad y también el sentido de la responsabilidad. El niño o la niña no son sólo seres individuales, encerrados en sí mismos y en las cuatro paredes del hogar, sino seres sociales que han de establecer relaciones positivas o negativas con otros niños y niñas y, progresivamente, con adultos hasta integrarse en su medio.

El ocio enriquece al discapacitado al niño y a la niña, comenzando por favorecer su psicomotricidad. Los juegos infantiles, los cuentos, las canciones, ¿acaso no están desarrollando la coordinación de movimientos y la expresión verbal?

En un período posterior, el niño/a empieza a elegir y a tomar decisiones; es de una gran importancia que aquellos a quienes tanto les gusta escuchar cuentos, aprendan a leerlos y a disfrutar leyendo o que

aprendan a escuchar música o a asistir a espectáculos infantiles, en los que puedan participar junto con otros niños y niñas.

### **2.3.30. QUE ES EL JUEGO.**

El juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo y del arte, pero en muchos casos estos no tienen una diferenciación demasiado clara.

Normalmente requieren de uso mental o físico, y a menudo ambos. Muchos de los juegos ayudan a desarrollar determinadas habilidades o destrezas y sirven para desempeñar una serie de ejercicios que tienen un rol de tipo educacional, psicológico o de simulación.

#### **Juego vs. Diversión**

El juego es sinónimo de recreo, diversión, alborozo, esparcimiento.

Los juegos preparan al hombre y a algunas especies animales para la vida adulta. Algunos son importantes para la supervivencia de la especie, por lo que se pueden considerar como juegos de tipo educativo.

El juego favorece el proceso de enculturación y surge de manera natural.

Es indispensable para el desarrollo psicomotor, intelectual, afectivo y social, ya que con él se aprende a respetar normas y a tener metas y objetivos.



**FOTO 4:** Salto con cuerda, juego infantil.

### **2.3.31. CARACTERISTICAS DEL JUEGO**

- ✓ Es libre.
- ✓ Produce placer.
- ✓ Implica actividad.
- ✓ Se puede practicar durante toda la vida, si bien algunas personas lo consideran una actividad propia de la infancia.
- ✓ Es algo innato.
- ✓ Organiza las acciones de un modo propio y específico.
- ✓ Ayuda a conocer la realidad.
- ✓ Permite al niño afirmarse.
- ✓ Favorece el proceso socializador.
- ✓ Cumple una función de desigualdades, integradora y rehabilitadora.
- ✓ En el juego el material no es indispensable.
- ✓ Tiene unas reglas que los jugadores aceptan.

### **2.3.32. BENEFICIOS DEL JUEGO**

- ✓ Satisface las necesidades básicas de ejercicio físico
- ✓ Es una vía excelente para expresar y realizar sus deseos
- ✓ La imaginación del juego facilita el posicionamiento moral y maduración de ideas
- ✓ Es un canal de expresión y descarga de sentimientos, positivos y negativos, ayudando al equilibrio emocional
- ✓ Con los juegos de imitación está ensayando y ejercitándose para la vida de adulto
- ✓ Cuando juega con otros niños y niñas se socializa y gesta sus futuras habilidades sociales
- ✓ El juego es un canal para conocer los comportamientos del niño y así poder encauzar o premiar hábitos.

La importancia del juego en la educación es grande porque pone en actividad todos los órganos del cuerpo, fortifica y ejercita las funciones psíquicas. El juego es un factor poderoso para la preparación de la vida social del niño; jugando se aprende la tolerancia, se forma y consolida la personalidad y se estimula la creatividad.

En lo que respecta al poder individual, los juegos desenvuelven el lenguaje, despiertan el ingenio, desarrollan el espíritu de observación, afirma la voluntad y perfeccionan la paciencia. También favorecen la agudeza visual, táctil y auditiva; aligeran la noción del tiempo, del espacio; dan soltura, elegancia y agilidad del cuerpo.

Estas son razones que nos hacen ver lo necesario que es el juego en la educación. El juego no está destinado únicamente hasta que los/as niños/as pasen el tiempo, sirve para mucho más, sirve para educar. Veamos algunas de las razones por las que el juego es educativo.

### 2.3.33. JUEGO Y RECREACIÓN

La vertiente consuntiva con que parece adquirir preeminencia el concepto de recreación desde nuestra perspectiva de análisis histórico entra en conflicto con otro concepto, el juego, que se convierte en el aporte más significativo para completar el análisis en cuestión. El juego se ha caracterizado como: voluntario; improductivo; reglado; separado; incierto; puestos a jugar a partir de la aceptación voluntaria de la regla, entramos en un mundo de ficción, que nos separa de lo cotidiano, nos adentramos en un tiempo y un espacio de otra naturaleza. De tales características del juego la voluntariedad y la regla se articulan para configurar la situación de juego, es decir dan como resultado lo ficticio, y por tanto una temporalidad y espacialidad que difiere de la habitual. La ficción es válida para quienes están en situación de juego, acceden a ella solo quienes están jugando, de allí que se entienda al juego como universo cerrado.

El juego se reconoce como un universo cerrado. Las reglas se aceptan “voluntariamente”, los sujetos se auto imponen la regla y las mantienen en un proceso de negociación constante, de no respetarse la regla desaparece la posibilidad de jugar, desaparece el juego. Aceptada la regla en el marco de esa interacción se accede a un mundo ficticio, existente solo para los participantes del juego, es decir, en un universo cerrado. La diferencia, cuando se abandona el mundo cerrado del juego pero se mantienen sus características se ingresa en el mundo de la recreación. La recreación es la organización y el control social para los impulsos de alegría, diversión, y libertad presentes en el juego. ”<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Lilia Nakayama Prof. y Lic en Educación Física. Técnica Superior en Recreación y Tiempo Libre. Córdoba. Argentina.

Lo ficticio es propio del juego en tanto establece interacciones entre los participantes desde aquello que se está “fingiendo” o “simulando” en el juego. Los jugadores son quienes definen cual será el acuerdo para compartir significados – un ej- de esto es el que un grupo de jugadores acuerde que “la sogá será la víbora” o “la escoba el caballo”

En la recreación prevalece lo simbólico, en tanto las prácticas recreativas se configuran a partir de elementos, roles y destrezas que ya han adquirido un significado social que no proviene del acuerdo momentáneo de los participantes, sino que viene dado y a su vez está impregnado de ideología por las condiciones histórico sociales.



**FOTO 5:** Quito, sala comunal del Castillo de Amaguaña, juegos con niños.

A diferencia del juego, la recreación no es un universo cerrado, no se constituye a partir de la interacción de sujetos en aceptación a una regla, sino que el universo recreativo existe, con su universo simbólico compartido por el conjunto de la sociedad al que los sujetos adhieren desde la convicción de que en esa adhesión particular accederán al placer buscado.

Recreación es aquel conjunto de prácticas de índole social, realizadas colectiva o individualmente en el tiempo libre de trabajo, enmarcadas en un tiempo y en un espacio determinados, que otorgan un disfrute transitorio sustentado en el valor social otorgado y reconocido a alguno de sus componentes (psicológico, simbólico, material) al que adhieren como satisfactorio del placer buscado los miembros de una sociedad concreta.

Las dimensiones de análisis que articulan el concepto esbozado de recreación, se configuran a partir de los principios organizadores del juego, es decir, en consonancia con el universo social que la recreación implica. Reconocemos, en forma preliminar en las sociedades capitalistas, cuatro dimensiones de análisis propias del concepto recreación: dimensión mimética; dimensión consuntiva; dimensión de azar; dimensión de vértigo y aventura, las que se caracterizarán sintéticamente. Si bien Elías afirma que la emoción mimética es común a casi la totalidad de las actividades consideradas recreativas, se propone considerar aquí solamente aquellas actividades de naturaleza representativa. La dimensión mimética agrupa aquellas actividades tales como el cine, el teatro, la televisión, los espectáculos deportivos y musicales, exposiciones de arte, museos, entre otros, en las que los participantes se abandonan a la "ilusión", a la ficción propuesta como segunda realidad. Las prácticas recreativas en nuestras sociedades están altamente atravesadas por el consumo, entendido en este marco,

el consumidor queda atrapado en un goce sin fin buscando una identificación con otro u otros a través del consumo. La dimensión consuntiva que proponemos, reúne aquellas prácticas que se definen en sí mismas por el acto de consumir, en un espacio destinado exclusivamente a tal fin, y que incentivan en consecuencia la posibilidad del consumo real. La tercera dimensión propuesta se identifica a partir de la preeminencia de prácticas recreativas en las que la búsqueda de emociones agradables se satisface mediante el aturdimiento de la conciencia o la maestría en destrezas para dominar el riesgo. El vértigo, riesgo y aventura, incluye prácticas como, la rueda del mundo, la pandereta y aquellas similares presentes en parques de diversiones tanto como el esquí, parapente, surf, motonáutica, rapel, paracaidismo, etc. La actitud que demanda al participante es la de la inmovilidad en espera de la suerte, en el caso de prácticas que se apoyan en tecnologías diseñadas para presentar un amplio margen de probabilidades tanto de éxito como de fracaso. Las sociedades modernas han desarrollado espacios altamente tecnificados para el desarrollo de estas prácticas, tal es el caso de los casinos, bingos o propuestas similares; a su vez se ha creado un mundo particularizado para jóvenes y niños por medio de los “juegos electrónicos” y “juegos de computadora”, propuestas que les posibilita un aparente uso de destrezas frente a obstáculos casi imposibles de superar y que en definitiva los introduce en la pasividad del azar.

Entendemos que el acontecimiento recreativo expresa simultáneamente en las prácticas características correspondientes a las cuatro dimensiones enunciadas. Las prácticas recreativas podrán ser identificadas a partir del componente predominante, ya sea mimético, de consumo, de riesgo y vértigo o de azar. Aislar cada uno de ellos en una investigación empírica, contribuye a diferenciar los principios organizadores que rigen las prácticas determinando cuales son las

dimensiones prevalecientes entre determinados grupos sociales lo que permite acceder a su comparación y análisis. "<sup>19</sup>

### **2.3.34. ALGUNOS JUEGOS FAMILIARES**

#### **BAILE DE PRESENTACION**

**Objetivo:** Conocerse a partir de actividades afines, objetivos comunes o intereses específicos.

**Materiales:**

- Una hoja de papel para cada participante.
- Lápices.
- Alfileres o Maskin tape.
- Algo para hacer ruido: radio, cassetes, tambor o un par de cucharas.

**Desarrollo:** Se plantea una pregunta específica, como por ejemplo: ¿Qué es lo que más le gusta del trabajo que realiza?, la respuesta debe ser breve, por ejemplo: "preparar el terreno para la siembra"; otro: "que estoy en contacto con la gente", otro: "que me permite ser creativo", etc.

En el papel cada uno escribe su nombre y la respuesta a la pregunta que se dio y se prende con alfileres en el pecho o en la espalda.

Se pone la música y al ritmo de ésta se baila, dando tiempo para ir encontrando compañeros que tengan respuestas semejantes o iguales a las propias.

Conforme se van encontrando compañeros con respuestas a fines se van cogiendo del brazo y se continua bailando y buscando nuevos compañeros que puedan integrar al grupo.

---

<sup>19</sup> Lilia Nakayama Prof. y Lic en Educación Física. Técnica Superior en Recreación y Tiempo Libre. Córdoba. Argentina.

Cuando la música para, se ve cuántos grupos se han formados; si hay muchas personas solas, se da segunda oportunidad para que todos encuentren a su grupo.

Una vez que la mayoría se haya formado en grupos, se para la música. Se da un corto tiempo para que intercambien entre sí él porque de las respuestas de sus tarjetas; luego el grupo expone al plenario sobre la base de que afinidad que se conformo, cual es la idea del grupo, porque eso es lo que más les gusta de su trabajo.

### **BUSCANDO PAREJA**

El animador reparte entre el grupo diferentes objetos (caramelos, piezas geométricas.) Cada persona debe buscar a su pareja y presentarse.

**OBJETIVOS** Favorecer el primer contacto entre los miembros de un grupo nuevo

**MATERIAL** Objetos diferentes (caramelos de colores, figuras geométricas de diferentes formas.)

**CONSIGNAS DE PARTIDA** Cada persona va a coger un objeto de la bolsa sin mirar y no se puede cambiar.

**DESARROLLO** El animador introduce en una bolsa o caja una serie de parejas de objetos, por ejemplo caramelos de diferentes colores. Va pasando la caja por todo el grupo para que cada persona coja una pieza sin mirar.

Cada persona tiene que buscar a su pareja, por ejemplo los que ha elegido el caramelo de color rojo, se sientan juntos y hablan entre ellos diciendo el nombre, sus aficiones, que le gusta hacer en su tiempo libre. Se indica al grupo que han de estar muy atentos a lo que les diga el compañero ya que luego ellos tendrán que presentarlo al resto del grupo.

Cada miembro de la pareja presenta después a la persona con la que ha estado hablando al resto del grupo.

## **CARRERA DE OBJETOS**

En una esquina de la pista se colocan diversos objetos encima de una mesa. En la meta se coloca otra mesa con papel y bolígrafo para cada equipo. Cada corredor, al ir corriendo hacia la meta ha de observar los objetos colocados en la mesa y anota luego en la llegada los objetos que recuerde. El siguiente hace lo mismo y así hasta que pase todo el equipo. Habrá penalizaciones según la cantidad de objetos que no se recuerden.

## **LA CARRERA DEL TÚNEL**

Es una carrera de relevos. Se ponen todos en fila india con las piernas abiertas. Cuando se da la salida, el jugador que está detrás avanza arrastrándose por debajo de las piernas de sus compañeros. Cuando al fin llega hasta donde está el primero de la fila, se pone en pie, abre las piernas y da una señal para que el compañero que ha quedado el último comience a avanzar del mismo modo. Se puede poner una meta o se puede hacer que todos los amigos del mismo túnel lo atraviesen varias veces. Es importante abrir bien las piernas y que el que se desliza lo haga con cuidado y bien pegado al suelo, sobre todo si es gordo.

Es muy importante que pongas jueces para que nadie haga trampa. Las normas deben quedar bien claras desde el principio. A los jueces puedes ponerles un gran bigote para que produzcan sensación de mayor severidad y semejen hombres duros que no conocen la indulgencia.

## **RELEVOS CIEGOS**

Los equipos estarán divididos en dos grupos cada uno, y se pondrán enfrente uno de otro en los dos extremos de un campo. A una señal

salen los primeros corredores, que llevarán los ojos vendados e irán al otro lado dirigidos por los gritos de sus compañeros. Al llegar, entregarán el testigo a otro compañero que también estará con los ojos vendados y que ha de recorrer el camino hacia donde salió el primero y allí entregar el testigo a otro ciego... hasta que hayan corrido todos los del grupo.

### **RELEVOS CON EL BALÓN**

- ✓ Hacer un recorrido llevando un balón con el pie.
- ✓ Hacer un recorrido llevando un balón con un palo.
- ✓ Se colocan unos compañeros o unos objetos en fila y recorrer esa fila haciendo dribling.
- ✓ Cada equipo formado en fila. Pasarse el balón por arriba hacia atrás. El último se traslada al principio dando saltos con el balón en las rodillas.
- ✓ Balón-Pase. Cada equipo forma en fila. El primero de cada fila coge la pelota y la va pasando por debajo de las piernas hasta el último. Este coge la pelota y se pone el primero volviendo a repetir la operación hasta que haya pasado todo el equipo.
- ✓ Que no se caiga la pelota. Se han de tener preparadas tantas pelotas como jugadores van a participar. Se ponen todos los jugadores en línea y se les entrega a cada uno una pelota que se la deben colocar entre las rodillas. A la señal todos han de correr hacia la meta.
- ✓ Balón-Lucha: Se marcan en un campo dos círculos y se coloca un bolo en cada círculo, aproximadamente en el centro. Se forman dos equipos y se sortea la posesión de un balón. Con el balón intentarán derribar el bolo del equipo contrario. No se pueden dar

más de dos pasos con el balón en la mano. También se puede jugar con los pies.

- ✓ **Balón torre:** Se marcan en un campo dos círculos y se sitúa en el círculo un jugador de cada equipo. Se forman pues dos equipos. Se sortea la posición del balón y el juego consiste en impedir que el equipo que posee el balón logre pasárselo a su jugador del círculo. No se puede dar más de dos pasos con el balón en la mano. No se permite botar el balón. En el interior del círculo sólo puede estar el jugador designado, el tampoco puede salir.

### **FÚTBOL CON PAREJAS**

Los integrantes de cada equipo se colocan por parejas y durante el partido deben ir de la mano. Desarrollo: Si una pareja se suelta, comete una falta, sacando la falta el equipo contrario.

### **LA ESTATUA**

**Organización:** Todo el grupo repartido por el espacio.

**Realización:** Corriendo suave a una señal nos quedamos petrificados. La misma señal para seguir. Se elimina quien se mueva, el último que pare y el último que empiece o se apunta “una mala”.

### **PASAR EL ARO**

**Objetivos:** Cooperación y agilidad.

**Desarrollo:** El aro tiene que pasar de uno a otro compañero mientras esté sonando la música. Cuando esta pare el que posea el aro mirará hacia el exterior del círculo. Si le pillan una segunda vez se sentará. A la tercera se le puede eliminar o que haga otra cosa.

**Material:** Varios aros y música.

**Normas:** Todos en círculo dándose la mano y entre los brazos algunos con un aro grande.

### **VUELA GLOBITO**

**Objetivos:** fomentar un buen ritmo respiratorio.

**Desarrollo:** Los jugadores se reparten a suerte formando dos o tres equipos con el mismo número de integrantes. Cada equipo recibe un globo de color diferente que deberá inflar y anudar antes de comenzar el juego. A una señal, cada equipo lanza su globo al aire e intenta mantenerlo flotando mediante soplos cuando cae. El equipo que mantenga el globo en el aire más tiempo será el ganador.

**Material:** globos.

**Normas:** No se puede tocar el globo.

**Variantes:** darle con la cabeza en vez de soplarle.

### **NUESTRA FAMILIA**

**Definición:** Consiste en que cada participante desarrolle un gráfico sobre su actitud ante la familia.

**Objetivos:**

- Conocer cuanto tiempo estamos con nuestra familia.
- Conocer las actitudes que tenemos con nuestra familia.

**Contenidos:** Comunicación familiar - Relación familiar - Análisis de situaciones.

**Motivación:** Se va a trabajar en tres equipos y tienen que conseguir realizando un gráfico con el material del que disponen un tiempo determinado.

**Consigna de Partida:** Cada participante hace un gráfico en el que aparezcan las horas en que cada miembro de la familia está en su casa.

**Desarrollo:** 1- Una vez diseñado el gráfico, cada participante subraya en colores las distintas actitudes que mantenemos en casa en el tiempo de que permanecemos junto al resto de la familia:

Azul: actitud fría y pasiva. –

Rojo: actitud agresiva. –

Naranja: actitud dialogante y cariñosa. –

Verde: comunicación de proyectos e ilusiones. –

Morado: actitud de silencio y tristeza. –

Amarillo: actitud de fiesta y alegría.

2- Se discuten los resultados, descubriendo, a la vista del cuadro aspectos y detalles nuevos. La discusión se puede orientar hacia una posible toma de decisiones. Se debe tener en cuenta la diversidad de las familias.

**Materiales:** Papel y bolígrafo, Lápices de colores.

### **PONLE LA COLA AL BURRO**

**DEFINICIÓN** Intentar poner la cola a un burro pintado con los ojos vendados.

**OBJETIVOS** Estimular la confianza.

**MATERIAL** Pintar el burro con tizas de colores o crayolas, recortar en papel una cola en la punta poner cualquier material que pegue y una venda para los ojos.

**CONSIGNAS DE PARTIDA** No pueden decir si puso o no la cola correctamente.

**DESARROLLO** Se venda los ojos al niño, se le da la colita del burro y se le da 3 vueltas y si el niño esta acertando hay que decirle "ponle la cola al burro" si no decirle "el burro no tiene cola", para que sepa si lo esta haciendo bien.

### **LOS INDIOS**

**Objetivo:** Estratega, socialización y cooperación.

**Material:** Temperas.

**Organización:** Cuatro equipos cada uno en un esquina, los componentes deben llevar la cara pintada.

**Desarrollo:** Los rojos pillarán a los azules; los azules a los amarillos; amarillos a verdes y verdes a rojos. Si alguien es pillado va a casa de los opuestos, pero pueden ser salvados por sus compañeros. Los equipos pueden aliarse, de forma que si un verde tiene que pillar a un rojo, éste se puede aliar con un amarillo, que pillará al verde, así al verde le cuesta más pillar al rojo.

Los que son pillados y están en la cárcel no pueden escaparse, hasta que uno de sus compañeros lo libere.. Cuando todos los equipos estén pillados, se empieza de nuevo. Ganará el que más contrarios tenga en su esquina.

### **FÚTBOL CON ESCOBAS**

**Objetivo:** Diversión

**Material:** Escobas y un balón

**Organización:** organizar dos equipos no importa el número de ellos delimitar las porterías cada jugador con escoba y sin portero

**Desarrollo:** meter gol con la escoba en la portería contraria

### 2.3.35. LA RELACIÓN DE PAREJAS

Una definición general de pareja puede ser: dos personas procedentes de familias distintas, generalmente de diferente género, que deciden vincularse afectivamente para compartir un proyecto común, lo que incluye apoyarse y ofrecerse cosas importantes mutuamente, en un espacio propio que excluye a otros pero que interactúan con el entorno social. <sup>20</sup>

Maticemos un poco esta definición. En nuestra cultura es importante la condición de proceder de familias distintas, ya que se orienta a evitar las relaciones de parejas consanguíneas, es decir es la base del tabú del incesto en nuestra cultura presente ya desde los tiempos de Edipo. La consideración del género tiene una importancia relativa desde el punto de vista de la reproducción, este tema en la actualidad con el reconocimiento de los matrimonios homosexuales y sus derechos de adopción está siendo revisado social y jurídicamente hablando, sin embargo desde un punto de vista estadístico y demográfico la mayoría de las parejas son heterosexual y esta es una condición necesaria para la reproducción. El elemento fundamental de esta definición, es “Compartir un proyecto”, esto supone antes que nada compartir expectativas de futuro conjuntas; este es el ingrediente que consolida a una pareja y la distingue de un simple ligue.

Para resumir ser pareja implicaría un intercambio nutricional en el plano relacional, orientado hacia el futuro, este intercambio no debería ser

---

20 Patricia Calero y Elena López de Calle Psicólogas. Aprender a conocer, valorar y superar los conflictos de pareja

desigual (basado en la relación en que uno da y el otro recibe), es una relación que implica una cualidad de exclusividad, la pareja suele ser un espacio cerrado del cual deberían quedar excluidos los otros.

En definitiva la pareja es una de las relaciones más intensas en las que involucran los seres humanos, después de sus propias familias de origen, es una unidad de gran complejidad, en donde dos personas con sus propias historias de vida se unen aportando un enorme potencial de pensamientos, emociones y acciones, que no solo interactúan entre sí en el presente, sino que sus propios pasados los influyen e impactan en la construcción de su proyecto de futuro.

### **2.3.36. CONFLICTOS DE PAREJA**

Dentro de las relaciones interpersonales, podemos abrir un apartado aparte a las relaciones de pareja. Nos encontramos en numerosas ocasiones en la consulta, personas afectadas psicológicamente por una ruptura, por ser incapaces de encontrar la estabilidad en sus relaciones, porque se enganchan a sus parejas creando modelos adictivos de relación, por ser incapaces de iniciar una relación por el miedo que esto le genera.

En nuestras relaciones interpersonales, influyen nuestras experiencias pasadas y las presentes. En consecuencia, percibimos los acontecimientos nuevos de igual modo que los viejos: si he fracasado en la mayoría de mis relaciones, si me he enganchado a mis parejas anulándome como persona, si tengo constantes conflictos en mi relación... en estos casos, al enfrentarnos a una situación similar, me volverán a aparecer los mismos miedos que las veces anteriores.

Existen diferentes variables que nos afectan tanto para la elección de la pareja, como para el afrontamiento de los problemas que se generan de ésta.

En ocasiones, esta información que determina las relaciones que pueda tener una persona y la manera que tiene de enfrentarse a los conflictos, le pasan totalmente desapercibidos. El primer paso para poder resolver con eficacia una situación conflictiva consiste en conocer cada factor y darse cuenta de hasta que punto puede influir en la relación de pareja. El conocimiento es el primer paso para el cambio y la solución de conflictos. "21

### **2.3.37. VARIABLES QUE INFLUYEN EN LAS RELACIONES AMOROSAS**

**Félix López Sánchez** nos habla de los componentes de una relación amorosa:

#### **1.- Deseo:**

Es percibido como la necesidad de buscar satisfacciones sexuales, fantasías sexuales, deseo de abrazar y acariciar, deseo de ser abrazado y acariciado.

---

21 Patricia Calero y Elena López de Calle Psicólogas. Aprender a conocer, valorar y superar los conflicto de pareja

## **2.- Atracción:**

La atracción supone el deseo pero orientada básicamente hacia el objeto del deseo. Implica que alguna persona o estímulo concreto (real o fantaseado) tiene “valor erótico”.

## **3.- Enamoramiento:**

Se trata de la suma del deseo y la atracción. El enamoramiento aunque es vivido y sentido como una experiencia única e individual, se expresa en percepciones, sentimientos, fantasías y conductas, que con frecuencia guardan gran similitud en las diferentes personas enamoradas, por más que haya también grandes diferencias individuales.

Entre otras variables que influyen en las relaciones de pareja es necesario hablar de la AUTOESTIMA o lo que es lo mismo, el concepto que tenemos de nosotros mismos: 22

Cuando una persona no se sostiene por sí misma, puede llegar a buscar que sea el otro el que la sostenga, utilizándolo así como único punto de apoyo en su vida. Sin él se caería, por lo cual, le necesita para su “sobrevivir” diario, generando entonces relaciones patológicas o adictivas.

Así mismo, si nuestra autoestima es baja, nuestra capacidad para iniciar relaciones de pareja se ve mermada, produciéndonos miedo e inseguridad. Con respecto a las relaciones de pareja ya consolidadas pero que puedan tener conflictos de comunicación, ocio, pasión..., la autoestima también tiene relación en el sentido de que si no nos vemos

aceptables como personas, difícilmente podremos aportar fortaleza a nuestra relación.

### **2.3.38. COMUNICACIÓN**

Es casi innecesario mencionar que una buena comunicación es la base de una relación de pareja satisfactoria. La comunicación no siempre es verbal ya que la pareja también se mira, se toca, se sonríe (comunicación no verbal).

Ante una situación en la que queramos comunicar algo, la manera o forma de emitirlo, el cómo lo reciba el otro y el contenido de este mensaje son fundamentales. Así, nos encontramos con diferentes maneras de comunicarnos y algunas de ellas no son precisamente positivas. <sup>23</sup>

### **2.3.39. OCIO Y TIEMPO LIBRE EN LA PAREJA**

Uno de los conflictos más frecuentes en las relaciones de pareja es la diferente perspectiva de ambos miembros para organizar su tiempo libre y sus actividades sociales.

Pudiera ser que ambos se hayan dejado llevar por la rutina cotidiana, embargados por sus respectivos trabajos y quehaceres diarios y que hayan olvidado cómo divertirse. O bien porque cada uno busca su propia diversión independientemente de su pareja y/o al revés: se pasan la vida juntos y no se relacionan con nadie más. También suele ocurrir en parejas jóvenes que al tener un hijo, el punto de vista sobre cómo

---

23 Félix López Sánchez Psicólogo. Factores que influyen en los conflictos de pareja

organizar las actividades sociales es diferente, ya que un miembro de la pareja puede querer centrarse únicamente en el cuidado del niño (dejando el área social de lado) y el otro demanda intentar planificar un tiempo propio de la pareja.

Sea como fuere, la persona como individuo independiente tiene sus propias necesidades y es difícil adaptarlas y compaginarlas con tu pareja. Por ejemplo: si yo tengo la necesidad de quedarme en casa los fines de semana porque realmente me apetece y disfruto de ello, esto no me genera ningún problema, es más, me produce felicidad. Pero como persona independiente. Ahora bien, si mantengo una relación de pareja donde el otro necesita y disfruta saliendo los fines de semana y a mí no me apetece, aparece un conflicto de intereses.

La manera de solucionar este conflicto y la importancia o relevancia que la pareja le otorgue, va a depender de los recursos emocionales, de comunicación, de empatía... de cada uno de los miembros

#### **2.3.40. INFIDELIDAD**

En una relación de pareja no influyen sólo los factores internos de la misma (habilidades de comunicación, expectativas de futuro, compromiso...), también hay factores externos que la influyen directamente: estrés laboral y personal de cada uno de los miembros, la rutina, problemas relacionados con el ambiente como familia y amigos... En estos momentos donde la relación pudiera estar más baja a nivel emocional, por esta serie de conflictos externos e internos de la propia pareja es cuando la pareja está más vulnerable (más probabilidad de que ocurran cosas negativas).

#### **2.3.41. CELOS**

Los celos sanos suponen el preocuparse por el miedo a perder a la persona amada, porque tenga una relación real o imaginaria con alguien.

Los celos patológicos están acompañados de intensos sentimientos de inseguridad, auto-compasión, hostilidad y depresión y suelen ser destructivos para la relación.

En el caso de los celos hay mucha relación con la autoestima. Si yo me veo fuerte y seguro y tengo una autoestima alta, no dependeré de mi pareja esté siempre conmigo para sentirme bien ya que me sostengo solo, estoy lleno de otras muchas cosas, sin embargo, si mi autoestima es baja, me siento inseguro y la única manera de llenarme de seguridad es que mi pareja esté únicamente conmigo, optaré por presionarla y depender de esta exclusividad para sentirme lleno.

Los celos se basan en creencia irracionales: si yo pienso “mi pareja no puede dejarme nunca porque sabe que si lo hace, me producirá mucho dolor, por lo cual, sería una mala persona”, estoy utilizando un pensamiento irracional.

#### **2.3.42. LA FAMILIA**

La familia, según la Declaración Universal de los Derechos Humanos, es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Los lazos principales que definen una familia son de dos tipos: vínculos de afinidad derivados del establecimiento de un vínculo reconocido socialmente, como el matrimonio que, en algunas sociedades, sólo permite la unión entre dos personas mientras que en otras es posible la poligamia, y vínculos de consanguinidad, como la filiación entre padres e hijos o los lazos que se establecen entre los hermanos que descienden de un mismo padre. También puede diferenciarse la familia según el grado de parentesco entre sus miembros.



**FOTO 6:** Tena, Misahualli, familia del discapacitado.

El término familia procede del latín familia, "grupo de siervos y esclavos patrimonio del jefe de la gens", a su vez derivado de famŭlus, "siervo, esclavo". El término abrió su campo semántico para incluir también a la esposa e hijos del pater familias, a quien legalmente pertenecían, hasta que acabó reemplazando a gens.

#### **2.3.43. La familia moderna**

Los estudios históricos muestran que la estructura familiar ha sufrido pocos cambios a causa de la emigración a las ciudades y de la industrialización. El núcleo familiar era la unidad más común en la época preindustrial y aún sigue siendo la unidad básica de organización social en la mayor parte de las sociedades industrializadas modernas. Sin embargo, la familia moderna ha variado, con respecto a su forma más tradicional, en cuanto a funciones, composición, ciclo de vida y rol de los padres.

La familia supone una profunda unidad interna de dos grupos humanos: padres e hijos que se constituyen en comunidad a partir de la unidad hombre-mujer. La plenitud de la familia no puede realizarse con personas separadas o del mismo sexo.

Toda familia auténtica tiene un "ámbito espiritual" que condiciona las relaciones familiares: casa común, lazos de sangre, afecto recíproco, vínculos morales que la configuran como "unidad de equilibrio humano y social".



**FOTO 7:** Tena, Misahualli, familia del discapacitado.

La familia tiene que equilibrarse a sí misma. De esa manera enseña el equilibrio a los hijos. Ese equilibrio de la familia va a contribuir al equilibrio social.

La familia es el lugar insustituible para formar al hombre-mujer completo, para configurar y desarrollar la individualidad y originalidad del ser humano.

## **2.4. PLANTEAMIENTO DE HIPOTESIS**

### **2.4.1 HIPOTESIS GENERAL**

**H1** La aplicación de un programa de recreación influye de manera positiva en las relaciones intrafamiliares y de pareja.

### **2.4.2 HIPOTESIS NULA**

**H1** La aplicación de un programa de recreación influye de manera negativa en las relaciones intrafamiliares y de pareja.

## **2.5. VARIABLES DE INVESTIGACIÓN:**

**2.5.1** Variable Independiente (VI):      **Actividades Recreativas**

**2.5.2** Variable Dependiente (VD):      **Relaciones de Parejas.**

## 2.6 MATRIZ DE OPEACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES O CATEGORÍAS	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<p style="text-align: center;"><b>V.I.</b> Actividades Recreativa</p>	<p>Actividades predeterminadas que faciliten las actividades recreativas de los discapacitados y su familia</p>	<p>Actividades predeterminadas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feria de juegos.</li> <li>• Activ. Aire libre.</li> <li>• Activ. Manual.</li> <li>• Activ. Artístic..</li> <li>• Activ. Físico. deport.</li> </ul>	<p>Número de actividades predeterminadas</p> <p>Calidad de las actividades programadas</p> <p style="text-align: center;"><b>Calidad.</b> Excelente. Buena. Regular. Malas</p>	<p>Ficha de observación estructurada</p> <p>Encuesta dirigida</p>

VARIABLE DEPENDIANTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES O CATEGORÍAS	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<p style="text-align: center;"><b>V.D.</b></p> <p>Relaciones Intrafamiliares y de parejas</p>	<p>Proceso donde el comportamiento de las familias y el discapacitado se irán adaptando para una mejor relación intrafamiliar y de pareja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calidad de la relación de pareja.</li> <li>• Desarrollo de la unidad conyugal.</li> <li>• Desarrollo de la unidad intrafamiliar</li> <li>• Calidad de la relación intrafamiliar</li> </ul>	<p><b>Calidad.</b> Excelente. Muy buena Buena Regulara Mala</p> <p><b>Desarrollo.</b> Alto. Mediano. Bajo.</p>	<p>Ficha de observación estructurada</p> <p>Encuesta dirigida</p>

## **CAPITULO III**

# **DISEÑO METODOLOGICO DE LA INVESTIGACIÓN**

### **3. DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **3.1 METODOLOGÍA UTILIZADA PARA LA CONCRECIÓN DEL PROYECTO**

Esta investigación se produce por la falta de un programa de actividades recreativas para el personal discapacitado del alto Cenepa y su entorno familiar.

Después de haber realizado un sondeo de información recolectada en la asamblea de la asociación de excombatientes discapacitados del Alto Cenepa he determinado la metodología para la concreción de la investigación, estableciendo que es necesario un plan de actividades recreativas para las familias y para las personas con discapacidad producto del conflicto bélico con el Perú.

Por lo antes expuesto he seleccionado lo más importante a ser utilizado en la metodología de mi proyecto de investigación:

- Se aplicará una investigación bibliográfica.
- Se realizará encuesta tanto a la familia como al discapacitado de guerra antes y después de la investigación de campo.
- Se realizará una investigación de campo mediante la observación directa al grupo de familiares y al excombatiente discapacitado del alto Cenepa.
- Se aplicaran seis sesiones de recreación en los meses de octubre, noviembre y diciembre, una en el centro recreativo Granilandia en la Ciudad de Quito, cuatro sesiones en el complejo recreativo Misahualli en la Ciudad del Tena y la última sesión en Granilandia en diciembre.

### **3.2. METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DEL PROYECTO.**

Para la presente investigación se contará con la participación de treinta discapacitados residentes en la ciudad de Quito además de su entorno familiar, por ende el método a emplearse es el Participativo, involucrando, además de comprometer a todas las personas con discapacidad del alto Cenepa y su entorno familiar para la investigación y propuesta a plantearse.

#### **3.2.1 MÉTODO**

#### **3.2.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

En el presente trabajo la técnica e instrumento empleado son:

##### **LA OBSERVACIÓN DIRECTA:**

Con este instrumento se obtendrá información concerniente al comportamiento de las personas con discapacidad física, y se observara la cooperación, su participación y su socialización dentro del entorno intrafamiliar y de pareja; los mismos que serán registrados en la ficha de observación que contendrá aspectos que beneficiarán el plan actividades recreativas.

### **3.2.3. PRESENTACION, ANÁLISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS.**

Para la presentación de datos se realizará un gráfico en pasteles, para que facilite la interpretación y lectura de la información obtenida, logrando una mejor visualización de los datos y la fácil interpretación de los mismos.

- **VARIABLE INDEPENDIENTE**  
**ACTIVIDADES RECREATIVAS**

## DEPURACION DE LA PRIMERA INFORMACION

### CUADRO ESTADISTICO

ORD	PARAMETRO DE EVALUACION	PORCENTAJES			
		SI	%	NO	%
1	Le gustaría realizar actividades físicas recreativas?	66	94	4	6

### GRAFICO DEMOSTRATIVO



**LA SUMATORIA DE LA POBLACION ES IGUAL A 70**

### ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS DATOS

El grafico nos explica que el 94 % de las personas discapacitadas y sus familiares pertenecientes a la asociación de excombatientes discapacitados y condecorados del alto Cenepa encuestada se encuentran interesadas en realizar actividades físicas recreativas, mientras que el 6 % no le gustaría realizar este tipo de actividad

## CUADRO ESTADISTICO

### PORCENTAJES

ORD	PARAMETRO DE EVALUACION	SI	%	NO	%
2	¿Dispone de tiempo para la recreación en familia?	50	71	20	29

## GRAFICO DEMOSTRATIVO



**LA SUMATORIA DE LA POBLACION ES IGUAL A 70**

## ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS DATOS

El análisis de la encuesta nos arroja que el 71 % de las personas discapacitadas y sus familiares si disponen del tiempo para realizar recreación en unión de su entorno familiar, mientras que el 29 % de los encuestados no disponen de tiempo para la recreación familiar.

### CUADRO ESTADISTICO

<b>ORD</b>	<b>PARAMETRO DE EVALUACION</b>
<b>3</b>	¿Cuál es la frecuencia con que realiza actividades físicas recreativas?

<b>ASIGNACION</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>PORCENTAJE</b>
DIARIA	15	21%
UNA VEZ POR SEMANA	10	14%
DOS O TRES VECES POR SEMANA	12	17%
SOLO LOS FINES DE SEMANA	25	36%
CADA QUINCE DIAS	08	12%

## GRAFICO DEMOSTRATIVO



**LA SUMATORIA DE LA POBLACION ES IGUAL A 70**

### ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS DATOS

El gráfico nos explica que el 36 % de las personas discapacitadas y sus familiares solo desean realizar actividades físicas recreativas los fines de semana, tanto que el 21% lo anhelan hacer diariamente, mientras que el 17 % lo aspiraran a realizar dos o tres veces por semana, el 14 % lo quiere hacer una vez por semana y el 12 % de esta población lo aspirara a realizar cada quince días.

## CUADRO ESTADISTICO

ORD	PARAMETRO DE EVALUACION
4	¿Dentro de las actividades recreativas, que es lo que más le gustaría realizar en unión familiar?

ASIGNACION	CANTIDAD	PORCENTAJE
JUEGO	14	20%
ACTIV. FISICO DEPORTIVA	28	40%
ACTIV. AL AIRE LIBRE	22	31%
ACTIV. ARTISTICAS	6	9%
MANUALIDADES	0	0%
OTRAS	0	0%

## GRAFICO DEMOSTRATIVO



**LA SUMATORIA DE LA POBLACION ES IGUAL A 70**

### ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS DATOS

El 40% de los encuestados piensan que lo que más les gustaría realizar son las actividades físicas recreativas, mientras que el 31 % piensan que mejor es realizar las actividades recreativas al aire libre, además observe que el 20 % de los discapacitados y su entorno familiar desearían realizar juegos y solo el 9 % de los encuestados desean realizar actividades artísticas con toda su familia.

### CUADRO ESTADISTICO

ORD	PARAMETRO DE EVALUACION
5	¿Considera que las actividades recreativas que realiza en su tiempo libre satisfacen sus gustos, intereses y preferencias?

ASIGNACION	CANTIDAD	PORCENTAJE
ME SATISFACEN	36	59%
PARCIALMENTE ME SATISFACEN	24	41%
NO ME SATISFACEN	0	0%

### GRAFICO DEMOSTRATIVO



## **LA SUMATORIA DE LA POBLACION ES IGUAL A 70**

### **INTERPRETACION DE DATOS**

El grafico nos explica que el 59 % de las personas discapacitadas y sus familiares consideran que las actividades recreativas que realizan en su tiempo libre satisfacen sus gustos, intereses y preferencias, en tanto que el 41 % indica que parcialmente le satisface sus gustos, intereses y preferencias las actividades recreativas.

- **VARIABLE DEPENDIENTE**

**RELACIONES DE PAREJAS**

**DEPURACION DE LA INFORMACION**

**CUADRO ESTADISTICO**

**PORCENTAJES**

ORD	PARAMETRO DE EVALUACION	PORCENTAJES			
		SI	%	NO	%
6	Procura tener tiempo libre para disfrutarlo con su pareja?	14	20	56	80

**GRAFICO DEMOSTRATIVO**



## LA SUMATORIA DE LA POBLACION ES IGUAL A 70

### ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS DATOS

El grafico nos explica que el 80% de las personas discapacitadas y su entorno familiar muestra que no procuran tener tiempo libre para disfrutarlo en familia y/o pareja, mientras que el 20% si dispone de tiempo para disfrutar con su pareja y/o familia.

### CUADRO ESTADISTICO

ORD	PARAMETRO DE EVALUACION
7	¿De los siguientes problemas que a continuación se presentan, cuales le imposibilitan participar en actividades recreativas en familia?

ASIGNACION	CANTIDAD	PORCENTAJE
PROBLEMA CON SU PAREJA	26	37%
CALIDAD DE LAS ACTIVIDADES	18	26%
NO SE PROGRAMAN LAS ACTIVIDADES	16	23%
OTRAS	10	14%

## GRAFICO DEMOSTRATIVO



LA SUMATORIA DE LA POBLACION ES IGUAL A 70

### INTERPRETACION DE DATOS

El 37% de los encuestados piensan que lo que mas le imposibilitan a participar en actividades recreativas son los problemas que posee con su pareja, en tanto que el 26% escogieron la opción sobre la calidad de actividades recreativas que han realizado, por otro lado el 23% indica que el motivo de que le imposibilita participar es porque no se programan las actividades recreativas por ultimo el 14% tomaron la opción de otras donde nos especifican los motivos del porque su respuesta y una de las principales es que la pareja toma mucho (bebe alcohol) muy frecuentemente, otra es que dicen que su pareja siente vergüenza de la discapacidad que el tiene y por ultimo ponen al trabajo como ultima respuesta,

### CUADRO ESTADISTICO

#### PORCENTAJES

ORD	PARAMETRO DE EVALUACION	SI	%	NO	%
8	Estoy verdaderamente interesado/a en las opiniones de mi pareja?	59	84	11	16

### GRAFICO DEMOSTRATIVO



## LA SUMATORIA DE LA POBLACION ES IGUAL A 70

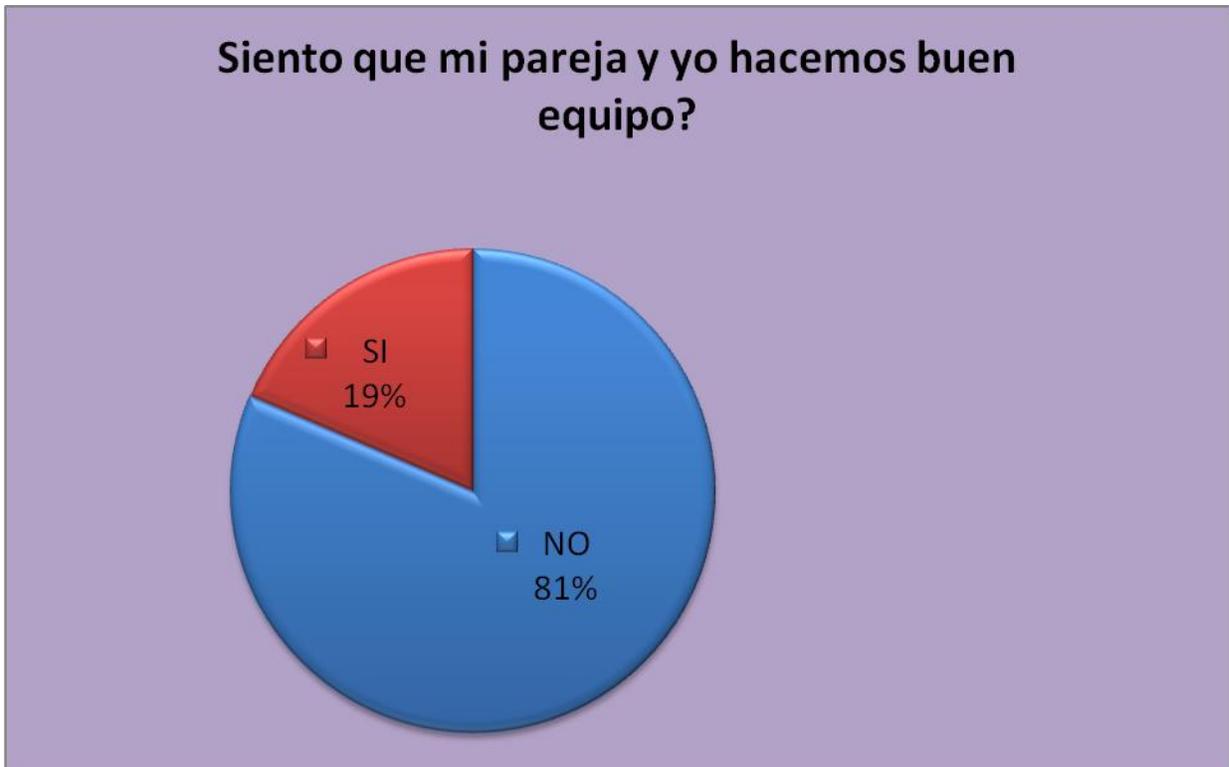
### ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS DATOS

El grafico nos explica que el 84% de las personas discapacitadas encuestadas si están verdaderamente interesadas en las opiniones de su pareja, en tanto que el 16% indica que no están interesados en las opiniones de sus parejas.

### CUADRO ESTADISTICO

ORD	PARAMETRO DE EVALUACION	PORCENTAJES			
		SI	%	NO	%
9	Siento que mi pareja y yo hacemos buen equipo?	13	19	57	81

## GRAFICO DEMOSTRATIVO



**LA SUMATORIA DE LA POBLACION ES IGUAL A 70**

### **ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS DATOS**

El grafico nos explica que el 81% de las personas discapacitadas y su pareja no hacen buen equipo, mientras que el 19% indican que si hacen un buen equipo con su pareja.

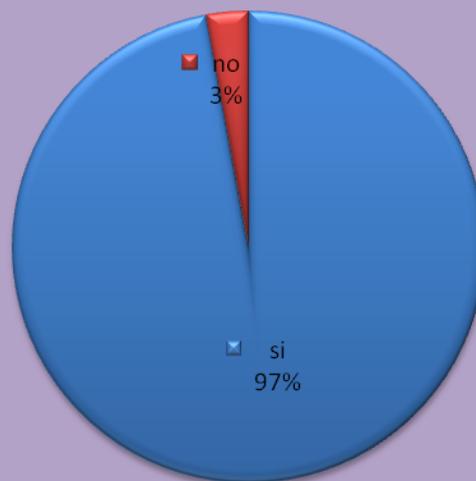
### CUADRO ESTADISTICO

#### PORCENTAJES

ORD	PARAMETRO DE EVALUACION	SI	%	NO	%
10	Considera usted que la practica de las actividades recreativas en familia, fomenta una buena relación en el hogar además de ayudar a mantener la mente y el cuerpo sano?	68	97	2	3

### GRAFICO DEMOSTRATIVO

**Considera usted que la practica de las actividades recreativas en familia, fomenta una buena relación en el hogar además de ayudar a mantener la mente y el cuerpo sano?**



## LA SUMATORIA DE LA POBLACION ES IGUAL A 70

### ANALISIS Y INTERPRETACION DE LOS DATOS

El análisis de la encuesta nos arroja que el 97 % de las personas discapacitadas y sus familiares si consideran que la practica de las actividades recreativas en familia, fomenta una buena relación en el hogar y que además de ayuda a mantener la mente y el cuerpo sano, mientras que el 3% de los encuestados dice que no considera lo antes expuesto.

### **Análisis de los resultados de la observación realiza al grupo de discapacitados, su pareja y su familia.**

Con la utilización del método de observación pude percatarme que las actividades preestablecidas brindadas específicamente para este sector eran insuficientes en cuanto a cantidad ya que solamente se ofertaron seis actividades en un período de tres meses (octubre, noviembre y diciembre) y en cuanto a calidad también, puesto que se ofertaron pocas ofertas de juegos recreativos, (tres a cuatro juegos en cada actividad), también observe que el nivel de aceptación de los juegos según los gustos y preferencias y el carácter activo motivacional fueron evaluados de regular y la participación de bueno (Ver tabla)

Este resultado de las actividades recreativas fue observado gracias a la cooperación del **ISSFA, LA FUNDACION FUTURO y a la ASOCIACION DE EXCOMBATIENTES DEL ALTO CENEPA** que apoyaron de una u otra forma para que esta investigación se lleve a cabo.

A continuación mostramos los parámetros que se midieron para observar las actividades recreativas.

## FICHA DE OBSERVACION DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS

	NIVEL DE ACEPTACION	PARTICIPACION	GUSTO Y PREFERENCIA	MOTIVACION
1	<b>BUENO</b>	<b>BUENO</b>	BUENO	<b>BUENO</b>
2	REGULAR	REGULAR	<b>REGULAR</b>	REGULAR
3	MALO	MALO	MALO	MALO

### Nivel de aceptación:

**B --- Cuando hay alegría y dinamismo, buen carácter, activo y emocional.**

R --- Cuando participa menos del 50% de la población.

M --- Cuando la participación es menos de 20 personas.



## Participación:

**B --- Cuando participa más del 50%.**

R --- Cuando participa menos del 50%.

M --- Cuando participan menos de 20 personas.



## Gustos y Preferencias:

B --- Cuando todos los participantes manifiestan realizar el juego.

**R --- Cuando al menos la mitad decían realizar el juego.**

M --- Cuando menos de la mitad decían realizar el juego.



## Carácter activo motivacional:

**B --- Cuando participan espontáneamente y con buen estado de ánimo.**

R --- Cuando la participación no es espontánea y existe lentitud en el juego.

M --- Cuando se hace rechazo a la actividad.



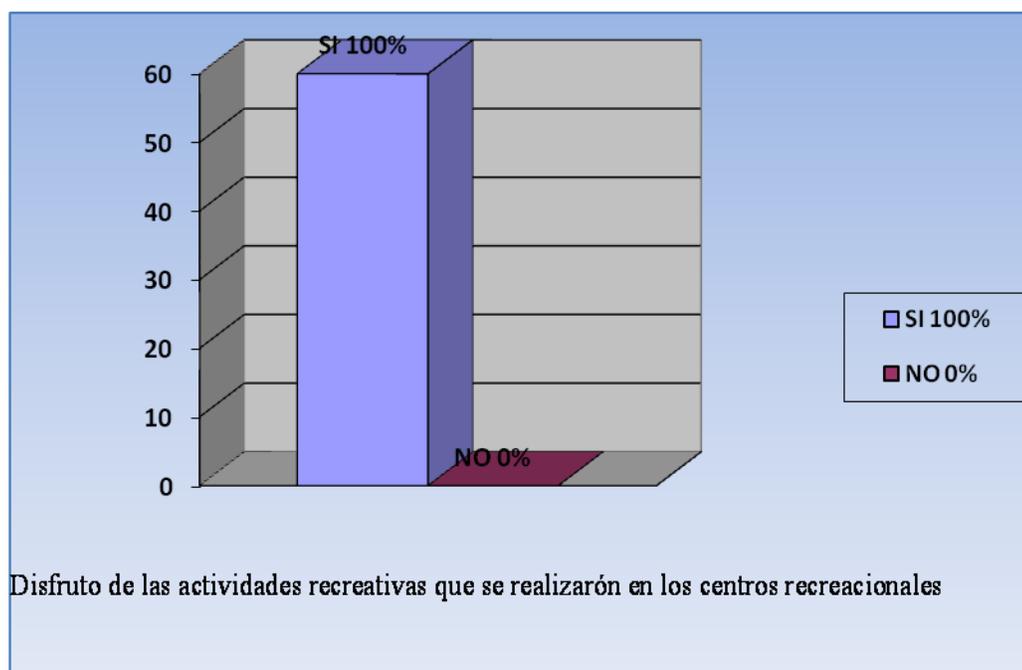


## DEPURACION DE LA SEGUNDA INFORMACION (ENCUESTA)

### CUADRO ESTADISTICO

ORD	PARAMETRO DE EVALUACION	SI	%	NO	%
1	¿Disfruto de las actividades recreativas que se realizarón en los centros recreativos?	60	100	0	0

### GRAFICO DEMOSTRATIVO



**LA SUMATORIA DE LA POBLACION ES IGUAL A 60**

### **ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS DATOS**

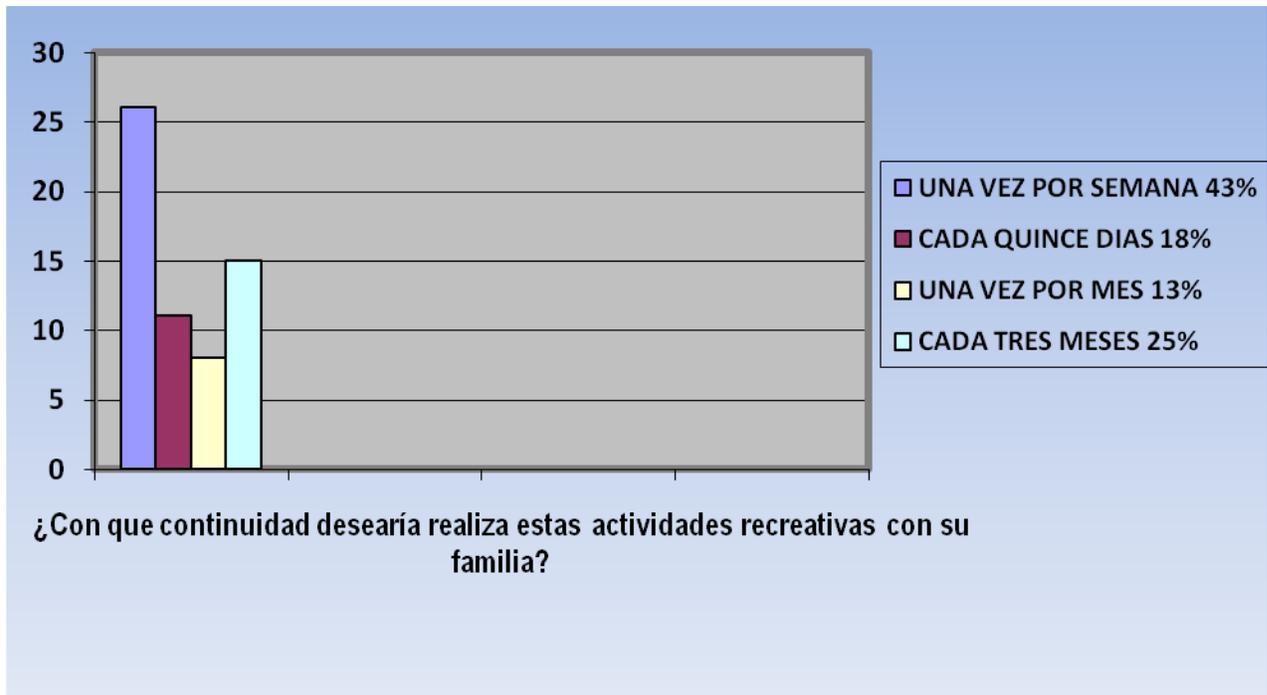
El análisis de la segunda encuesta nos arroja que el 100% de las personas discapacitadas y sus familiares si disfruto de las actividades recreativas dentro de los centros recreativos.

### CUADRO ESTADISTICO

ORD	PARAMETRO DE EVALUACION
2	¿Con que continuidad desearía realiza estas actividades recreativas con su familia?

ASIGNACION	CANTIDAD	PORCENTAJE
LOS FINES DE SEMANAS	26	43%
CADA QUINCE DIAS	11	18%
UNA VEZ AL MES	8	13%
CADA TRES MESES	15	25%

### GRAFICO DEMOSTRATIVO



## LA SUMATORIA DE LA POBLACION ES IGUAL A 60

### ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS DATOS

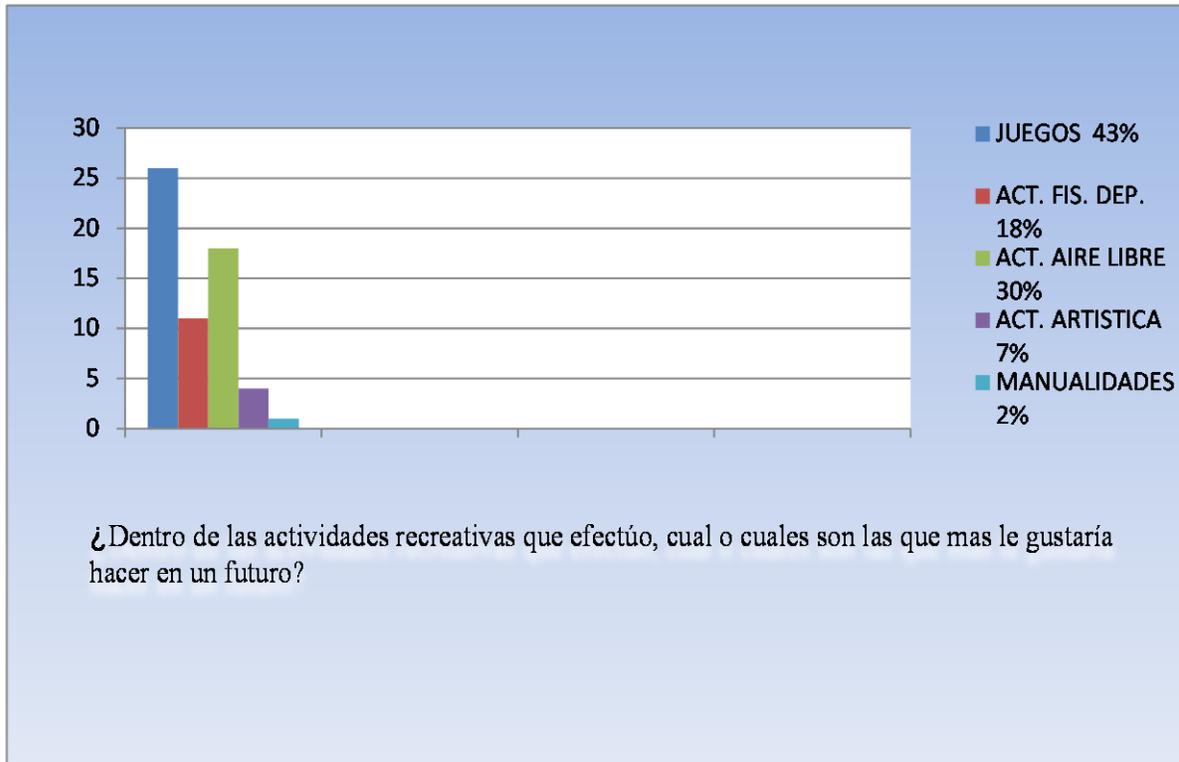
El grafico nos explica que el 43% de las personas discapacitadas y sus familiares desean realizar actividades recreativas los fines de semana, tanto que el 25% lo anhelan hacer cada tres meses, mientras que el 18% lo aspiraran realizar cada quince días, mientras que el 13% lo quiere hacer una vez por mes.

### CUADRO ESTADISTICO

ORD	PARAMETRO DE EVALUACION
3	¿Dentro de las actividades recreativas que efectúo, cual o cuales son las que mas le gustaría hacer en un futuro?

ASIGNACION	CANTIDAD	PORCENTAJE
JUEGO	26	43%
ACTIV. FISICO DEPORTIVA	11	18%
ACTIV. AL AIRE LIBRE	18	30%
ACTIV. ARTISTICAS	4	7%
MANUALIDADES	1	2%

## GRAFICO DEMOSTRATIVO



**LA SUMATORIA DE LA POBLACION ES IGUAL A 60**

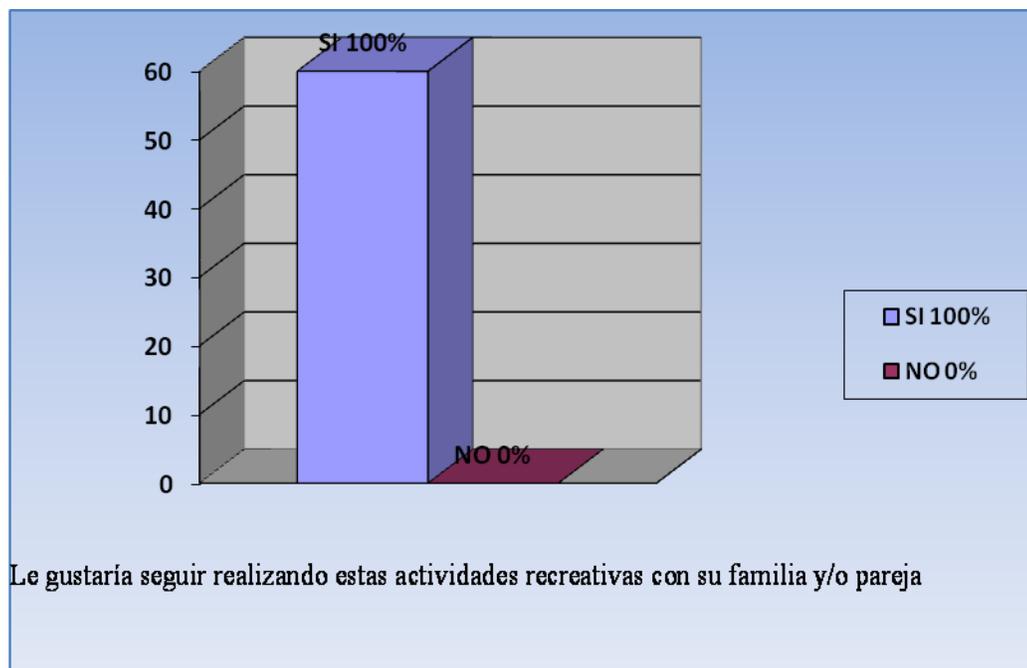
### **ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS DATOS**

El 43% de los encuestados piensan que lo que más les gustaría realizar son los juegos, mientras que el 30% prefiere las actividades al aire libre, un 18% le gustaría las actividades físicas recreativas, por otro lado el 4% quisiera realizar actividades artísticas y el 2% las manualidades con toda su familia.

### CUADRO ESTADISTICO

ORD	PARAMETRO DE EVALUACION	SI	%	NO	%
4	¿Le gustaría seguir realizando estas actividades recreativas con su familia y/o pareja?	60	100	0	0

### GRAFICO DEMOSTRATIVO



**LA SUMATORIA DE LA POBLACION ES IGUAL A 60**

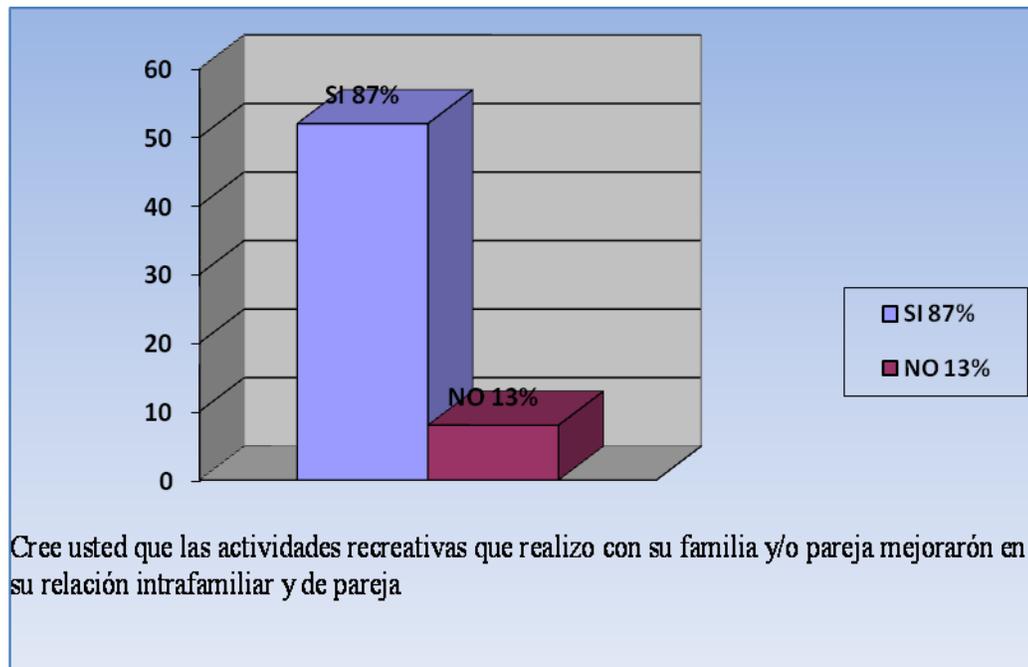
### ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS DATOS

El análisis de los encuestados nos indica que el 100% de las personas discapacitadas y sus familiares si le gustaría seguir realizando este tipo de actividades con su familia y/o pareja.

### CUADRO ESTADISTICO

ORD	PARAMETRO DE EVALUACION	SI	%	NO	%
5	¿Cree usted que las actividades recreativas que realizo con su familia y/o pareja mejoraron en su relación intrafamiliar y de pareja?	52	87	8	13

### GRAFICO DEMOSTRATIVO



**LA SUMATORIA DE LA POBLACION ES IGUAL A 60**

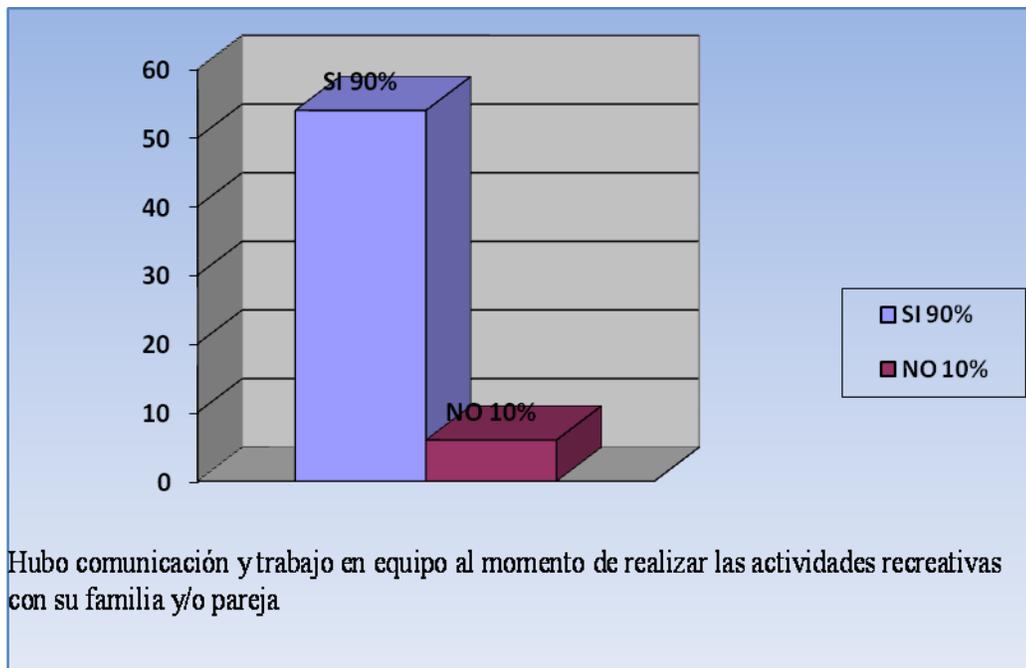
### ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS DATOS

El análisis nos indica que el 87% de las personas encuestadas indican que las actividades recreativas si han mejorado en su relaciones intrafamiliar y de pareja, mientras que el 13% revelo que no han mejorado esas relaciones intrafamiliares.

### CUADRO ESTADISTICO

ORD	PARAMETRO DE EVALUACION	SI	%	NO	%
6	¿Hubo comunicación y trabajo en equipo al momento de realizar las actividades recreativas con su familia y/o pareja?	54	90	6	10

### GRAFICO DEMOSTRATIVO



**LA SUMATORIA DE LA POBLACION ES IGUAL A 60**

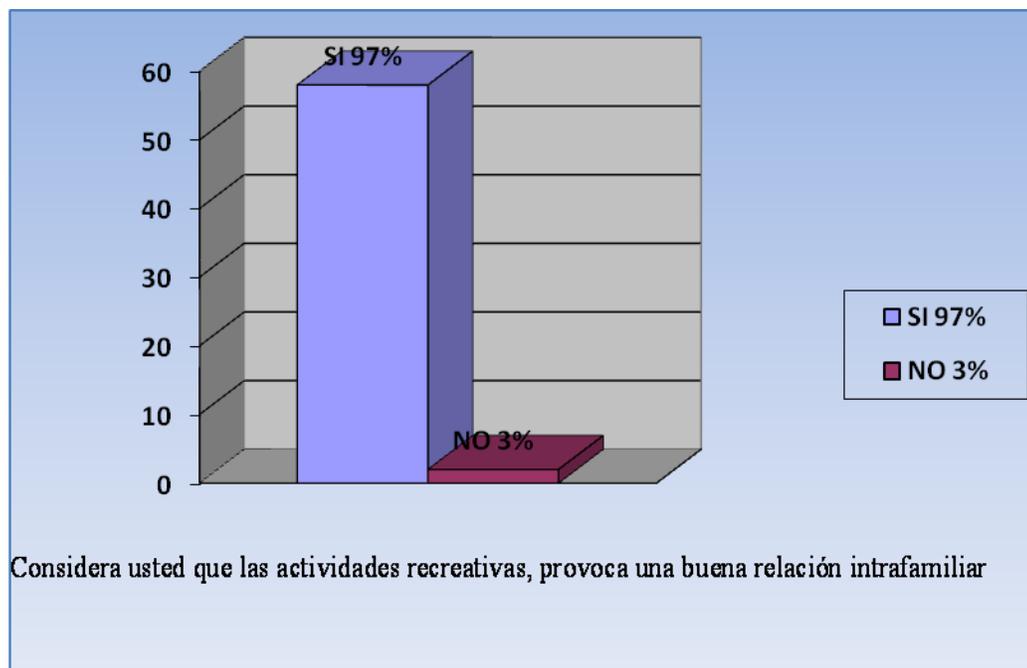
### ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS DATOS

El análisis de los encuestados nos indica que el 90% de las personas discapacitadas y sus familiares indicaron que sí hubo comunicación y trabajo en equipo cuando estaban realizando las actividades recreativas con su familia y/o pareja, mientras que el 10% expresó que no se pudieron comunicar.

### CUADRO ESTADISTICO

ORD	PARAMETRO DE EVALUACION	SI	%	NO	%
7	¿Considera usted que las actividades recreativas, provoca una buena relación intrafamiliar?	58	97	2	3

### GRAFICO DEMOSTRATIVO



**LA SUMATORIA DE LA POBLACION ES IGUAL A 60**

### ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS DATOS

El análisis de las personas discapacitadas y sus familiares indico que el 97% considera que las actividades recreativas si provoca una buena relación intrafamiliar, mientras que el 3% expresó que no.

## **CAPITULO IV**

# **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## **4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.**

Al finalizar la investigación de este proyecto, se obtuvieron las siguientes conclusiones y recomendaciones, las mismas que servirán para demostrar que el personal de excombatientes discapacitados y condecorados del Alto Cenepa además de su entorno familiar requieren de actividades físicas recreativas en pareja y en unión familiar para el mejoramiento tanto físico como psíquico.

### **4.1 CONCLUSIONES**

- Las actividades físicas recreativas ayudaron en las relaciones intrafamiliares y de parejas del personal discapacitado excombatientes del Alto Cenepa.
- La mayoría de personas discapacitadas del Alto Cenepa así como su entorno familiar les agrada realizar actividades recreativas como los juegos, actividades deportivas y las actividades recreativas al aire libre como las excursiones.
- La gran mayoría desea realizar actividades recreativas los fines de semana, esto quiere decir que tanto los discapacitados como su entorno familiar si están dispuestos hacer actividades recreativas.
- Las actividades recreativas que les gusta realizar en pareja o en unión familiar recaen en actividades al aire libre así como los juegos por lo tanto se debe realizar un programa de actividades recreativas donde se incluyan todas estas actividades.
- Tanto el discapacitado como su entorno familiar considera que las actividades recreativas que realizaron en su tiempo libre satisficieron sus expectativas, preferencias, intereses y necesidades.

- La mayoría de las personas con discapacidad no procura tener tiempo libre los fines de semana para disfrutarlo con su pareja y familia.
- Lo que le imposibilitan a participar en actividades recreativas es la falta de conocimientos de la recreación y programación de su tiempo libre en forma adecuada.
- Se contacto la práctica de hábitos no saludables como la ingesta de alcohol con frecuencia.
- Que el personal así como la familia no acepta su discapacidad.
- Que en el trabajo todavía no se maneja la recreación laboral y de rehabilitación.
- El personal discapacitado y su familia coincidieron que la práctica de actividades recreativas en unión familiar fomenta la buena relación en el hogar y que además estas actividades mantienen la mente y el cuerpo sano.

## 4.2 RECOMENDACIONES

- Aplicar programas de recreación de rehabilitación para el personal de excombatientes discapacitados del Cenepa.
- Aplicar recreación laboral para facilitar la inserción en la sociedad.
- Se debería realizar actividades recreativas los fines de semana o por lo menos cada quince días para el personal de excombatientes discapacitados conjuntamente con su pareja y su entorno familiar independientemente del lugar donde se encuentre.
- Realizar actividades utilizando las áreas de la recreación.
- Se promueva la implementación de actividades recreativas bajo la dirección y supervisión de profesionales de la recreación para este sector de las Fuerzas Armadas y de sociedad.
- Realizar e incluir ferias de juegos y actividades de relajación que permita una mejor interrelación entre el discapacitado y su entorno familiar y/o pareja.
- Es necesario incluir juegos activos y pasivos que produzcan colaboración, comunicación y sobre todo trabajo en equipo para este grupo humano perteneciente a la familia de Fuerzas Armadas.
- El profesional de la actividad física deportes y recreación deberá participar activamente animando, jugando y motivando constantemente al personal discapacitado y su entorno familiar que en ese momento tendrá a su cargo.
- Utilizar material que no cause daño y con el menor nivel de riesgo.

# **CAPITULO V**

## **PROPUESTA ALTERNATIVA**

## 5. PROPUESTA ALTERNATIVA.

**“Propuestas para la elaboración de alternativas de actividades recreativas para el personal de excombatientes discapacitados del Alto Cenepa y su entorno familiar”**

### 5.1 INTRODUCCION.

Numerosas investigaciones han mostrado que las personas discapacitadas a consecuencia de un conflicto bélico presentan un deterioro de sus capacidades físicas e intelectuales, este es el caso de los 133 excombatientes del alto Cenepa que producto de aquel conflicto quedaron con diferente tipo de discapacidad.

En los discapacitados pos guerra, el interés por las actividades de recreación y ocio, favorecen el bienestar y la calidad de vida de ellos y su entorno familiar.

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

La participación de la pareja y de la familia en las actividades recreativas crea y desarrolla buenas relaciones familiares y sociales.

No podemos olvidar que las prácticas de estas actividades recreativas son prácticas sociales que se desarrollan en la comunidad en el tiempo libre con diversas

finalidades, así como también en su entorno laboral para que los beneficios sean mas elevados.

Las actividades recreativas pueden enriquecer la vida de las personas discapacitadas y de su familia, este es el momento para incorporar y fortalecer el hábito hacia la sistemática higiene muscular e intelectual, mediante la ejercitación de nuevos juegos recreativos en el tiempo libre, el cuál posibilita de una forma amena el desarrollo motivacional en cada discapacitado con el fin de contribuir al desarrollo del deporte, la cultura y la recreación.

Para realizar esta investigación de actividades recreativas se realizó un estudio con el personal discapacitado del alto Cenepa y su entorno familiar, esto permitió conocer algunas problemáticas y limitaciones que afectan desde el punto de vista social y humano.

A partir de las apreciaciones antes mencionadas se pudo observar que es escaso el desarrollo de acciones que contribuyan a la recreación para limitados físico-motores y psicológicos.

Esta propuesta nos permitirá transmitir de forma asequible conocimientos y desarrollar habilidades en los discapacitados físico-motores y psicológicos a través de la estimulación de sus potencialidades, estableciendo un vínculo entre la familia y el trabajo recreativo, logrando la integración de una manera plena y satisfactoria para la utilización del tiempo libre y de ocio en actividades físicas alternativas.

Además nos permitirá trabajar con el personal de excombatientes y su familia en todo lo relacionado con la aceptación de su discapacidad.

## 5.2 ANTECEDENTES.

Cuando se habla de la recreación es necesario referirse al origen etimológico de la palabra: "el cual viene dado por una raíz latina de la palabra RECREATIO que significa renovar, recuperar y restaurar una situación vivida o vivenciada que generalmente produce una conducta satisfactoria en el ser humano" (Ramos, 1986.)

La recreación se define como:

Experiencias humanas, cuya vivencia hace posible la satisfacción, es una dimensión superior y permanente de las necesidades de manifestación plena y armoniosa de su ser biológico, psicosocial y cultural, a la vez que contribuyen a su educación permanente e integral, a su descanso dinámico y renovador de energías físicas, intelectuales y espirituales; y al fortalecimiento y desarrollo de su integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de su comunidad y de la sociedad.

Es evidente que mediante la recreación, el hombre obtiene satisfacciones por los adelantos que la creatividad humana produce; la recreación es un factor de bienestar social que contribuye a mejorar la calidad de vida mediante el autoconocimiento, interacción y comunicación con su contexto social.

La recreación resulta generadora de beneficios múltiples para las personas discapacitadas y su entorno familiar, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- Potenciar la creatividad y la capacidad estética y artística
- Favorecer el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado
- Fomentar los contactos interpersonales y la integración social
- Mantener, en cierto nivel, las capacidades productivas
- Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas
- Mantener equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal
- Contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal

- Fomentar la creatividad y productividad en el uso del tiempo libre
- Fomentar la comunicación, la amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales

Las modalidades de recreación que pueden ser instrumentadas, dejando siempre abierta la opción de libre elección, serían:

- Recreación artística y cultural
- Recreación deportiva
- Recreación ambiental
- Recreación comunitaria
- Recreación terapéutica

Los tipos de recreación artística, cultural y deportiva tienen por finalidad principal el mantenimiento, desarrollo y recuperación de habilidades diversas; servir de estímulo de la creatividad y posibilitar experiencias que contribuyan al bienestar y autoestima de las personas discapacitadas y de su entorno familiar. Por otra parte, estas actividades propician el establecimiento de relaciones interpersonales y la integración social, con independencia de sus favorables efectos sobre la salud y el bienestar psicológico.

La recreación ambiental, además de propiciar el disfrute de las relaciones con el medio ambiente, propicia la identificación con este, y fomenta el desarrollo de una cultura sostenible y la motivación por su preservación.

En el caso de la recreación comunitaria, esta se orienta a la creación o fortalecimiento de redes de apoyo social, especialmente para las personas que viven solas, los discapacitados y las que tienen escasos recursos económicos.

La recreación terapéutica, puede estar orientada a personas con problemas funcionales, físicos o psicológicos y puede ser ella misma vehículo o instrumento de rehabilitación o complemento de programas diseñados a estos fines.

En fin, de lo que se trata es de emplear las actividades de recreación para el fomento de estilos de vida en el discapacitado y su entorno familiar.

La atención a la población con discapacidad pos guerra constituye un reto importante para cualquier sociedad. Por ello, hay toda una voluntad para que se tengan en cuenta la igualdad de oportunidades y derechos de todos los discapacitados, la actividad Física esta en función de las comunidades y del desarrollo social del hombre que pueden participar desde los más pequeños hasta las personas discapacitadas, todos juegan un papel muy importante en estos procesos. De modo que la implementación de estos programas comunitarios tiene como objetivo fundamental la incorporación de toda la población que lo desee discapacitada o no.

Es importante destacar que todos los programas de actividad física, al igual que los programa de recreación física permitan a los discapacitados a salir de su entorno familiar, relacionarse, expresarse tal y como son ellos.

El trabajo de la recreación se encamina a objetivos superiores para brindar adecuadas alternativas a la ocupación provechosa del tiempo libre de la población discapacitada y en la sociedad en general, contribuyendo a la elevación de su calidad de vida dentro de los programas dirigidos al desarrollo de una cultura general integral.

Las actividades recreativas definen al individuo, según sus intereses, capacidades y nivel de información .Una vez consultada varias bibliografías en relación al uso de acciones como forma de organización de la propuesta se organizo un conjunto de acciones físicas recreativas para incrementar la participación de los discapacitados en las actividades familiares.

### 5.3 JUSTIFICACION.

Las actividades recreativas son herramientas que a través de los cuales el hombre desarrolla su proceso de re-creación, estas herramientas deben manejarse de forma equilibrada de acuerdo a las necesidades y características del segmento poblacional (discapacitados, parejas y familia) combinado en su diseño con el logro de fines inmediatos como descanso, diversión y socialización.

#### **Valores de la recreación**

Cuando hablamos de los valores de la recreación es inevitable coincidir en que están íntimamente relacionados con los valores del hombre, sus costumbres, su conducta, sus principios y su cultura en general, esto nos permite relacionar la recreación con la acción que promueve y genera valores dirigidos a la preservación y la optimización de la calidad de vida de quién la práctica.

**Valores Sociales:** se traducen en comportamiento, aceptación, ajuste y ambientación del hombre al medio socio-cultural a través de actividades que permiten la relación, interacción y comunicación.

**Valores Físicos:** se traducen en el desarrollo armónico del cuerpo humano y todos sus sistemas, produciendo un incremento general y una compensación al esfuerzo rutinario del trabajo y al stress social en función de su salud.

**Valores Psicológicos:** La participación en actividades recreativas genera satisfacción, agradabilidad y entrega; convirtiéndose en un mecanismo de liberación de stress y de energía psíquica así como la liberación catártica al renovar una fuente agotada de presiones sociales por una fuente de energía refrescante. Así mismo la recreación se convierte en una herramienta terapéutica capaz de lograr un equilibrio psíquico del hombre. Propicia alegría, entusiasmo, autorrealización y autoconfianza así como también la oportunidad para despertar inquietudes, enriqueciendo la calidad de vida.

**Valor Educativo:** se convierte en un laboratorio vivencial de experiencias de aprendizaje ya que el hombre aprende en la medida que se siente satisfecho, pues,

las experiencias adquiridas a través de la participación en actividades que generan satisfacción perduran en el tiempo.

**Valor espiritual:** permite el fortalecimiento del espíritu y de la confianza en sí mismo y se intensifica la comunicación interior, manifestándose de la siguiente manera:

- Búsqueda de identidad social, espiritual y moral.
- Fortalecimiento de la Fe. Creencia en un ser supremo.
- Crecimiento personal en una vida de armonía y tranquilidad.
- Claridad de pensamiento honesto, sincero y desmedido.
- Respeto así mismo y a los demás.
- Admiración por la naturaleza y la importancia de su conservación.

**Valor Ambiental:** preservación del medio ambiente, lo que se traduce en el mantenimiento de nuestra esencia biológica y al mismo tiempo de la especie humana así como también el mantener una limpieza social de nuestras formas de vida social sin olvidar la preservación del equilibrio ecológico.

Es substancial señalar que no existen programas de actividades recreativas, y un adecuado uso del tiempo libre de los excombatientes del Alto Cenepa, lo que hace imperiosa la necesidad de elaborar dichos programas para que sean programados y aplicados.

El juego, es un fenómeno fundamental de la evolución psíquica de la persona puede ser funcional al proveer una satisfacción por sí mismo a través de la eficiencia sensorial motora y una forma de comunicación por ser una actividad que posibilita la identificación de diversas actitudes mentales con diferentes variedades de juego, destreza, fuerza, velocidad, resistencia, comportamientos lúdicos variados que se caracterizan por la plasticidad, la sociabilización, la adaptación y la libertad.

#### 5.4 DESARROLLO DE LA PROPUESTA.

**“Propuestas para la elaboración de alternativas de actividades recreativas para el personal de excombatientes discapacitados del Alto Cenepa y su entorno familiar”.**

La presente propuesta está encaminada para que el personal de excombatientes discapacitados del Alto Cenepa su familia y sobre todo su pareja, puedan utilizar de manera adecuada el tiempo libre que disponen, a través de actividades recreativas para que de esta forma incrementen la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, además disminuir la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, y sobre todo mejorar la interrelación familiar.

Estas actividades se las realizará en coordinación con la Asociación de excombatientes del Alto Cenepa y con el departamento de Bienestar Social del Instituto de Seguridad Social de Fuerzas Armadas (**ISSFA**) cada quince días (sábados o domingos).

Los discapacitados escogerán las actividades propuestas (juegos, caminatas, manualidades, visitas) las cuales se las desarrollará en el transcurso del año venidero con una duración de seis meses, donde tendremos la colaboración de personas capacitadas en las diferentes especialidades y áreas de la recreación, trabajadoras sociales y psicólogos, con esto se logrará que ellos mantengan una relación de pareja y de familia mas estables y armoniosas.

## MATRIZ DE LAS ACTIVIDADES QUE SE DESARROLLO

SEMANA	CONTENIDO	TIEMPO	AREA QUE SE TRABAJO
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Objetivo y explicación de la actividad a realizarse</li> <li>- Calentamiento</li> <li>- Motivación</li> <li>- Juegos tradicionales</li> <li>- vuelta a la calma</li> </ul>	90´	<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUEGOS</li> <li>- BAILES</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Objetivo y explicación de la actividad a realizarse</li> <li>- Calentamiento</li> <li>- Motivación</li> <li>- Deportes</li> <li>- vuelta a la calma</li> </ul>	90´	<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUEGOS</li> <li>- DEPORTES</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Objetivo y explicación de la actividad a realizarse</li> <li>- Calentamiento</li> <li>- Motivación</li> <li>- Visitas centros Shuaras</li> <li>- vuelta a la calma</li> </ul>	120´	<ul style="list-style-type: none"> <li>- EXCURSION</li> <li>- ACT. RECREATIVAS DE INDOLE SOCIAL</li> <li>- ARTESANIAS</li> </ul>

4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Objetivo y explicación de la actividad a realizarse</li> <li>- Calentamiento</li> <li>- Motivación</li> <li>- Actividades al aire libre</li> <li>- vuelta a la calma</li> </ul>	120´	<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUEGOS</li> <li>- ACT. AIRE LIBRE (PASEOS)</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Objetivo y explicación de la actividad a realizarse</li> <li>- Calentamiento</li> <li>- Motivación</li> <li>- Feria del juego</li> <li>- vuelta a la calma</li> </ul>	120´	<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUEGOS</li> <li>- PINTURA</li> <li>- ESCULTURA</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Objetivo y explicación de la actividad a realizarse</li> <li>- Calentamiento</li> <li>- Motivación</li> <li>- Juegos</li> <li>- Deportes</li> <li>- vuelta a la calma</li> </ul>	120´	<ul style="list-style-type: none"> <li>- DEPORTES</li> <li>- JUEGOS</li> </ul>

En este programa debe estar considerado un medio para alcanzar los objetivos propuestos.

Debe ser integrado: recreativo - turístico - cultural.

Debe especificar las actividades y definir claramente a quién va dirigido

Cuando se implementa un programa de recreación se tiene la oportunidad a través de la vivencia de fortalecer, estimular o reconstruir valores.

Debe ser de tipo integral, es decir que permita en forma directa e indirecta a toda la población de discapacitados de Fuerzas Armadas.

Debe ser permanente es decir, que no permita ocio o pérdida de tiempo.

Debe responder a la condición básica de la recreación: ser creativo, por lo tanto debe corregir desde las habilidades y destrezas hasta la conducta social, individual y colectiva.

El propósito central es pues ofrecer opciones de recreación que de manera explícita eduquen para el tiempo libre, para la vida, para la vida en comunidad.

## **EQUILIBRIO**

Entre las diferentes actividades: El programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes, campamentos, etc.

Entre las distintas edades: Posibilidad de participación de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.

Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.

## **DIVERSIDAD**

El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.

Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.

Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

### **VARIEDAD**

Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.

Al complementar el programa con otras actividades.

### **FLEXIBILIDAD**

Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.

Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

### **LOS PROGRAMAS CONSISTEN EN ACTIVIDADES COMO:**

Convivencias

Campamentos

Jornadas Recreativas

Excursiones

Torneos Etc.

Para lo cual detallo una programación para el Tiempo Libre, las mismas que serán aplicadas quincenalmente y luego volver a repetirlas hasta que el personal pueda usarlas sin estar presente un profesional del área.

## NOMINACION DE LAS ACTIVIDADES A DESARROLLARSE

### I

**OBJETIVO.-** Realizar actividades recreativas con el personal de excombatientes discapacitado y su entorno familiar, en el centro recreativo de Granilandia en la ciudad de Quito, a fin de mejorar la comunicación entre ellos.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN
<p style="text-align: center;"><b>PARTE INICIAL</b> 10´</p>	<p>-Explicar la actividad que se va a realizar. -Realizamos un círculo y caminamos de un lado al otro a fin de relacionarnos entre todos los miembros familiares.</p>	<p>Espacio disponible del parque</p>	<p>.Verificar que el personal discapacitados y de familiares la esté pasando bien y que se sientan a gusto.</p>
<p style="text-align: center;"><b>PARTE PRINCIPAL</b> 60´</p>	<p>-En el espacio verde realizar el juego de pasando por un túnel utilizan como material un túnel plástico grade de aproximadamente tres metros. -Luego jugaremos a quien se demora más con las ula ula en la cintura. -El juego de balón pasando por el mismo túnel de plástico y entregárselo a su pareja para que esta lo ingrese en una cesta. - y por ultimo el salto de la cuerda con toda la familia quien dure mas gana.</p>	<p>-Túnel plástico. -Balón -ulas ulas -cuerda larga.</p>	<p>.Observar que todas las actividades que se realice lo hagan con entusiasmo.  .Que haya mayor comunicación mediante se realiza las actividades planificadas.</p>
<p style="text-align: center;"><b>PARTE FINAL</b> 10 min</p>	<p>-Realizar la actividad de motivación a través del abraso todos contra todos demostrándose cariño y afecto. -Refrigerio.</p>	<p>-Aguas -Refrigerio</p>	<p>.Verificando que se sienta feliz al finalizar las actividades. .Verificar el cambio de actitud luego de la actividad realizada</p>

## II

**OBJETIVO.-** Realizar actividades recreativas con el personal de excombatientes discapacitados y su entorno familiar, mediante actividades manuales. Actividades que la realizaran dentro de su hogar la misma que servirá para mejorar los grados de comunicación entre ellos.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN
<b>PARTE INICIAL</b> 10´	.Explicarle el objetivo del porque se va a realizar esta actividad artística. -arreglar el sector de trabajo para dicha actividad.	Espacio disponible dentro del hogar. (sala o patio)	.Verificar que el personal discapacitado y familiar la esté pasando bien y que se sientan a gusto.
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 60´	- Se hace con los papeles de colores unas velas triangulares que se fijan en el interior de la caja, a un costado se fija el hilo con scotch. El otro extremo del hilo se fija en el centro del lápiz. La idea es que la distancia entre el “barco” y el lápiz sea por lo menos de 50 cm. Una vez que cada uno tiene su barco, se ponen todos en el “mar” y a la cuenta de tres, cada uno debe enrollar el hilo en su lápiz permitiendo que su barco avance hasta el “puerto”. Gana quien logra llegar primero con su barco al puerto. (Para enrollar el hilo en el lápiz sólo se pueden mover los dedos).	-Cajas vacías de fósforos -hilo -lápices de colores -scotch -papeles de colores.	.Observar que todas las actividades que se realice lo hagan con entusiasmo.  .Que haya mayor comunicación mediante se realiza las actividades planificadas.
<b>PARTE FINAL</b> 10 min	- Al final del juego, se sientan en un círculo para cantar una canción.  -Refrigerio.	-Refrigerio	.Verificando que se sienta feliz al finalizar las actividades. .Verificar el cambio de actitud luego de la actividad realizada

### III

**OBJETIVO.-** Realizar actividades recreativas de con el personal de excombatientes discapacitados y su pareja, mediante actividades de cooperación, mismas que la realizaran en un bosque disfrutando el contacto con la naturaleza para mejorar la comunicación entre ellos.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN
<p><b>PARTE INICIAL</b> 10´</p>	<p>.Explicarle el objetivo del porque se va a realizar esta actividad.</p>	<p>Espacio disponible y amplio en el bosque</p>	<p>.Verificar que el personal la esté pasando bien y que se sientan a gusto.</p>
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b> 60´</p>	<p>- Cada grupo tendrá que ir a buscar lo más rápido que pueda lo que mande el animador. El primero que lo traiga ganará un punto.</p> <p>- Observaciones: Hay que dar una bonificación al grupo que menos proteste lo suficientemente importante como para que el juego no se nos pueda ir de las manos, ya que es muy difícil controlar quien ha traído las cosas primero en casi todos los casos.</p>	<p>-El que te mande a buscar el instructor/profesor</p>	<p>.Observar que todas las actividades que se realice lo hagan con entusiasmo.</p> <p>.Que haya mayor comunicación mediante se realiza las actividades planificadas.</p>
<p><b>PARTE FINAL</b> 10 min</p>	<p>- Al final del juego, se sientan en un círculo para cantar una canción.</p> <p>-Refrigerio.</p>	<p>-Aguas -Refrigerio</p>	<p>.Verificando que se sienta feliz al finalizar las actividades.</p> <p>.Verificar el cambio de actitud luego de la actividad realizada</p>

## IV

**OBJETIVO.-** Ejecutar actividades recreativas con el personal de excombatientes discapacitados y su pareja para fomentar un buen ritmo respiratorio mediante actividades de juegos y cooperación.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN
<p><b>PARTE INICIAL</b> 10´</p>	<p>.Explicarle el objetivo del porque se va a realizar esta actividad.</p>	<p>Espacio amplio y disponible</p>	<p>.Verificar que el personal la esté pasando bien y que se sientan a gusto.</p>
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b> 40´</p>	<p>-Los jugadores se reparten a suerte formando dos o tres equipos con el mismo número de integrantes. Cada equipo recibe un globo de color diferente que deberá inflar y anudar antes de comenzar el juego. A una la señal, cada equipo lanza su globo al aire e intenta mantenerlo flotando mediante soplos cuando cae. -El equipo que mantenga el globo en el aire más tiempo será el equipo ganador.</p> <p>-Variantes: darle con la cabeza en vez de soplarle.</p>	<p>-globo de diferentes colores</p>	<p>.Observar que todas las actividades que se realice lo hagan con entusiasmo.</p>
<p><b>PARTE FINAL</b> 10 min</p>	<p>- Al final del juego, se sientan en un círculo para cantar una canción.</p> <p>-Refrigerio.</p>	<p>-Aguas -Refrigerio</p>	<p>-Verificar el cambio de actitud luego de la actividad realizada</p>

## V

**OBJETIVO.-** Lograr que las personas discapacitadas puedan derribar las barreras impuestas por ellas mismas debidos a que no les permiten tener un buen concepto propio; mejorar la imagen de ellas mismas mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN
<p><b>PARTE INICIAL</b> 10´</p>	<p>-Explicarle el objetivo del porque se va a realizar esta actividad recreativa.</p>	<p>-Espacio amplio y disponible</p>	<p>.Verificar que el personal la esté pasando bien y que se sientan a gusto.</p>
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b> 40´</p>	<p>I. Muchos hemos crecido con la idea de que no es "correcto" el auto elogio o, elogiar a otros. En este ejercicio, cada persona le da a su compañero la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes sugeridas:            -Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo.            -Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.            -Una capacidad que me agradan de mí mismo.</p> <p>II. Explique que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos.</p>	<p>-ninguno</p>	<p>-Observar que realicen la actividad.</p>
<p><b>PARTE FINAL</b> 10 min</p>	<p>-Realizar la actividad de motivación a través del abraso todos contra todos demostrándose cariño y afecto.            -Refrigerio.</p>	<p>-Refrigerio</p>	<p>-Verificar el cambio de actitud luego de la actividad realizada</p>

## VI

**OBJETIVO.-** Realizar actividades recreativas con el personal de excombatientes discapacitado y su pareja, y analizar los elementos que distorsionan la comunicación entre ellos.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN
<p><b>PARTE INICIAL</b> 10´</p>	<p>-Explicarle el objetivo del porque se va a realizar esta actividad recreativa.</p>	<p>-Espacio amplio y disponible</p>	<p>-Verificar que el personal la esté pasando bien y que se sientan a gusto.</p>
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b> 60´</p>	<p>-Este ejercicio consta de tres etapas: Primera Etapa: Se piden 2 voluntarios, uno estará frente al pizarrón y el otro dándole la espalda al primero y al grupo, éste último describirá la figura que está en la hoja, sin voltearse hacia el pizarrón. -El que está frente al pizarrón, debe tratar de dibujar lo que le están describiendo. No puede hacer preguntas. -Segunda Etapa: Colocados de la misma forma, se repite la descripción y el dibujo, sólo que el que dibuja si puede hacer preguntas. -Tercera Etapa: Se repite el ejercicio, pero se cambia al compañero que describe la figura por otro del grupo. Igualmente se puede hacer preguntas y el que describe puede mirar al pizarrón para ayudar al que dibuja.</p>	<p>-ninguno</p>	<p>-Se pide a los voluntarios que cuenten cómo se sintieron durante el ejercicio.  -Se comparan los dos dibujos realizados entre ellos y con el dibujo. -Se discute que elementos influyeron para que la comunicación se dificultara: la falta de visión, de diálogo, etc.  -Posteriormente, se discute qué elementos en nuestra vida cotidiana dificultan o distorsionan una comunicación</p>
<p><b>PARTE FINAL</b> 10 min</p>	<p>- Al final del juego, se sientan en un círculo para cantar una canción.  -Refrigerio.</p>	<p>-Refrigerio</p>	<p>-Verificar el cambio de actitud luego de la actividad realizada</p>

## VII

**OBJETIVO.-** Reconocer y reflexionar sobre las distintas situaciones que se dan actualmente y en que los discapacitados están privados de sus derechos.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN
<p><b>PARTE INICIAL</b> <b>10´</b></p>	<p>-Explicarle el objetivo del porque se va a realizar esta actividad. -Preparación del material.</p>	<p>-Espacio amplio y disponible</p>	<p>-Verificar que el personal se sientan a gusto.</p>
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b> <b>40´</b></p>	<p>-Formación de equipos (realizar una pequeña dinámica de formación de grupos). 2- Se reparten los diferentes materiales y los participantes comenzarán a seleccionar las noticias que valoren más interesantes. 3- Realización del mural. 4- Exposición por parte de los diferentes grupos del mural que hayan elaborado y debate sobre los temas más interesantes que hayan aparecido.</p>	<p>-Cartulinas -pegamento - diarios y revistas - tijeras</p>	<p>Como actividad adicional, se puede escribir una carta colectiva a un diario o revista, exponiendo las conclusiones.</p>
<p><b>PARTE FINAL</b> <b>10 min</b></p>	<p>-Realizar la actividad de motivación a través del abraso todos contra todos demostrándose cariño y afecto. -Refrigerio.</p>	<p>-Refrigerio</p>	<p>-Verificar el cambio de actitud luego de la actividad realizada</p>

## VIII

**OBJETIVO.-** Conocer cuanto tiempo estamos con nuestra familia o pareja, además conocer las actitudes positivas o negativas que tenemos con nuestra familia o pareja.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN
<b>PARTE INICIAL</b> 10´	-Explicarle el objetivo del porque se va a realizar esta actividad. -Preparación del material.	-Espacio amplio y disponible	-Verificar que el personal se sientan a gusto.
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 60´	-Cada participante hace un gráfico en el que aparezcan las horas en que cada miembro de la familia está en su casa. 1- Una vez diseñado el gráfico, cada participante subraya en colores las distintas actitudes que mantenemos en casa en el tiempo de que permanecemos junto al resto de la familia -Azul: actitud fría y pasiva. - Rojo: actitud agresiva. - Naranja: actitud dialogante y cariñosa. - Verde: comunicación de proyectos e ilusiones. - Morado: actitud de silencio y tristeza. - Amarillo: actitud de fiesta y alegría. 2- Se discuten los resultados, descubriendo, a la vista del cuadro aspectos y detalles nuevos. La discusión se puede orientar hacia una posible toma de decisiones. Se debe tener en cuenta la diversidad de las familias.	-Papel -bolígrafo -Lápices de colores.	-Los temas que se pueden trabajar son los siguientes: - Actitud ante la familia. - Nivel de confianza. - Modelos de relación con la pareja y los padres.
<b>PARTE FINAL</b> 10 min	-Inflar globos con ideas positivas luego amarrarlo y dárselo a su compañero o compañera. -Refrigerio.	-Refrigerio	-Verificar el cambio de actitud luego de la actividad realizada

## IX

**OBJETIVO.-** Lograr que las personas discapacitadas y su pareja se integren, que sepan que su pareja confía tanto en ellos que se arriesgan a que los dirijan, que generen comunicación, que se imaginen lo que es ser invidente y de ese modo comprendan a personas con capacidades diferentes.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN
<b>PARTE INICIAL</b> 10´	-Explicarle el objetivo del porque se va a realizar esta actividad.	-Salón amplio	-Verificar que el personal se sientan a gusto.
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 40´	-En un grupo de cualquier tamaño se aplica al separar a los integrantes por parejas, se vendan los ojos de uno de los participantes y el otro lo tiene que llevar a un lugar sin decir nada, la persona con los ojos vendados puede darle la mano a su ayudante o solo ponerla sobre su hombro, como desee, así que solo presionando el brazo o llevándole de la mano lo puede guiar, de preferencia que sea fuera del aula hacia ella o a la dirección, se puede pedir que traigan algo para comprobar que llegaron al lugar, por ejemplo, un papelito o un material de un área del salón. Puede durar cuanto quiera el docente o hasta que se logre llegar a un lugar determinado donde se puede pedir que el lazarillo sea ahora el invidente	-Vendas.  -El que te mande a buscar el instructor/profesor	-Observar que todas las actividades que se realice lo hagan con entusiasmo.  -Que haya mayor comunicación mediante se realiza las actividades planificadas.
<b>PARTE FINAL</b> 10 min	-Realizar la actividad de motivación a través del abraso todos contra todos demostrándose cariño y afecto. -Refrigerio.	-Refrigerio	-Verificar el cambio de actitud luego de la actividad realizada

## X

**OBJETIVO.-** Ejecutar actividades recreativas con el personal de excombatientes discapacitados y su pareja para que los demás tengan conocimiento del nombre de su pareja y de algunas virtudes o características personales de su pareja.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN
<p><b>PARTE INICIAL</b> 10´</p>	<p>-Explicarle el objetivo del porque se va a realizar esta actividad.</p>	<p>-Salón amplio</p>	<p>-Verificar que el personal se sientan a gusto.</p>
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b> 40´</p>	<p>-En la primera vuelta, cada participante dice el nombre de su pareja y una cualidad positiva que le parezca de su pareja. -Sentados en un círculo, en una primera vuelta una persona dice el nombre y una característica o virtud positiva de su pareja. -En la segunda vuelta, se girará el esfero para que al señalar a un jugador diga el nombre y la característica de la otra persona. El objetivo no es que todos hablen, sino que se nombren las cualidades y los nombres de todos los integrantes del grupo. -Se hace girar un esfero y hacia quién apunte debe decir el nombre y alguna característica de un compañero</p>	<p>-Esfero/bolígrafo</p>	<p>-Observar que todos realicen la actividad. -La evaluación será positiva si los participantes han retenido algunos nombres y características del resto de compañeros/as.</p>
<p><b>PARTE FINAL</b> 10 min</p>	<p>-Inflar globos con ideas positivas luego amarrarlo y dárselo a su compañero o compañera. -Refrigerio.</p>	<p>-Refrigerio</p>	<p>-Verificar el cambio de actitud luego de la actividad realizada</p>

## XI

**OBJETIVO.-** Fortalecer el trabajo en equipo (familia) y aumentar la autoestima del discapacitado y su entorno familiar

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN
<p><b>PARTE INICIAL</b> <b>20´</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Explicarle el objetivo del porque se va a realizar esta actividad.</li> <li>-Calentamiento</li> <li>-Lubricar las articulaciones.</li> <li>-Estiramiento</li> <li>-Preparación del material.</li> </ul>	<p>-Espacio amplio y disponible</p>	<p>-Verificar que el personal se sientan a gusto.</p>
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b> <b>90´</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Feria del juego.</li> <li>-Recreación artística pintando a su pareja.</li> <li>-Un paso de pista con balones donde hay obstáculo (ulas y conos) que tendrán que pasarlos y luego encestar en un aro que se encuentran ubicado a cinco metros de altura y a 10 metros de la salida.</li> <li>-Reventar globos a diez metros de la salida donde hay una silla y esta esperando la pareja para que el o ella se sienta en el otro y reviente el globo y cumplir una penitencia que estará escrita dentro del globo en un papel.(canción, poema, declaración)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-pintura</li> <li>-balones</li> <li>-conos</li> <li>-ulas</li> <li>-globos</li> <li>-sillas</li> </ul>	<p>.Observar que todas las actividades que se realice lo hagan con entusiasmo.</p> <p>.Que haya mayor comunicación mediante se realiza las actividades planificadas.</p>
<p><b>PARTE FINAL</b> <b>10 min</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Al final del juego, se sientan en un círculo para cantar una canción.</li> <li>-Refrigerio.</li> </ul>	<p>-Refrigerio</p>	<p>-Verificar el cambio de actitud luego de la actividad realizada</p>

## XII

**OBJETIVO.-** Realizar actividades recreativas (la feria del juego) con el personal de excombatientes discapacitado y su pareja, en el centro recreativo de Granilandia en la ciudad de Quito, trabajo en grupo para mejorar la comunicación y la interrelación de pareja.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN
<p style="text-align: center;"><b>PARTE INICIAL</b> 20´</p>	<p>-Explicarle el objetivo del porque se va a realizar esta actividad. -Con un baile dirigido realizaremos el calentamiento a través de los movimientos del guía en diferentes direcciones.</p>	<p>-Espacio amplio. -Grabadora y música</p>	<p>-Verificar que el personal se sientan a gusto.</p>
<p style="text-align: center;"><b>PARTE PRINCIPAL</b> 60´</p>	<p>-Feria del juego. -Recreación manual: realizando un disfraz con material reciclable. -Recreación física: cada pareja se tomara de la mano luego forman un círculo y una pareja se coloca en el centro del círculo con la pelota. Esta pareja lanzara la pelota hacia arriba y a la vez dice el nombre de la pareja, que deberá recoger la pelota lo antes posible y gritar ¡alto parejas! Las demás parejas que hasta ese momento se alejaban de la pelota permanecerán inmóviles. la pareja nombrada y en posesión de la pelota lanzará desde donde la haya cogido a uno de los jugadores para intentar tocarle. La pareja podrá mover el cuerpo sin soltarse para intentar esquivar la pelota. Si la pelota toca a la pareja, será ésta la que lance la pelota al aire una vez agrupadas las parejas.</p>	<p>-papel reciclable -tijera -pegante Cinta scotch -balón</p>	<p>.Observar que todas las actividades que se realice lo hagan con entusiasmo.  .Que haya mayor comunicación mediante se realiza las actividades planificadas.</p>
<p style="text-align: center;"><b>PARTE FINAL</b> 10 min</p>	<p>- Al final del juego, se sientan en un círculo para luego ir en busca del tesoro escondido que contendrá el refrigerio.</p>	<p>-Refrigerio</p>	<p>-Verificar el cambio de actitud luego de la actividad realizada</p>

### XIII

**OBJETIVO.-** Realizar caminata a través de la selva con el personal de excombatientes discapacitado y su entorno familiar, para apreciar el entorno natural y sensibilizarnos con el medio ambiente, además disminuir la ansiedad, el estrés y la depresión.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN
<b>PARTE INICIAL</b> <b>10´</b>	-Explicarle el objetivo del porque se va a realizar esta actividad.	-Ninguno	-Verificar que el personal se sientan a gusto.
<b>PARTE PRINCIPAL</b> <b>120´</b>	-La salida para realizar esta actividad será un viernes a las 10:00 am del Ministerio de Defensa Nacional, en 3 buses adaptado para personas con discapacidad y su familia, el viaje será de 4 horas aproximadamente luego, llegamos al centro recreativo de Misahualli en la Provincia del Tena a las 15:00 pm, luego irán a descansar en las cabañas reservadas, al día siguiente luego del desayuno, salimos con 5 guías del sector alas 90:00 am; a conocer la comuna shuar que esta a 20 minutos del sector (viaje en canoa), rápidamente nos trasladaremos a un sector donde visitaran y observaran bailes de los shuaras y la compra de recuerdos, el retorno lo realizaremos a las 12 am para el almuerzo	-Material Humano 5 guías del sector	-Observar que todas las actividades que se realice lo hagan con entusiasmo.
<b>PARTE FINAL</b> <b>10 min</b>	- Al finalizar esta actividad, se regresara al campamento (en canoa) cantando una canción.  -Refrigerio.	-Refrigerio	-Verificar el cambio de actitud luego de la actividad realizada

## XIV

**OBJETIVO.-** Realizar visita al museo de la Ciudad de Quito con el personal de excombatientes discapacitado y su entorno familiar, para Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, además de disminuir la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN
<b>PARTE INICIAL</b> 10´	-Explicarle el objetivo del porque se va a realizar esta actividad.	-Ninguno	-Verificar que el personal se sientan a gusto.
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 120´	-La salida para esta actividad será un sábado a las 90:30 am del Ministerio de Defensa Nacional, en 2 buses adaptado, aproximadamente a las 10:00 am estaremos en el casco colonial de la ciudad de Quito listo para ingresar al museo de la ciudad, nos tomara una hora aproximadamente el visitar el museo, luego de eso realizaremos una caminata por las inmediaciones dl Palacio Presidencial para tomarnos fotos y disfrutar de fotos y recuerdos de dicho sector, el retorno lo realizaremos a las 12:00 am.	-Material Humano guías del museo	-Observar que todas las actividades que se realice lo hagan con entusiasmo.
<b>PARTE FINAL</b> 10 min	- Al finalizar esta actividad regresaremos al complejo Ministerial (en los buses canoa) cantando una canción.  -Refrigerio.	-Refrigerio	-Verificar el cambio de actitud luego de la actividad realizada

## XV

**OBJETIVO.-** compartir junto a la familia del excombatiente de un campin, para disminuir la ansiedad y el estrés, además de mejorar la interrelación de la familia.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN
<b>PARTE INICIAL</b> 10´	-Explicarle el objetivo del porque se va a realizar esta actividad.	-Espacio amplio y disponible	-Verificar que el personal se sientan a gusto en el sector.
<b>PARTE PRINCIPAL</b> 120´	-Juego de las quemadas con balones  -Luego realizaremos una fogata grande en el centro del circulo donde estarán sentadas las familias, cada familia contara que lo positivo que tiene cada uno de los integrantes de su familia y le dará el paso a otra familia para que realice lo mismo una vez terminado esta actividad procederemos a servirnos una parrillada que estará preparada por todos los miembros de todas las familia. -Al final contaremos unos cachos para todos reírnos.	-Fogata -Parrilla -Balón	-Observar que todas las actividades que se realice lo hagan con entusiasmo.  -Que haya comunicación mediante se realiza las actividades planificadas.
<b>PARTE FINAL</b> 10 min	- Al final del juego, se sientan en un círculo para cantar una canción.	-Parrillada	-Verificar el cambio de actitud luego de la actividad realizada

## XVI

**OBJETIVO.-** Realizar actividades recreativas (la feria del juego) con el personal de excombatientes y su entorno familiar, en el centro recreativo de Villa mil Playas en la Provincia del Guayas, trabajo en grupo para mejorar la comunicación y la interrelación intrafamiliar.

ACTIVIDADES	CONTENIDOS	MATERIAL	EVALUACIÓN
<p style="text-align: center;"><b>PARTE INICIAL</b> <b>20´</b></p>	<p>-Explicarle el objetivo del porque se va a realizar esta actividad. -Con un baile dirigido realizaremos el calentamiento.</p>	<p>-Espacio amplio. -Grabadora -música</p>	<p>-Verificar que el personal se sientan contento y a gusto.</p>
<p style="text-align: center;"><b>PARTE PRINCIPAL</b> <b>120´</b></p>	<p>-Feria del juego. -Recreación física: (4 estaciones)  1.- <b>Estación Básquet del balde:</b> se divide 2 familias de 4 a 6 integrantes; cada equipo tiene un representante con un balde que puede desplazarse en su zona, sin entrar a la cancha. Los integrantes del equipo se pasan la pelota entre si, tratando de embocarla en su balde. El que tiene la pelota puede pasarla o tirar al balde, pero no se puede desplazar con ella, el otro equipo procura interceptar la pelota (sin contacto personal con el adversario) y embocarla en su balde. Cada vez que un jugador emboca la pelota convierte gol y tira</p>	<p>-Pelota de básquet. -Baldes -Pelota de trapo. -Pelota de vóley -Pañuelos</p>	<p>-Observar que todas las actividades que se realice lo hagan con entusiasmo.  .Que haya mayor comunicación mediante se realiza las actividades.</p>

	<p>un dado, si marca números impares, ese gol vale 1, 3 o 5 puntos a favor si marca números pares el gol vale 2, 4 o 6 puntos en contra</p> <p><b>2.- Estación fútbol ciego:</b> Los participantes se dividen en dos equipos de 8 a 12 integrantes, que jugarán en parejas, tomados de la mano; uno de los dos, con los ojos tapados. Se juega un partido de fútbol con pelota de trapo, sin golero. Los goles pueden ser conquistados sólo por un jugador con los ojos tapados, dependiendo para ello, de la comunicación que pueda establecer con su compañero. Los equipos pueden integrarse con parejas mixtas, alternándose en el rol de ojos tapados.</p> <p><b>3.- Estación La red ciega:</b> Similar a un partido de vóley pero colocaremos la red un poco mas alta de lo normal y tenderemos una sábana debajo de la red la misma que impida la visión del equipo contrario</p> <p><b>4.- Estación pareja de animales:</b> Se preparan tarjetas, una para cada participante, donde se escribirá el nombre de un animal cada dos</p>		
--	--	--	--

	<p>tarjetas, de manera que la variedad de animales será igual a la mitad de los jugadores. Se distribuye una tarjeta para cada persona y a una señal de comienzo, cada uno de ellos representará por medio de sonidos y movimientos característicos al animal indicado en su tarjeta. Pueden hacer todo el ruido que deseen pero no vale hablar: cada "animal" procurará reunirse con su pareja.</p>		
<p><b>PARTE FINAL</b> <b>10 min</b></p>	<p>-Realizar la actividad de motivación a través del abraso todos contra todos demostrándose cariño y afecto. -Refrigerio.</p>	<p>-Refrigerio</p>	<p>-Verificar el cambio de actitud luego de la actividad realizada</p>

## 6. FUENTES:

### 6.1 BIBLIOGRAFIA.

#### FUENTES BIBLIOGRAFICAS:

- ✓ Archivos de la asociación de excombatientes del Cenepa
- ✓ Manual de educación física y deporte (Editorial océano)
- ✓ Manual de juegos (Editorial océano)
- ✓ Educación física en el discapacitado (Editorial Lexus)

#### FUENTES DOCUMENTALES:

- ✓ MEMORIAS, I Congreso Cultura Física 1990.
- ✓ Vallejo-Nágera, J. A. (1997): Introducción a la psicopatología y psiquiatría. Madrid. Ed. Salvat.
- ✓ DSM-IV, Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. (1997). Barcelona. Masson.
- ✓ Belloch, A., Sandín, B. (1996): Manual de psicopatología. McGraw-Hill Interamericana. España.
- ✓ Trastornos mentales y del comportamiento. Descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico. (1992) Organización Mundial de la Salud
- ✓ Lilia Nakayama Prof. y Lic en Educación Física. Técnica Superior en Recreación y Tiempo Libre. Córdoba. Argentina.
- ✓ Consulta Red Recreación Autor: Profesor Carlos Alberto Rico (Colombia)

- ✓ Patricia Calero y Elena López de Calle Psicólogas. Aprender a conocer, valorar y superar los conflicto de pareja
- ✓ Félix López Sánchez Psicólogo. Factores que influyen en los conflictos de pareja

### **FUENTES ELECTRONICAS:**

- [www.discapacitados-ecuador.com](http://www.discapacitados-ecuador.com)
- [www.conadis.com.ec](http://www.conadis.com.ec).
- [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com).
- [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org), [www.diccionarios.astalaweb.com](http://www.diccionarios.astalaweb.com)
- [www.monografias.com/trabajos/juegoafisica.shtml](http://www.monografias.com/trabajos/juegoafisica.shtml)

### **ANEXOS.**

- Encuesta.
- Ficha de observación.
- Planes de actividades recreativas.



**ESCUELA POLITECNICA DEL EJÉRCITO**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**  
**CARRERA DE ACTIVIDAD FISICA, DEPORTES Y**  
**RECREACION**

**ENCUESTA**

**INSTRUCCIONES:**

Lea detenidamente las preguntas y marque con una “X” en la respuesta que usted considere correcta

**OBJETIVO:** Investigar si la familia del personal de ex combatientes discapacitados y condecorados del Alto Cenepa, tienen algún tipo de motivación, para realizar actividades recreativas en unión familiar.

**DESARROLLO**

1. Le gustaría realizar actividades físicas recreativas?

SI ( )

NO ( )

2. Dispone de tiempo para la recreación en familia?

SI ( )

NO ( )

3. Cuál es la frecuencia con que realiza actividades físicas recreativas?

- DIARIA ( )
- UNA VEZ POR SEMANA ( )
- DOS O TRES VECES POR SEMANA ( )
- SOLO LOS FINES DE SEMANA ( )
- CADA 15 DIAS ( )

4. Dentro de las actividades recreativas, que es lo que más le gustaría realizar en unión familiar?

- JUEGOS ( )
- ACTIV. FISICO DEPORTIVA ( )
- ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE ( )
- ACTIVIDADES ARTISTICAS ( )
- MANUALIDADES ( )
- OTRAS ( )

**Especifique**

.....  
.....

5. Considera que las actividades recreativas que realiza en su tiempo libre satisfacen sus gustos, intereses y preferencias?

- ME SATISFACEN ( )
- PARCIALMENTE ME SATISFACEN ( )
- NO ME SATISFACEN ( )

6. Procura tener tiempo libre para disfrutarlo con su pareja?

SI ( ) NO ( )

7. De los siguientes problemas que a continuación se presenta, ¿cuales le imposibilitan participar en las actividades recreativas en familia?

- PROBLEMA CON TU PAREJA ( )
- CALIDAD DE LAS ACTIVIDADES ( )
- NO SE PROGRAMAN ACTIVIDADES ( )
- OTRAS ( )

**Especifique**

.....  
.....

8. Estoy verdaderamente interesado/a en las opiniones de mi pareja?

SI ( ) NO ( )

9. Siento que mi pareja y yo hacemos un buen equipo?

SI ( ) NO ( )

10. Considera usted que la práctica de las actividades recreativas en familia, fomenta una buena relación en el hogar además de ayudar a mantener la mente y el cuerpo sano.

SI ( ) NO ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACION**



**ESCUELA POLITECNICA DEL EJÉRCITO  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES  
CARRERA DE ACTIVIDAD FISICA, DEPORTES Y  
RECREACION**

**FICHA DE OBSERVACION DE LAS ACTIVIDADES  
RECREATIVAS**

<b>ORDEN</b>	<b>NIVEL DE ACEPTACION</b>	<b>PARTICIPACION</b>	<b>GUSTO Y PREFERENCIA</b>	<b>MOTIVACION</b>
1	BUENO	BUENO	BUENO	BUENO
2	REGULAR	REGULAR	REGULAR	REGULAR
3	MALO	MALO	MALO	MALO

**Nivel de aceptación:**

B --- Cuando hay alegría y dinamismo, buen carácter, activo y emocional.

R --- Cuando participa menos del 50% de la población.

M --- Cuando la participación es menos de 20 personas.

**Participación:**

B --- Cuando participa más del 50%.

R --- Cuando participa menos del 50%.

M --- Cuando participan menos de 20 personas.

**Gustos y Preferencias:**

B --- Cuando todos los participantes manifiestan realizar el juego.

R --- Cuando al menos la mitad decían realizar el juego.

M --- Cuando menos de la mitad decían realizar el juego.

**Carácter activo motivacional:**

B --- Cuando participan espontáneamente y con buen estado de ánimo.

R --- Cuando la participación no es espontánea y existe lentitud en el juego.

M --- Cuando se hace rechazo a la actividad.



**ESCUELA POLITECNICA DEL EJÉRCITO**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**  
**CARRERA DE ACTIVIDAD FISICA, DEPORTES Y**  
**RECREACION**

**ENCUESTA**

**INSTRUCCIONES:**

Lea detenidamente las preguntas y marque con una "X" en la respuesta que usted considere correcta

**OBJETIVO:** Investigar si el excombatientes discapacitados y su entorno familiar, desea seguir realizando actividades recreativas en unión familiar.

**DESARROLLO**

1. Disfruto de las actividades recreativas que se realizarón en los centros recreativos?

- ( ) SI  
( ) NO

2. Con que continuidad desearía realiza estas actividades recreativas con su familia?

- ( ) LOS FINES DE SEMANA  
( ) CADA 15 DIAS  
( ) UNA VEZ AL MES  
( ) CADA TRES MESES

3. Dentro de las actividades recreativas que efectúo, cual o cuales son las que mas le gustaría hacer en un futuro?

- ( ) JUEGOS  
( ) ACTIV. FISICO DEPORTIVA  
( ) ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE  
( ) ACTIVIDADES ARTISTICAS  
( ) MANUALIDADES

4. Le gustaría seguir realizando estas actividades recreativas con su familia y/o pareja?

- ( ) SI  
( ) NO

5. Cree usted que las actividades recreativas que realizo con su familia y/o pareja mejorarón en su relación intrafamiliar y de pareja.

( ) SI  
( ) NO

6. Hubo comunicación y trabajo en equipo al momento de realizar las actividades recreativas con su familia y/o pareja?

( ) SI  
( ) NO

7. Considera usted que las actividades recreativas, provoca una buena relación intrafamiliar.

( ) SI  
( ) NO

**GRACIAS POR SU COLABORACION**