



**ESPE**  
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

**CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y  
RECREACIÓN**

**TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y  
RECREACIÓN**

**AUTORA: MIRIAN REVELO**

**TEMA: “PROYECTO DE IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES  
RECREATIVAS EN EL MEJORAMIENTO DE LA AUTOESTIMA Y LOS  
ESTADOS DEPRESIVOS EN LOS INTERNOS DEL EX PENAL GARCÍA  
MORENO”.**

**DIRECTORA DE TESIS: Lcda. Aracely Obando**

**CODIRECTOR DE TESIS: Dr. Martin Bonilla**

Enero 2014

## CERTIFICACIÓN

La Señora Licenciada. Aracely Obando, y el señor Dr. Martin Bonilla, Directora y Codirector de Tesis respectivamente; certifican que se ha desarrollado y conducido el proyecto de investigación de la Sra. Mirian Angelica Revelo Chango, el mismo una vez concluido, demuestra total validez en su contenido.

De acuerdo a la verificación y revisión del informe final, se pudo determinar que el mismo cumple con toda la reglamentación legal y técnica, por lo cual autorizan su presentación a las autoridades de la Carrera De Ciencias de la Actividad Física Deportes y Recreación, de la Universidad de las Fuerzas Armadas, para su certificación y aprobación respectiva, considerando la responsabilidad de los autores, y los criterios emitidos en dicho trabajo de investigación.

Quito, Enero del 2014

---

**Lcda. ARACELY OBANDO**

**DIRECTORA**

---

**DR. MARTIN BONILLA**

**CODIRECTOR**

## **AUTORÍA**

Declaro que los contenidos del presente trabajo de investigación es de mi exclusiva autoría, los mismos que han sido elaborados cumpliendo los parámetros éticos y respetando la propiedad intelectual de los autores de las diferentes fuentes empleadas para el efecto, las mismas que me han servido para el desarrollo del presente trabajo de investigación.

**LA AUTORA:**

---

**SRA. MIRIAN REVELO**

## **AUTORIZACIÓN**

Yo, Mirian Angelica Revelo Chango:

Autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas a publicar en la BIBLIOTECA VIRTUAL, el presente estudio, cuyo tema es:

“PROYECTO DE IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL MEJORAMIENTO DE LA AUTOESTIMA Y LOS ESTADOS DEPRESIVOS EN LOS INTERNOS DEL EX PENAL GARCÍA MORENO”

El mismo que corresponde a mi autoría y responsabilidad.

Sangolqui, 2014

**DEDICATORIA:**

A Dios por devolverme la salud.

A mi amado esposo Bayron por el apoyo incondicional durante el desarrollo de la presente investigación.

A Martin, quién me compartió sus conocimientos sin egoismos para la elaboración del presente estudio, con paciencia me ayudo a superar mis limitaciones.

A mis sobrinos Arelita, Giuliana y David quienes me motivaron para terminar con mi proyecto.

Mirian Revelo

## **AGRADECIMIENTO**

Al Teniente Coronel Marco Ayala, quién me dio todas las facilidades para terminar el presente estudio.

Al Dr. Esteban Loaiza, Subsecretario Técnico Metodológico del Ministerio del Deporte por el apoyo incondicional.

A Martitha tenorio, por haberme motivado seguir esta noble profesión y así contribuir con el deporte de nuestro país.

A las autoridades del Centro de Rehabilitación Social de Varones N°1 de la ciudad de Quito, por las facilidades prestadas en el desarrollo de la presente investigación.

A todas las personas privadas de la libertad que entusiastas participaron en el proyecto.

A la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

A todos ustedes, mi más sincero agradecimiento.

Mirian Revelo

## Contenido

CERTIFICACIÓN.....	II
AUTORÍA.....	III
AUTORIZACIÓN.....	IV
RESUMEN.....	XII
CAPÍTULO I.....	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	1
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	2
1.2.1. INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN .....	3
1.3. OBJETIVOS.....	3
1.3.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS. ....	4
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	4
CAPÍTULO II.....	8
2. MARCO TEORICO.....	8
2.1. RECREACIÓN .....	8
2.1.1. TIPOS DE RECREACIÓN:.....	9
2.1.2. OBJETIVOS DE LA RECREACIÓN: .....	9
2.1.3. IMPORTANCIA DE LA RECREACIÓN.....	10
2.1.4. FUNCIONES DE LA RECREACIÓN .....	10
2.1.5. CARACTERÍSTICAS DE LA RECREACIÓN .....	11
2.1.6. BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN.....	13
2.1.7. ÁREAS DE LA RECREACIÓN .....	15
2.1.7.1.ÁREA DEPORTIVA. ....	15
2.1.7.2.ÁREA AL AIRE LIBRE. ....	15
2.1.7.3.ÁREA ACUÁTICA. ....	16
2.1.7.4.ÁREA LÚDICA.....	16
2.1.7.5.ÁREA MANUAL. ....	16
2.1.7.6.ÁREA ARTÍSTICA. ....	17
2.1.7.7.ÁREA CONMEMORATIVA. ....	17
2.1.7.8.ÁREA SOCIAL.....	17
2.1.7.9.ÁREA LITERARIA.....	17
2.1.7.10. ÁREA DE ENTRETENIMIENTO Y AFICIONES.....	18
2.1.7.11. ÁREA TÉCNICA. ....	18

2.1.7.12. ÁREA COMUNITARIA.....	18
2.1.7.13. ÁREA DE MANTENIMIENTO DE LA SALUD.....	18
2.1.8. RECREACIÓN TERAPEUTICA.....	21
2.1.9. EL RECREACIONISMO.....	21
2.1.10. LA RECREACION EDUCATIVA.....	22
2.1.11. FUNCIONES DE LA RECREACIÓN.....	23
2.1.11.1. ACTITUD POSITIVA:.....	23
2.1.11.2. ACTIVIDADES PARA EL TIEMPO:.....	23
2.1.11.3. EL EQUILIBRIO BIOLÓGICO Y SOCIAL:.....	23
2.1.11.4. MEJOR CALIDAD DE VIDA:.....	24
2.2. TIEMPO LIBRE.....	24
2.2.1. DEFINICIÓN.....	24
2.2.2. CLASIFICACIÓN DEL TIEMPO LIBRE.....	25
2.2.2.1. TIEMPO DISPONIBLE.....	25
2.2.2.2. TIEMPO PERSONAL.....	26
2.2.2.3. TIEMPO SOCIAL.....	27
2.3. OCIO.....	27
2.3.1. DEFINICIÓN.....	27
2.3.2. EL OCIO COMO ACTIVIDAD TERAPEUTICA.....	28
2.4. CONTRIBUCIÓN A LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS SOCIALES.....	29
2.4.1. PREVENCIÓN DEL CRIMEN:.....	29
2.4.2. ESTILOS DE VIDA DE SALUDABLES:.....	29
2.4.3. ESTRÉS MEDIOAMBIENTAL:.....	29
2.4.4. DESEMPLEO:.....	30
2.5. EL JUEGO.....	30
2.5.1. DEFINICIÓN.....	30
2.5.2. CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO.....	30
2.5.3. TIPOS DE JUEGOS.....	31
2.5.4. CLASIFICACIÓN.....	31
2.5.4.1. JUEGOS PEQUEÑOS:.....	31
2.5.4.2. JUEGOS GRANDES:.....	32
2.5.4.3. JUEGOS CON OBJETOS:.....	33
2.5.4.4. JUEGO CON SÍMBOLOS:.....	33
2.5.4.5. JUEGOS CON REGLAS.....	34

2.5.4.6.JUGAR CON ALGO:.....	34
2.5.4.7.JUGAR COMO ALGO:.....	34
2.5.4.8.JUGAR SOBRE ALGO: .....	35
2.6. "PERSONA PRIVADA DE LIBERTAD".....	35
2.6.1. DEFINICIÓN DE LA EXPRESIÓN.....	35
2.6.2. LA RECLUSIÓN.....	35
2.6.3. ACTIVIDADES RECREATIVAS EN CENTROS DE REHABILITACIÓN SOCIAL.....	36
2.6.3.1.VALOR EDUCATIVO:.....	36
2.6.3.2.VALOR TERAPÉUTICO: .....	37
2.6.3.3.VALOR RECREATIVO:.....	37
2.6.3.4.VALOR UTILITARIO:.....	38
2.6.4. BENEFICIOS DE PROGRAMAS DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LOS CENTROS DE REHABILITACIÓN SOCIAL.....	38
2.6.5. REINSERCIÓN MEDIANTE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS .....	39
2.7. ESTADOS DEPRESIVOS.....	40
2.7.1. DEFINICIÓN DE DEPRESIÓN.....	42
2.7.2. CAUSAS Y TRASTORNOS DE LA DEPRESIÓN.....	43
2.7.2.1.CAUSAS GENÉTICAS.....	43
2.7.2.2.CAUSAS HEREDITARIAS.....	44
2.7.2.3.DEPRESIÓN ENDÓGENA .....	45
2.7.2.4.CUADRO CLÍNICO EN LAS DEPRESIONES PSICÓTICAS.....	46
2.7.2.5.CAUSAS PSICOLÓGICAS .....	49
2.8. AUTOESTIMA.....	54
2.8.1. FUNDAMENTOS DE LA AUTOESTIMA.....	56
2.8.2. GRADOS DE AUTOESTIMA.....	57
2.8.3. ESCALERA DE LA AUTOESTIMA.....	58
2.8.3.1.AUTORECONOCIMIENTO:.....	58
2.8.3.2.AUTOACEPTACIÓN:.....	58
2.8.3.3.AUTOVALORACIÓN:.....	59
2.8.3.4.AUTORESPETO:.....	59
2.8.3.5.AUTOSUPERACIÓN: .....	59
2.8.3.6.AUTOEFICACIA Y AUTO DIGNIDAD.....	60
2.8.3.7.AUTOEFICACIA: .....	60

2.8.3.8.AUTODIGNIDAD: .....	60
2.8.3.9.IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA POSITIVA.....	61
2.8.3.10. FALSOS ESTEREOTIPOS .....	63
2.8.4. LA AUTOESTIMA NO ES COMPETITIVA NI COMPARATIVA.....	63
2.8.5. INDICADORES DE AUTOESTIMA.....	64
2.8.6. INDICIOS NEGATIVOS DE AUTOESTIMA.....	65
2.8.7. REPERCUSIÓN DE LOS DESEQUILIBRIOS DE AUTOESTIMA.....	66
2.9. ÁRBOL DE PROBLEMAS (CAUSAS - EFECTOS) .....	69
2.10. CAUSAS .....	70
CAPITULO III.....	71
3. DISEÑO Y METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	71
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	71
3.2. POBLACIÓN .....	71
3.3. MUESTRA.....	71
3.4. FORMULACIÓN DEL SISTEMA DE HIPÓTESIS.....	72
3.5. VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN .....	72
3.6. OPERALIZACIÓN DE VARIABLES:.....	73
3.6.1. INSTRUMENTOS UTILIZADOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE .....	74
3.6.2. METODOLOGÍA UTILIZADA PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	75
3.6.3. TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE DATOS.....	76
CAPITULO IV .....	77
4. RESULTADOS OBTENIDOS Y COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS.....	77
4.1. RESULTADOS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	77
4.2. RESULTADO VARIABLE DEPENDIENTE 1: AUTOESTIMA .....	79
4.3. GRÁFICO DE CORRELACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE FRENTE A LA VARIABLE DEPENDIENTE 1 EN PRE Y POST TEST .....	80
4.3.1. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS DE VARIABLE DEPENDIENTE 1: AUTOESTIMA .....	81
4.4. RESULTADO VARIABLE DEPENDIENTE 2: DEPRESIÓN .....	82
4.5. GRÁFICO DE CORRELACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE FRENTE A LA VARIABLE DEPENDIENTE 2 EN PRE Y POST TEST .....	83
4.5.1. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS DE VARIABLE DEPENDIENTE 2: DEPRESIÓN .....	85
CAPITULO V .....	86

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	86
5. CONCLUSIONES:.....	86
5.1. RECOMENDACIONES .....	88
1 Bibliografía .....	89
WEBGRAFIA .....	89
6. ANEXOS: .....	91
6.1. PLAN DIARIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS .....	91
6.2. ANEXO 2: GUIA DE OBSERVACIÓN PARA TODAS LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS .....	107
6.3. GUIA DE OBSERVACIÓN POR ÁREA RECREATIVA.....	107
6.4. CRONOGRAMAS DE ACTIVIDADES POR ÁREAS.....	112
6.5. ANEXO 3: TEST DE ROSENBERG .....	115
6.6. SOLUCIONES AL TEST DE ROSENBERG .....	117
6.7. GRÁFICO CASO POR CASO DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE 1 .....	119
AUTOESTIMA .....	119
6.8. Cuadro de resultados Generales de la Variable Dependiente1: Autoestima	129
6.9. ANEXO 6: ESCALA DE AUTOVALORACIÓN D. POR W. W. K. ZUNG .	130
6.10. RESULTADOS DE LA ESCALA DE AUTOVALORACIÓN ZUNG .....	131
6.11. GRÁFICO CASO POR CASO DE LA VARIABLE DEPENDIENTE 2.....	132
DEPRESIÓN .....	132
6.12. GRAFICO DE CORRELACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE FRENTE A LA VARIABLE DEPENDIENTE 2 EN PRE Y POST TEST .....	142
6.13. FOTOGRAFÍAS:.....	143
INDICE DE GRÁFICOS:	
1.BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN.....	13
2.IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA POSITIVA.....	61
3.ARBOL DE PROBLEMAS.....	69
4.SOLUCION AL ARBOL DE PROBLEMAS.....	70
INDICE DE CUADROS:	
1.CUADRO DE LAS ÁREAS DE LA RECREACIÓN.....	19
2.CUADRO DE OPERALIZACIÓN DE VARIABLES.....	73

## RESUMEN

El presente trabajo investigativo trata sobre la relación entre la aplicación de las Actividades Recreativas con la finalidad de mejorar la Autoestima y disminuir la Depresión de las personas privadas de la libertad del Centro de Rehabilitación social de varones N°1, conocido como “Ex penal García Moreno”, la población investigada fue de 20 personas, quienes se encontraban internos en el pabellón Eloy Alfaro”E”, Este proyecto va más allá de una simple aplicación de Actividades Recreativas, consiste en una implementación que busca contribuir con la rehabilitación de las personas privadas de la libertad, para mejorar su calidad de vida y aportar a su salud mental, Después de aplicar el pre y post test para medir la Autoestima y los Estados Depresivos, los resultados obtenidos según las guías de observación y los test de Zung y Rosenberg fueron positivos ya que las 2 variables independientes mejoraron ya que las áreas físico deportivas, lúdicas, manuales, artísticas, conmemorativas, sociales, literarias y de la salud permitieron la buena utilización del tiempo libre en este centro. Es importante señalar que las actividades recreativas que se implementaron tuvieron el apoyo del departamento educativo del centro en mención. De ésta manera me permito dejar la puerta abierta para que la presente investigación sea implementada en todos los centros de rehabilitación social del país.

### **Palabras clave.**

- **Actividades Recreativas**
- **Áreas de la Recreación**
- **Autoestima**
- **Depresión**
- **Personas privadas de la liberta**

### **ABSTRACT**

This research investigation deals with the relationship between the applied recreational activities whose purpose is enhance Self Esteem and lessen depression of people deprived of liberty at the Center for Social Rehabilitation especially of men, well known as "Ex penal García Moreno ". The population investigated was of 20 individuals who were inmates in Pavilion Eloy Alfaro. This project extends beyond a single application of the Recreational Activities. It consists of an implementation that aims at contributing to the rehabilitation of people deprived of liberty, in order to improve their quality of life and contribute to their mental health, after applying the pre and posttest to measure the self-esteem and depression. The results (obtained according to the guidelines of observation and test Zung and Rosenberg) were positive since the 2 independent variables improved, since the physycal sporting areas, games, manuals, artistic, commemorative, social, literary and physical health areas allowed for good use of free time at the center. It is worth noting that the recreational activities that were implemented were supported by the educational department of the center in question. In this manner I would leave the door open so that research shall be implemented in all the centers of social rehabilitation in the country.

#### **Keywords.**

- **Recreational Activities**
- **Recreation Areas**
- **Self-Esteem**
- **Depression**
- **People deprived of liberty**

“PROYECTO DE IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS  
EN EL MEJORAMIENTO DE LA AUTOESTIMA Y LOS ESTADOS  
DEPRESIVOS EN LOS INTERNOS DEL EX PENAL GARCÍA MORENO”

El presente trabajo de investigación, consistió en implementar el proyecto de Actividades Recreativas en el mejoramiento de la autoestima y la disminución de los Estados Depresivos en las personas privadas de la libertad en el pabellón “E” del Ex penal García Moreno de la ciudad de Quito.

La investigación fue de tipo Correlacional, pues cuenta con un pre y post test de Zung para identificar los niveles de depresión, así como el pre y post test de Rosenberg para medir la Autoestima, se contó con una población de 20 personas privadas de la libertad del Pabellón “E”, a quienes inicialmente se les realizó una encuesta de diagnóstico para determinar cuáles eran las Actividades Recreativas que realizaban a diario y cuáles eran las de su preferencia.

Las Actividades Recreativas fueron implementadas gracias al apoyo del Departamento Educativo de éste centro pues se contó con la asistencia diaria de 20 personas privadas de la libertad, quienes asistían 5 veces por semana en el lapso de 1 hora diaria.

## **CAPÍTULO I**

### **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Las Actividades que a diario practican las personas privadas de la libertad, que se encuentran internos en el Ex Penal García Moreno, son esporádicas, no contribuyen su rehabilitación integral y no satisfacen sus necesidades personales, al existir una mínima realización de labores productivas y al no poseer ocupaciones específicas, ocasionan un ambiente de ocio, lo cual facilita a que incurran en actos de violencia y delictivos; generando una vida monótona, sin objetivos de vida.

Las personas privadas de la libertad, auto dirigen las Actividades Recreativas, al no contar con el direccionamiento de profesionales especializados en nuestra área conlleva a otros problemas, como las lesiones e incluso el desinterés para realizarlas.

Los centros de rehabilitación social de nuestro país, no poseen proyectos que permitan la práctica diaria de actividades recreativas, que mejoren el estilo de vida de las personas privadas de la libertad, este sector poblacional presenta una serie de problemas, dentro de los cuales podemos observar la opresión de sus sentimientos, baja autoestima y en muchos de los casos depresión.

Las circunstancias que hacen que las personas privadas de la libertad tengan una Baja Autoestima, son; familias disfuncionales, adicciones,

analfabetismo, promiscuidad, , desencadenando al deterioro social, que más tarde repercute en un ser humano inseguro y con una Baja Autoestima que con el tiempo se reflejará en actitudes nocivas propias y a la sociedad.

La Asamblea Nacional, en la sección octava de las personas privadas de la libertad en el Art. 51 parte 4 y 5 dice:

- Contar con los recursos humanos y materiales, necesarios para **garantizar su salud integral** en los centros de privación de libertad.
- La atención de sus necesidades educativas, laborales, productivas, culturales, alimenticias y **recreativas**.

**En la Sección sexta, Cultura física y tiempo libre, Art. 381 dice:**

- **El Estado protegerá, promoverá y coordinará** la cultura física que comprende el deporte, la educación física y **la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas.**

Es entonces cuando hace necesario generar instancias que ocupen el tiempo en actividades productivas y recreativas, tanto formales como informales, teniendo en cuenta que el compañerismo, la lealtad y el trabajo en equipo, la solidaridad la confianza nos permita mejorar.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿De qué manera incide la implementación de Actividades Recreativas en el mejoramiento de la Autoestima y la disminución de los Estados Depresivos de las personas privadas de la libertad que se encuentran internos en el Ex Penal García Moreno, en el período del segundo cuatrimestre del año 2013?

### **1.2.1. INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN**

#### **PARA LA VARIABLE INDEPENDIENTE**

##### **ACTIVIDADES RECREATIVAS:**

- ¿Cómo influyen las Actividades Recreativas en el mejoramiento de la Autoestima y la disminución de los Estados Depresivos de las personas privadas de la libertad del Centro de Rehabilitación Social de Varones N°1, Ex Penal García Moreno?

#### **PARA LA VARIABLE DEPENDIENTE 1:**

##### **AUTOESTIMA**

- ¿Cuáles son las razones por las cuales se ha producido el incremento en la Baja Autoestima en las personas privadas de la libertad del Centro de Rehabilitación Social de Varones N°1, Ex Penal García Moreno?

#### **PARA LA VARIABLE DEPENDIENTE 2:**

##### **ESTADOS DEPRESIVOS**

- ¿Cuáles son los factores que ocasionan los Estados Depresivos en las personas privadas de la libertad del Centro de Rehabilitación Social de Varones N°1, Ex Penal García Moreno?

### **1.3. OBJETIVOS.**

Determinar la incidencia que las Actividades Recreativas producen en el mejoramiento de la autoestima y la disminución de los Estados Depresivos

de las personas privadas de la libertad del Centro de Rehabilitación Social de Varones N°1, Ex Penal García Moreno.

### **1.3.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Identificar los beneficios que produce la práctica de las Actividades Recreativas, en las personas privadas de la libertad del Centro de Rehabilitación Social de Varones N° 1, Ex Penal García Moreno.
- Establecer el grado de incidencia de la práctica de Actividades Recreativas en el Mejoramiento de la Autoestima en las personas privadas de la libertad del Centro de Rehabilitación Social de Varones N° 1, Ex Penal García Moreno.
- Medir en Pre test, los niveles de Autoestima y Depresión.
- Medir en Post test, los niveles de Autoestima y Depresión.
- Establecer correlaciones de variables.
- Elaborar, los cuadros estadísticos con los datos obtenidos.
- Plantear conclusiones y recomendaciones con los datos obtenidos.

### **1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

El propósito de este estudio es implementar un proyecto con actividades recreativas y hacer una comparación de cómo influye positivamente la práctica de las actividades recreativas en el mejoramiento de la autoestima y la disminución de los estados depresivos de las personas privadas de la libertad.

Los Centros de Rehabilitación Social a nivel nacional no cuentan con proyectos de Actividades Recreativas debido a que muchos de los

profesionales de nuestra área, pues al desconocer los niveles de seguridad que se proporcionan estos centros.

Con la implementación de Actividades Recreativas podemos a futuro capacitar a las personas privadas de la libertad para que sean ellos quienes refuercen estos proyectos, de manera que sean ellos quienes den clases de Actividades Recreativas, generando la utilización adecuada del tiempo libre, un ingreso económico, sentido de utilidad. No debemos olvidar que estas personas privadas de la libertad son seres humanos que tienen capacidades y destrezas y que mejor cosa que se lo haga a través de las Actividades Recreativas que genere una cultura y una práctica responsable de varias actividades que mejoren su autoestima y disminuyan sus estados depresivos

Las Actividades Recreativas pueden contemplarse como un concepto amplio, que trata el desarrollo y la formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y mente. Dimensión que no se puede desligar de otros aspectos de su desarrollo, evolución-involución. No se debe desvirtuar que las actividades recreativas estén vinculadas exclusivamente a unas edades o un determinado sector poblacional ya que es un derecho. Es por eso que este proyecto busca aplicar programas de Actividades Recreativas, para contribuir con la rehabilitación de las personas privadas de la libertad.

Si tomamos en cuenta que el tiempo libre obligatorio al que están expuestos este tipo población y al recuperar su libertad, es necesario que su rehabilitación sea integral realizada a conciencia con la ayuda de un

profesional con vocación de servir, que guíe y oriente a las personas privadas de la libertad en la reconstrucción de su vida.

Somos los profesionales en la carrera de Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación, que en nuestra formación es de ser humanistas técnicos y debemos brindar ayuda a sectores poblacionales vulnerables para contribuir con este sector de la sociedad y de esta manera mejorar el futuro de nuestro país.

Los resultados del presente estudio, permitirá generar un proyecto con proyección a nivel nacional, para generar rehabilitación de las personas, plazas de trabajo, mejorar la calidad de vida de la sociedad en general.

Además tiene gran relevancia social, económica y cultural, para el país, porque va a permitir que la rehabilitación de este sector poblacional en estos Centros sea integral y prepare a las personas en la reconstrucción de su vida:

- Disminuyendo la reincidencia de actos ilícitos.
- Crecimiento socio-económico a través de nuevas plazas de trabajo dentro de los centros.
- Mejoramiento de nivel de vida a través de cambio de actitudes.
- Concientización para la conservación de valores y la buena utilización del tiempo libre.
- Práctica de actividades que satisfacen sus necesidades y amplían la esperanza de otras nuevas.
- El tiempo libre de la manera utilizada más productiva.

- Aplicar medidas preventivas y buscar alternativas de vida

La presente investigación, benefició directamente el Centro de Rehabilitación Social N°1, Ex Penal García Moreno, pabellón “E”, al sector social, las familias de las personas privadas de la libertad, con proyección de aplicarse a nivel nacional a futuro.

Esta investigación aplicó una propuesta de Actividades Recreativas mejoramiento en el manejo de las Actividades Recreativas que se dan a diario en el mencionado centro, como estrategia para implementar a futuro un proyecto a nivel nacional, contando con el presupuesto del estado que facilite la contratación del personal que se necesite.

No existen límites para la investigación porque el mencionado centro brindó las facilidades a la autora.

Evidenciaremos la necesidad de estudiar el ambiente recreativo penitenciario como un hecho ineluctable cuando nos planteemos a través de programas recreativos dirigidos a la reestructuración y rehabilitación de las personas privadas de libertad.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEORICO**

#### **2.1. RECREACIÓN**

Es el conjunto de actividades y/ o acciones que tienen como objetivo el desarrollo pleno del sujeto en su contexto social y en el marco de su libertad para elegir. Y que están atravesadas por un sentimiento de placer y renovación permanente. (Vilas, 2002).

Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimento.

La recreación se da normalmente a través de la generación de espacios en los que los individuos pueden participar libremente de acuerdo a sus intereses y preferencias. La noción básica de una situación de recreación es la de permitir a cada uno encontrar lo que más placer le genera, pudiendo por tanto sentirse cómodo y haciendo entonces lo mejor de la experiencia. La recreación se diferencia de otras situaciones de relajación tales como el dormir o descansar ya que implica siempre una participación más o menos activa de la persona en las actividades a desarrollar.

La recreación como actividad organizada puede desarrollarse tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados. Claros ejemplos del primer caso serían todo tipo de actividades a realizar en parques, plazas o en la naturaleza.

### **2.1.1. TIPOS DE RECREACIÓN:**

**“Recreación activa:** La recreación activa implica acción, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por ejemplo, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del individuo.

**Recreación pasiva:** Ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, por que disfruta de la recreación sin poner resistencia a las actividades propuestas para poder recrearse. Por ejemplo ir al cine” (Funilibre, 2002)

### **2.1.2. OBJETIVOS DE LA RECREACIÓN:**

- Contribuir al desarrollo psicosocial, del ser humano en condiciones de libertad y dignidad sin excepción alguna, sin distinción o discriminación por motivo de raza, color, idioma, religión, opiniones o de otra índole, tales como nacionalidad posición económica, u otra condición.
- Contribuir al disfrute del tiempo libre como un derecho absoluto del ser humano.
- Contribuir a despertar la conciencia para que el individuo consagre sus energías y aptitudes al servicio de sus semejantes comunidad región, país.
- Propiciar la para la participación del tiempo libre de todas las personas en actividades como: deportes en grupo, individuales, de mesa, excursiones, campamentos, conservación y renovación de los recursos naturales, jardinería, grupos de estudio, debates, celebraciones, artes pasticas,

literatura, teatro, música, danza, folclore, artesanías, manualidades, títeres, etc.

### 2.1.3. IMPORTANCIA DE LA RECREACIÓN

Debemos destacar que la recreación debe ser entendida como un conjunto de actividades, recreativas sociales y culturales. Estas son ofrecidas a un individuo o a un conjunto de ellos durante su tiempo libre, tendientes a satisfacer de manera directa o indirecta sus gustos, preferencias, inquietudes y motivaciones, la importancia implica lo siguiente:

- Mantiene el equilibrio entre la rutina diaria y las actividades placenteras, para evitar la muerte prematura.
- Enriquece la vida de la gente.
- Contribuye a la dicha humana
- Contribuye al desarrollo y bienestar físico.
- Es disciplina.

### 2.1.4. FUNCIONES DE LA RECREACIÓN

Las funciones de la recreación se engloban en lo siguiente:

**Descanso:** Está relacionada con la libertad de la fatiga, protegiéndonos y de trastornos físicos o nervioso que provocan las actividades cotidianas y en particular el trabajo diario de cada uno de los seres humanos.

**Diversión:** Corresponde a las actividades elegidas libremente y cumple una función enriquecedora de la personalidad.

**Desarrollo Personal:** Estas generan nuevas formas de pensamiento, una reflexión crítica sobre el automatismo y la acción cotidiana, permitiendo una

participación más amplia, libre y una cultura que tiende a integrar armónicamente las aéreas del cuerpo, la sensibilidad y la razón.

### **2.1.5. CARACTERÍSTICAS DE LA RECREACIÓN**

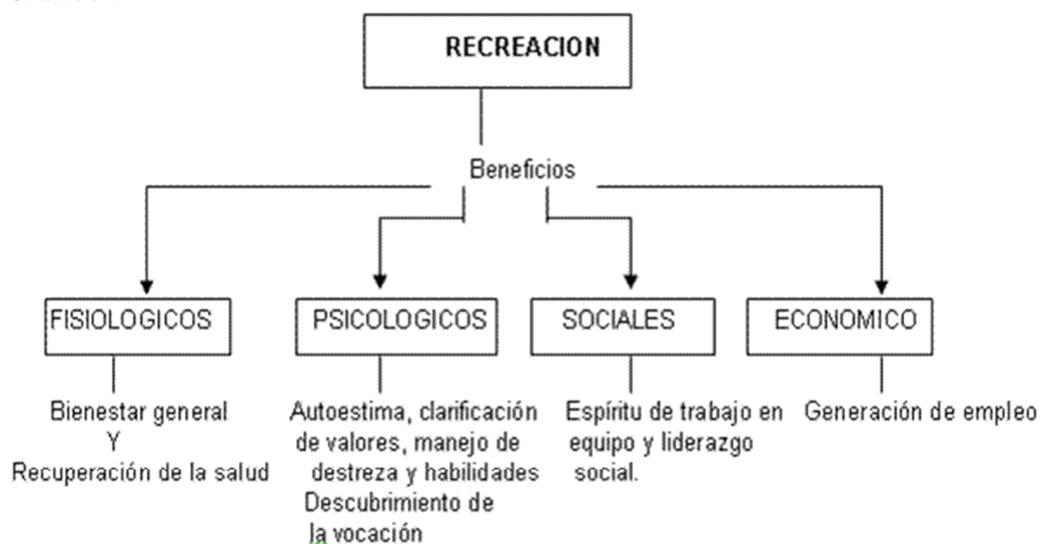
La recreación posee los siguientes atributos o características:

- Ocurre principalmente en el tiempo libre. El tiempo de la recreación ocurre cuando el individuo se encuentra libre para escoger su actividad deseada. Por consiguiente, la recreación se practica durante el ocio (se aparta de las obligaciones diarias).
- Es voluntaria la persona la elige sin compulsión de imaginación. La recreación no es compulsiva, proviene de una motivación intrínseca. La persona es libre para seleccionar el tipo de actividad que más le interesa y que le provea satisfacción personal.
- La recreación provee goce y placer. Las actividades recreativas se disfrutan a plenitud. La recreación es en esencia una experiencia personal voluntaria a través de la cual se deriva directamente disfrute y satisfacción.
- El individuo incurre en una actividad recreativa porque recibe satisfacción o placer de las mismas o porque percibe valores sociales o personales.
- Ofrece satisfacción inmediata y directa. La única recompensa para el individuo es la satisfacción que proveen las actividades recreativas. El impulso o deseo que conduce a los participantes en las actividades recreativas proviene del disfrute y placer que se obtiene inmediatamente de la propia actividad.

- Se expresa en forma espontánea y original. Es lúdica, ya que incluye expresiones espontáneas e instintivas, la cual ha de ser del agrado de la persona, es decir, que de dicha actividad se obtendrá satisfacción o placer interno y externo. Se deriva placer de la misma (resulta en satisfacción inmediata e inherente al individuo).
- Ofrece oportunidad de auto-expresión y de ella extrae la diversión. De la recreación se reciben respuestas placenteras y gratificantes.
- Le da la oportunidad al individuo de manifestar su creatividad. La recreación ayuda a la renovación del espíritu. Provee un medio positivo para el mejoramiento de la dimensión física, mental y moral del individuo.
- Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana. Se refresca el individuo permite mantener un equilibrio de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales. Contribuye a una vida satisfaciente, disfrutable y abundante.
- La recreación es sana, constructiva y socialmente aceptable. Esto puede ser un área de controversia, puede lo que es sano para una cultura o país, puede ser denigrante en otro lugar del mundo. Esto implica que las normas morales locales dictan las pautas para lo que son actividades recreativas aceptables y constructivas y aquellas que no lo son. La recreación mejora y enriquece la vida personal.

## 2.1.6. BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN

Gráfico 1



(Incarbone, 2006) nos dice “Los beneficios son múltiples para las personas, entre ellos podemos mencionar los siguientes”:

- Mejor salud mental y mantenimiento de la misma
- Manejo del estrés (prevención, mediación y restauración)
- Prevención y reducción de la depresión, la ansiedad y el enojo
- Cambios positivos en los estados de ánimo y las emociones
- Desarrollo y crecimiento personal
- Autoconfianza
- Satisfacción comunitaria
- Identidad étnica
- Vinculación familiar
- Mejor visión del mundo.

- Preservación de las áreas naturales
- **Beneficios individuales:** Se refiere a las oportunidades para vivir, aprender y llevar una vida satisfactoria y productiva para experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar.

Entre los más específicos se encuentran: Una vida plena y significativa, balance entre trabajo y juego, satisfacción con la vida, calidad de vida, desarrollo y crecimiento personal, autoestima y sentido de acompañamiento, creatividad y adaptabilidad, solución de problemas y toma de decisiones, salud y mantenimiento físico, apreciación y satisfacción personal.

- **Beneficios comunitarios:** Se refiere a las oportunidades para vivir e interactuar con la familia, los grupos de trabajo, las comunidades y el mundo. Ninguna persona es una isla, vivimos e interactuamos con otros, el ocio y la recreación, y parques juegan un rol integral en la provisión de oportunidades para estos tipos de interacciones.

Beneficios más específicos que incluyen: Comunidades vitales, fuertes e integradas, integración familiar, tolerancia y comprensión étnica y cultural, apoyo para los jóvenes, condiciones adecuadas para los adultos mayores, más autonomía y menos alienación, reducción de la delincuencia, comprensión y tolerancia entre otras.

- **Beneficios ambientales:** Provee y preserva parques y espacios abiertos mejora la protección de un área así como contribuye a la seguridad y salud de sus habitantes, beneficios más específicos incluyen: Salud y protección ambiental, salud física y bienestar, reducción del estrés,

recursos para la comunidad, incremento de los valores de la propiedad, limpieza del aire y del agua, protección del ecosistema.

- **Beneficios económicos:** Los parques y la recreación son más que servicios que se venden, contribuyen al bienestar de los individuos para la continuidad y viabilidad de las comunidades y el mundo.

Otros beneficios incluyen: estímulo económico, reduce los costos de salud, reduce el vandalismo y el crimen, cataliza el turismo, mantiene una fuerza de trabajo productivo

### **2.1.7. ÁREAS DE LA 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. (Osorio, 2001)

#### **2.1.7.1. ÁREA DEPORTIVA.**

Esta área incluye todos los deportes para el pleno desarrollo del ser humano. Ya sea actividades individuales o en equipo.

#### **2.1.7.2. ÁREA 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. Caminata, rappel,

escalada enroca, globo aerostático, observación de aves y jardinería, cualquiera de ellas requiere un conocimiento previo para su realización.

#### **2.1.7.3. ÁREA ACUÁTICA.**

Sumamente importante y rico en sus beneficios, alternativas de ejercitarnos sin exigirnos grandes dotes físicos. Incluye actividades como Natación descenso en río, buceo, acuacrobias, clavados, vela, remo ski acuático y buceo.

#### **2.1.7.4. ÁREA LÚDICA.**

Es una forma de estar en la vida, de relacionarse con ella, en esos espacios en que se producen disfrute, goce y felicidad, acompañados de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como, el sentido del humor, la escritura y el arte. En esta área se tienen juegos de competencia, juegos de azar, juegos de vértigo, ludotecas, juegos de mesa y juegos intelectuales.

#### **2.1.7.5. ÁREA MANUAL.**

Expresar y comunicar deseos e ideas mediante el trabajo de manipular objetos. Utilizarlo como un medio para comunicar y disfrutar a través de las producciones propias en sus diversas obras manuales e interesarse y apreciar los trabajos que realizan escultura en madera, es cultura en metal, escultura en piedra, pintura de acuarela, talavera, papiroflexia, repujado, peletería, etc.

#### **2.1.7.6. ÁREA ARTÍSTICA.**

Esta área se encuentra muy relacionada con las bellas artes y cultura importante en el desarrollo de habilidades para la participación y el disfrute de, música, drama, danza, jazz, comedia, pantomima, teatro experimental, teatro clásico, teatro infantil, opera.

#### **2.1.7.7. ÁREA CONMEMORATIVA.**

Esta área podría parecer poco importante ya que se refiere a la organización de eventos (no profesionales) sin embargo es aquí en donde se puede aprender todo los requerimientos necesarios para participar u organizar un carnaval, una mascarada, parrilladas, posadas, reuniones sociales, fiestas étnicas o pastorelas

#### **2.1.7.8. ÁREA SOCIAL.**

Esta área es importante para la convivencia social, ya que son actividades como bailes sociales, banquetes, noches de talentos, juegos de mesa, club de lectura, velada cultural, etc.

#### **2.1.7.9. ÁREA LITERARIA.**

Se refiere a la oportunidad de crear, apreciar y convivir en ambientes y eventos que nos permitan ampliar nuestra cultura y nuestra visión del mundo. El objetivo principal es acrecentar el interés por la lectura, narración. Entre las actividades podemos mencionar, taller de narración, taller de composición, acertijos, juegos mentales.

#### **2.1.7.10. ÁREA DE ENTRETENIMIENTO Y AFICIONES.**

Considerada hoy como un pasatiempo de escolares, son pocos los adultos que dedican su esfuerzo en el tiempo libre a cultivar actividades de esta área como colección de timbres postales, monedas, llaveros, billetes, etc.

#### **2.1.7.11. ÁREA TÉCNICA.**

En esta área las actividades se las realiza por la gratificación que recibe de participar en ellas y no por afán de lucro. Simplemente es desarrollar y aprender un oficio nuevo, entre los que se pueden mencionar electricidad, electrónica, plomería, albañilería, jardinería, carpintería, repostería, costura, entre otros.

#### **2.1.7.12. ÁREA COMUNITARIA.**

Esta es un área de gran importancia para un crecimiento de la sociedad, de sus condiciones de vida y se debe tener en cuenta que se participa por voluntad propia, en actividades como, campañas de vacunación, talleres ecológicos, visitas a personas de la tercera edad, colectas para instituciones no lucrativas y más.

#### **2.1.7.13. ÁREA DE MANTENIMIENTO DE LA SALUD.**

Esta área está enfocada a mantener un buen estado de salud desde el punto de vista físico como jornadas de salud, programas de nutrición, asesoría para acondicionamiento físico.

Cuadro 1

1. Expresión físico deportiva	2. Expresión al aire libre	3. Expresión acuática
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ciclismo</li> <li>· Fútbol</li> <li>· Beisbol</li> <li>· Basquetbol</li> <li>· Voleibol</li> <li>· Aerobics</li> <li>· Tenis</li> <li>· Levantamiento de pesas</li> <li>· Golf</li> <li>· Gimnasio</li> <li>· Triatlón</li> <li>· Maratón</li> <li>· Bolos</li> <li>· Artes marciales</li> <li>· Caminata, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Carrera de</li> <li>· Rappel</li> <li>· Escalada en roca</li> <li>· Espeleología</li> <li>· Campismo</li> <li>· Excursionismo</li> <li>· Senderismo</li> <li>· Ciclismo de montaña</li> <li>· Carrera de campo travesía</li> <li>· Jardinería</li> <li>· Alas delta</li> <li>· Globo aerostático, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Descenso en</li> <li>· Natación</li> <li>· Espeleobuceo</li> <li>· Buceo</li> <li>· Polo acuático</li> <li>· Acuarobics</li> <li>· Motonáutica</li> <li>· Vela</li> <li>· Remo</li> <li>· Canotaje</li> <li>· Ski acuático</li> <li>· Nado sincronizado</li> <li>· Surf</li> <li>· Clavados, etc.</li> </ul>
4. Expresión lúdica	5. Expresión manual	6. Expresión artística
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Juegos de competencia</li> <li>· Juegos de azar</li> <li>· Juegos de vértigo</li> <li>· Juegos prehispánicos</li> <li>· Grandes juegos</li> <li>· Ludotecas</li> <li>· Juegos acuáticos</li> <li>· Juegos pre deportivos</li> <li>· Juegos de mesa</li> <li>· Juegos intelectuales, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escultura en metal</li> <li>· Escultura en madera</li> <li>· Escultura en piedra</li> <li>· Pintura de acuarela</li> <li>· Pintura al oleo</li> <li>· Peletería</li> <li>· Joyería</li> <li>· Pintado de cerámica</li> <li>· Modelaje</li> <li>· Globoflexia</li> <li>· Papiroflexia</li> <li>· Talavera</li> <li>· Tejido en telares</li> <li>· Pirograbado</li> <li>· Repujado</li> <li>· Emplomado, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Música clásica</li> <li>· Drama</li> <li>· Danza clásica</li> <li>· Jazz</li> <li>· Tap</li> <li>· Comedia</li> <li>· Pantomima</li> <li>· Teatro experimental</li> <li>· Teatro clásico</li> <li>· Performans</li> <li>· Teatro infantil</li> <li>· Canto</li> <li>· Opera</li> <li>· Música popular</li> <li>· Marioneta, etc.</li> </ul>

Continúa.....

<b>7. Expresión conmemorativa</b>	<b>8. Expresión social</b>	<b>9. Expresión literaria</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Carnavales</li> <li>· Rodeos</li> <li>· Fiestas de herencia</li> <li>· Mascaradas</li> <li>· Parrilladas</li> <li>· Mayordomía</li> <li>· Pastorelas</li> <li>· Posadas</li> <li>· Discadas, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Banquetes</li> <li>· Baile social</li> <li>· Noche de talentos</li> <li>· Juegos de mesa</li> <li>· Club de lectura</li> <li>· Club de cuenta cuentos</li> <li>· Tardeadas</li> <li>· Velada cultural, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Club de literatura</li> <li>· Taller de narración</li> <li>· Taller de</li> <li>· Rompecabezas</li> <li>· Radio clubs</li> <li>· Acertijos</li> <li>· Juegos mentales, etc.</li> </ul>
<b>10. Expresión de entretenimientos y aficiones</b>	<b>11. Expresión técnica</b>	<b>12. Expresión comunitaria</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Colección de timbres, postales, fistles, monedas y billetes, llaves, postales,</li> <li>· Aeromodelismo</li> <li>· Modelismo, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Electricidad</li> <li>· Electrónica</li> <li>· Plomería, etc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Jornadas deportivas</li> <li>· Talleres sobre pre jubilación</li> <li>· Talleres sobre autogestión del tiempo libre de: escolares, adultos, adultos mayores, jóvenes en riesgo, etc.</li> </ul>
<b>13. Expresión del área de la salud</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Talleres ecológicos</li> <li>· Asesoría para mantenimiento de la salud</li> <li>· Clubes de hipertensión, diabéticos, etc.</li> </ul>		

Fuente: Dra. Lupe Aguilar

### **2.1.8. RECREACIÓN TERAPEUTICA**

Este concepto ha venido evolucionando desde principios del siglo XX; a continuación se transcriben algunas definiciones de RT (Austin y Crawford, 2001). Es aquel medio que se involucra en los procesos de rehabilitación en las personas, teniendo en cuenta la parte social, física y mental, es utilizada como complemento para ocupar el tiempo libre con el que dispone la persona que está sometida a este proceso. Se entiende que el hombre es integral y que en su totalidad se integra por unas esferas como lo son lo físico, social y mental quienes el que se recrea, la recreación como proceso terapéutico es utilizada para la rehabilitación de la esfera que se encuentra afectada por una patología, pudiendo también prevenir y corregir alguna patología que se presente. En 1936, Davis escribió: “La RT puede ser definida como cualquier actividad motora, sensorial o mental realizada en forma libre y voluntaria, vitalizada por el espíritu del juego expresivo, sostenida por actitudes placenteras fuertes y evocada por la liberación emocional del cuerpo entero”.

### **2.1.9. EL RECREACIONISMO**

Enfatiza en el carácter netamente compensatorio de la recreación en cuanto otorga singular importancia a las actividades desarrolladas en el tiempo de no trabajo, las cuales hacen las veces de factor equilibrante y regenerativo del estado anímico y físico de las personas involucradas. De tal forma, el tipo de actividades es lo de menos, pues éstas tienen el carácter de aleatorias en ocasiones desordenadas e individualistas y a través de ellas o

en ellas, se pretende que se dé cierto grado de sociabilidad sin más condiciones que el disfrute del conjunto en masa.

De lo que se trata en últimas es de ocupar el tiempo no ocupado laboralmente, trátase de los momentos después de la jornada, el día libre o las vacaciones. Por ello, quienes dirigen u organizan desde afuera este tipo de actividades son “oficiantes” del ejercicio físico o recreadores empíricos que, si bien es cierto, en ocasiones planean sus programas y rutinas, ellas están lejos de cumplir con las funciones que definimos con anterioridad.

#### **2.1.10. LA RECREACION EDUCATIVA**

La finalidad de la educación, en sentido general, es la formación del individuo en todas sus dimensiones, intelectual, físico, social, cultural, afectivo, tal que pueda integrarse adecuadamente a la vida futura.

Sin embargo, tradicionalmente ha sido fraccionada dándose énfasis a uno u otro aspecto, hasta llegar a reducirse a la formación para el tiempo ocupado, para el trabajo (entendido como “empleo”), más que para el individuo en sí o para la vida misma, perpetuando la reproducción del sistema con sus concebidas desigualdades. Si la educación pretende fomentar en el individuo la intencionalidad crítica y modificadora de la realidad, deberá replantear sus estrategias brindando los espacios necesarios para la reflexión, la creación y el compromiso. Es allí donde la recreación encuentra su razón de ser. Si bien es cierto que algunos docentes emplean estrategias lúdicas para adelantar su labor académica, valdría la pena que precisáramos si su uso es meramente didáctico o

pedagógico: EDUCACION RECREATIVA O RECREACION EDUCATIVA. En el segundo caso, entendemos que a partir del ejercicio lúdico se fomentan la construcción conceptual y de actitudes, la búsqueda del conocimiento, la creatividad y el desarrollo de valores. El medio es el mismo, pero se diferencian en cuanto a la finalidad. La primera hace énfasis en la enseñanza mientras que la segunda lo hace en el aprendizaje.

### **2.1.11. FUNCIONES DE LA RECREACIÓN**

Expresa (Brinnitzar, 2008), que las funciones de la recreación son:

#### **2.1.11.1. ACTITUD POSITIVA:**

La recreación trae como consecuencia que las personas cambien la actitud negativa y se trace metas con esta actitud para poder llegar a cumplir, el crecimiento personal del que se está recreando.

#### **2.1.11.2. ACTIVIDADES PARA EL TIEMPO:**

“Una recreación entendida como un tiempo de aprendizaje, de creatividad, de participación y cooperación seguramente quedará en nuestra memoria para ser transferida a múltiples situaciones de nuestra vida cotidiana la recreación permite que el ser humano siempre tenga momento para todo y que siempre encuentre el momento preciso para recrearse.

#### **2.1.11.3. EL EQUILIBRIO BIOLÓGICO Y SOCIAL:**

La recreación proporciona equilibrio integral al individuo.

#### **2.1.11.4. MEJOR CALIDAD DE VIDA:**

La práctica recreativa siempre ayuda al mejoramiento de la calidad de vida.

Las actividades que dañan la persona no son recreación.

- Preparar bienestar.
- Transmitir de mayor capacidad de expresión.
- Desarrollar la creatividad.
- Motivar y disponer para el Ocio.
- Expandir horizontes personales.
- Responder a necesidades individuales.
- Facilitar experiencias positiva.

## **2.2. TIEMPO LIBRE**

### **2.2.1. DEFINICIÓN**

Tiempo libre es la parte del tiempo no ocupado por el trabajo y que queda descontado todo género de obligaciones inclusive el que queda después de lavarse, cambiarse de ropa bañarse. Es el que el hombre utiliza a su arbitrio para fines no productivos. De acuerdo al diccionario básico del deporte y la educación física manifiesta que el Tiempo Libre es “Una expresión que denota aquel período de tiempo en el cual un ser humano se siente liberado de sus actividades cotidianas, que le permite actuar bajo su propia voluntad e impulsos, según sus deseos e inclinaciones”. Según el sociólogo soviético B. Grushin afirma: “Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y queda después de descontadas todas las

inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas), es decir, tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones”. “Por otro lado Lupe Aguilar Cortez y Oscar Incarbone en su libro de Recreación y Animación concluyen de que el Tiempo “verdaderamente Libre” está constituido por aquellos momentos (tiempo) de nuestras vidas en lo que, después de satisfacer todas nuestras obligaciones laborales o estudiantiles, así como las necesidades básicas, sociales y civiles principalmente; en este espacio denominado como libre nos disponemos a realizar la actividad que elegimos” (Grushin, 1968)

## **2.2.2. CLASIFICACIÓN DEL TIEMPO LIBRE**

### **2.2.2.1. TIEMPO DISPONIBLE**

El tiempo disponible esta subdividida en actividades recreativas, recreativas, entrenamiento o de ejercicio, el mismo que se dedica a actividades que no son ni trabajo, ni tareas domésticas esenciales. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como son comer, dormir, hacer tareas, etc. El tiempo disponible es un tiempo para vivir, para crecer, para aprender, para descansar y recuperar fuerzas; en definitiva, un tiempo que debe enriquecer a la persona. Las posibilidades que se abren ante nuestros hijos, se multiplican durante los fines de semana: practicar deportes, adquirir nuevas aficiones o dedicar más tiempo a las cosas que más le gustaban, leer y sobre todo, estar en familia. Podemos establecer una clasificación del Tiempo libre considerando las horas que no se utilizan en las actividades laborales y/o educativas, es

decir el tiempo que queda para ser utilizado por cada persona con libertad y hacer lo que decida.

#### **2.2.2.2. TIEMPO PERSONAL**

Es aquel tiempo que cada persona tiene y lo utiliza de forma individual y con plena libertad para realizar lo que mejor le parezca, este tiempo se lo puede subdividir en:

- Tiempo libre diario
- Tiempo libre de fin de semana
- Tiempo libre de vacaciones anuales
- Tiempo libre de fin laboral

**Tiempo libre diario.**- son aquellas horas diarias que las personas poseemos fuera de las horas de trabajo, de estudio, de labores domésticas.

**Tiempo libre de fin de semana.**- Son las horas que componen los días de fin de semana como son los sábados, domingos y festivos, en los cuales las personas pueden realizar lo que mejor les parezca.

**Tiempo libre de vacaciones anuales.**- Este tiempo es una obligación que todas las personas tenemos tanto en la parte laboral o educativa y por lo general se caracteriza por ser de varios días de descanso en los cuales se puede realizar paseos, turismo, etc.

**Tiempo libre de fin laboral.**- Este tiempo es aquel que las personas logran obtener luego de haber trabajado por muchos años en una institución, empresa, cargos públicos, etc. Depende de las políticas gubernamentales puede ser por tiempo de servicio en dicho trabajo pudiendo ser de 25, 30 o

35 años, o también por la edad de la persona 55, 60 o 65 años. Es decir es el tiempo de la jubilación o retiro.

### **2.2.2.3. TIEMPO SOCIAL**

Este tiempo es aquel que se lo tiene dentro de las instituciones públicas, privadas, educativas. Este tiempo puede subdividirse en receso o recreo y reuniones sociales. Se da dentro de las horas de trabajo o de estudio (recesos, recreo) Tiempo de receso o recreo, se da dentro de las horas de trabajo o de estudio, en las cuales se reúnen todos los trabajadores o los estudiantes a compartir esos momentos de descanso para realizar actividades grupales para distracción, almuerzos, juegos. Tiempo de reuniones sociales.- Este tiempo en cambio puede ser en horas laborales o fuera de ellas en las cuales se reúnen todos los trabajadores o estudiantes para festejar algún acontecimiento importante, fechas importantes que son propios de cada institución o empresa.

## **2.3. OCIO**

### **2.3.1. DEFINICIÓN**

Es un tiempo libre que dedicamos a no producir para los demás sino para nosotros mismos. Tiempo que sobra luego de las obligaciones formales del trabajo y necesidades de la vida. El tiempo libre, que permite a una persona hacer lo que desee. El ocio sería, por tanto, el periodo o tiempo que sobra y que se crea o produce después de haber cumplido con las necesidades, a

saber: dormir, comer, el aseo personal, trabajar, el tiempo que toma a uno trasladarse de un sitio a otro.

### **2.3.2. EL OCIO COMO ACTIVIDAD TERAPEUTICA**

- Una vez vistos los beneficios que se derivan del ocio, no es de extrañar que se atribuyan a la actividad recreativa propiedades terapéuticas.
- “...es un proceso que utiliza la recreación con el propósito de intervenir intencionadamente en algún comportamiento social o emocional, en orden a provocar un cambio deseado en ese comportamiento para facilitar el crecimiento y desarrollo del individuo” (Peters, 1972).
- “La recreación terapéutica sirve a los pacientes o clientes que, por causa de dificultad mental, física, social, o debida a la edad, tienen limitado o imposibilitado el acceso a los recursos de ocio. El propósito de un servicio de recreación terapéutica es proporcionar oportunidades a las personas que tienen estas limitaciones para que adquieran habilidades y actitudes para el ocio, así como ejercitar tales habilidades dentro de un marco terapéutico y reparador, que capacite o fomente experiencias recreativas” (Avedon, 1974, pp. 130-131).

La recreación es un factor importante en el desarrollo del ser humano, la misma que debe estar acompañada de una dimensión moral y ética sostenible, por lo tanto se debe tener en cuenta que el ocio y la recreación reproducen una serie de valores y/o experiencias, que crean ámbitos de encuentros, que no se refiere a la mera diversión, del consumo material, de un ocio pasivo o de la simple utilización del tiempo libre, sino

más bien que debe ser generadora de verdaderas experiencias y vivencias que le permitan al participante un crecimiento personal y social, para esto es importante tomar en cuenta las áreas de expresión expuestas por Kraus (1971).

## **2.4. CONTRIBUCIÓN A LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS SOCIALES**

**2.4.1. PREVENCIÓN DEL CRIMEN:** Contribuyen dando un soporte social a los adultos líderes, juveniles, una atención permanente e individualizada a los participantes, un sentido de pertenencia al grupo, inclusión de los jóvenes en los procesos de toma de decisiones acerca de los programas y oportunidades de servicio a la comunidad; además ayudan a reducir costos para el sector de la justicia pues cumplen una labor preventiva, educativa, y en muchos casos de rehabilitación o procesos de re-educación.

**2.4.2. ESTILOS DE VIDA DE SALUDABLES:** los programas y servicios de recreación pueden contribuir a mejorar esta situación y abrir alternativas para que las personas tengan una salud mejor a través del ejercicio, mejoramiento y mantenimiento de estados emocionales positivos, experiencias sociales e intelectuales. Las personas con altos niveles de bienestar tienden a hacer un mejor uso de su tiempo libre que aquellas que lo hacen esporádicamente.

**2.4.3. ESTRÉS MEDIOAMBIENTAL:** El estrés medioambiental puede involucrar tanto la dimensión psicológica emocional -frustraciones, miedo, angustia- y respuestas de afrontamiento de situaciones difíciles

asociadas a respuestas fisiológicas que demandan una gran cantidad de energía y contribuyen a la fatiga y otros problemas. Este es un problema que experimenta en la vida diaria una gran cantidad de población, particularmente en las ciudades más grandes. En este sentido los programas y servicios de recreación son una oportunidad para relajar las tensiones de la vida actual.

**2.4.4. DESEMPLEO:** Las necesidades básicas de la mayoría de las personas se satisfacen con su trabajo, por ejemplo la autoestima, el prestigio, el reconocimiento del grupo, desarrollo de conocimientos y habilidades, entre otras.

Tales necesidades pueden ser cubiertas también en el espacio del ocio y el tiempo libre, la familia, etc.

## **2.5. EL JUEGO**

### **2.5.1. DEFINICIÓN**

Se definen a los juegos como:

- Un juego siempre obedece a cierto tipo de reglas
- En un juego siempre hay algo de interacción
- En un juego nunca se sabe lo que puede suceder

En el juego siempre nos alejamos de la realidad en que vivimos

### **2.5.2. CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO**

El juego debe tener las siguientes características:

- Apertura, incertidumbre y regulación

- Acción y reacción
- Creación y rutina
- Movimiento y descanso
- Reto, riesgo y seguridad
- Libertad individual
- Cercanía y espacio libre

### **2.5.3. TIPOS DE JUEGOS**

“El hombre solo es hombre total cuando juega”. Esta frase del poeta y filósofo Schiller muestra el gran valor que tiene el fenómeno social del juego para el ser humano. Pero todavía no nos ayuda a estructurar, analizar y comprender este fenómeno que va desde el manipuleo de un objeto de un bebe hasta el partido profesional de fútbol. Pero el desarrollo del niño nos da la pauta para encontrar diferentes tipos de juegos, que tienen diferencias y inmensas pero que al mismo tiempo algo en común. Lo que tienen en común nos permite decir: “esto es un juego”.

Es muy necesario saber los conceptos básicos de los juegos, sus características, sus reglas, sus objetivos y él porque queremos enseñarlos

### **2.5.4. CLASIFICACIÓN**

#### **2.5.4.1. JUEGOS PEQUEÑOS:**

Se los define como una actividad motriz lúdica, con reglas simples que movilizan las capacidades físicas e intelectuales del participante sin grandes

exigencias físicas e intelectuales ni grandes complicaciones técnicas ni tácticas.

Las diversas formas amenas y divertidas que ofrecen los juegos pequeños crean alegría y distracción en los participantes por su desenvolvimiento diferente de la situación a causa de lo incierto de su fin. La mayoría de estos juegos tienen un carácter competitivo que incita al máximo a desarrollar sus capacidades y habilidades, ofreciendo una gran variedad de movimientos dentro de los límites de las reglas de juego impuestas y permitiendo acciones motoras libres y decisiones independientes; además si tenemos en cuenta que un gran número de juegos se pueden ejecutar bajo las condiciones más sencillas, sin mayores requerimientos, con un aprendizaje relativamente fácil permitirán el éxito en aplicación del juego.

#### **2.5.4.2. JUEGOS GRANDES:**

Se los define como una actividad lúdica más compleja, que necesita de un cierto nivel de capacidades y habilidades técnicas y tácticas y que preparan a los ejecutantes para los juegos disciplinarios como el fútbol, básquet, voleibol, tenis, balonmano, entre otros.

Los juegos iniciales y preparatorios para los juegos deportivos se incluyen en este grupo siempre y cuando mantengan la idea principal del juego grande, como por ejemplo en el fútbol a más de la técnica y táctica el objetivo debe ser meter goles, aunque puede ser reducida la complejidad y así llegar al aprendizaje del juego.

El juego grande puede ser pre deportivo o deportivo. El juego pre deportivo contiene reglas, idea, técnica, táctica del juego completo y no solo sirve para el juego deportivo; dependiendo de la edad, el ambiente y de las condiciones puede ser de utilidad para el deporte.

#### **2.5.4.3. JUEGOS CON OBJETOS:**

Si un niño tiene contacto con un objeto grande no reconocido y quiere conocerle va hacer todos los esfuerzos de moverle, investigarle, de ver si se presta para saltarle encima, para treparse, para deslizarse, si responde al empujarlo, o al lanzarlo.

El niño investiga así las posibilidades que contiene el objeto y después se enfrenta con las posibilidades que contiene el objeto y después se enfrenta con las dificultades que ofrece el objeto. A esta fase más adaptativa del juego, sigue una fase de exploración y después viene normalmente una fase de crear libre y espontáneamente algo con el objeto

#### **2.5.4.4. JUEGO CON SÍMBOLOS:**

Lo decisivo para un símbolo según Piaget (1975, p. 198) es lo siguiente:

El símbolo tiene como base la imaginación de un objeto no presente, porque contiene la composición de un elemento real con un elemento imaginativo.

El símbolo supone una presentación ficticia, porque la composición consiste en una asimilación deformada, quiere decir en una asimilación deformada de la realidad del yo.

Ejemplo: El niño empuja una caja y se imagina un carro.

La mayoría de los juegos simbólicos implica movimiento. Si hay participación de más personas en un juego de este tipo o si se quiere integrar más personas en este juego simbólico, ellos tienen que saber cómo interpretar los movimientos de los otros para saber el significado del juego.

Por medio del movimiento se quiere expresar escenas de la vida real. Haciendo esto, lo más importante es imitar exactamente esos aspectos de la realidad que ayudan a comprender el símbolo por parte de otras personas.

#### **2.5.4.5. JUEGOS CON REGLAS**

En los juegos con reglas, el símbolo de los juegos simbólicos es reemplazado por leyes que determinan el marco del juego. Los niños actúan en juegos con reglas no solo en base de la imaginación representada por imágenes pero juegan en base de reglas formales.

Los juegos con reglas se basan normalmente en temas de actuaciones por movimientos. Esos son por ejemplo, cazar y perseguir.

#### **2.5.4.6. JUGAR CON ALGO:**

Juegos de exploración de habilidades, de funcionamiento, ej.: colocar colores, tamaños, aquí el individuo explora su ambiente o su objeto con su imaginación siempre tratando de vencer problemas más difíciles.

#### **2.5.4.7. JUGAR COMO ALGO:**

Juegos de imitación, de representación, de roles, ej.: jugar al doctor, el individuo construye un mundo imaginario, una realidad ficticia representando roles que llaman la atención en su ambiente.

#### **2.5.4.8. JUGAR SOBRE ALGO:**

Juegos con ideas y reglas, juegos competitivos, juegos deportivos, juegos organizados, ej.: fútbol, básquet, escondidas, entre otros.

### **2.6. “PERSONA PRIVADA DE LIBERTAD”**

#### **2.6.1. DEFINICIÓN DE LA EXPRESIÓN.**

Con origen en el latín *detentio*, el término detención está vinculado al verbo detener. Esta acción consiste en frenar, paralizar o suspender la marcha o algo que se está realizando.

El concepto de detención, de todas formas, suele aparecer asociado a la acción de un integrante de una fuerza de seguridad que captura y arresta a una persona. La detención, en este sentido, consiste en privar a un sujeto de su libertad durante un cierto periodo temporal.

#### **2.6.2. LA RECLUSIÓN**

En el momento de plantearnos una intervención en el medio penitenciario debe tenerse en cuenta que un centro penitenciario es un microcosmos con sus propias normas, costumbres, hábitos y donde los internos e internas están, evidentemente.

Tal y como señala (Redondo, 1998), “Desde una perspectiva amplia el ambiente penitenciario vendría integrado por todo el conjunto de situaciones estimulables susceptibles de afectar a una institución penitenciaria: en concreto, a internos y personal”. El autor señala que se puede describir el

ambiente penitenciario en una dimensión cuádruple de estructuras estimulares concéntricas que interactúan entre sí:

- a) La estimulación ambiental que surge de las características asociadas a la población del personal penitenciario (dirección, funcionarios de vigilancia y miembros del equipo de tratamiento) y los internos a su cargo.
- b) La estructura organizativa de cada centro (pautas de funcionamiento habitual).
- c) La estructura arquitectónica.
- d) El sistema penitenciario (normas y agentes de intervención).

Así en este contexto, nos encontraremos tres realidades sociales bien diferenciadas:

- La de los funcionarios de vigilancia, la misión de los cuales es la de cumplir uno de los dos grandes objetivos del sistema penitenciario: la custodia de los internos e internas, y el mantenimiento del orden y la seguridad en su interior.

### **2.6.3. ACTIVIDADES RECREATIVAS EN CENTROS DE REHABILITACIÓN SOCIAL**

Partimos de la premisa que la Recreación no debe limitarse al ámbito escolar, sino también a aquellos centros de jóvenes, adultos y de tercera edad que contemplan los diversos contenidos propios de la Recreación desde una vertiente pedagógica. (Caicedo, 2012)

#### **2.6.3.1. VALOR EDUCATIVO:**

- reducción de las diferencias entre el mundo libre y el penitenciario

- mejor preparación para el momento de la libertad: resocialización, rehabilitación, reeducación
- creación de hábitos de práctica física
- promoción de la iniciativa y posibilidad de que el interno tenga responsabilidad ocupacional
- adquisición de nuevos aprendizajes
- desarrollo de hábitos higiénicos
- fomento del respeto hacia los compañeros

#### **2.6.3.2. VALOR TERAPÉUTICO:**

- facilita las relaciones interpersonales
- potencia el protagonismo de los internos e internas
- afirmación de la personalidad: satisfacción de la necesidad de expresión
- reencuentro del respeto a uno mismo y de la propia identidad

#### **2.6.3.3. VALOR RECREATIVO:**

- ocupación del tiempo libre
- ruptura con la monotonía
- Valor competitivo
- fomento del espíritu de equipo
- respeto a las normas (transferencias)

- atenúa los efectos del principio de inmediatez mediante el trabajo de un proceso

#### **2.6.3.4. VALOR UTILITARIO:**

- mejora del bienestar psíquico
- relajación, actividad libre, diversión
- liberación de la agresividad
- ayuda a “ordenar” la existencia

#### **2.6.4. BENEFICIOS DE PROGRAMAS DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LOS CENTROS DE REHABILITACIÓN SOCIAL**

En el desarrollo del proyecto se debe tener en cuenta que las personas que ingresan a los centros de rehabilitación social presentan un deterioro físico considerable.

Se puede decir que las actividades recreativas van a incidir de una manera positiva en el estado psicológico de las personas privadas de la libertad.

Es por esta razón que la actividad recreativa es esencial en cualquier proyecto de tratamiento. Dentro de los centros de rehabilitación social los proyectos deportivos deben de constar con los siguientes objetivos: Mejorar la calidad de vida de las personas, mejorar los niveles de higiene y alimentación, reducir el sedentarismo y el stress, mejorar el autocontrol, la autoestima, y el auto concepto, fomentar la integración a través de la cohesión de grupos de distintas razas, nacionalidades, estamentos sociales, etc., potenciar actividades recreativas en las cuales fomenten la

responsabilidad y el tomar decisiones, el respeto al compañero, al adversario y a las reglas. (Daniel Martos, 2009)

#### **2.6.5. REINSERCIÓN MEDIANTE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS**

En el proceso de resocialización es imprescindible integrar en la persona los sentimientos de aceptación y de respeto hacia los demás. Si pretendemos que alguien pueda convivir de nuevo en sociedad, una de las primeras cosas que debemos inculcarle es el respeto hacia sí mismo, y claramente la recreación contribuye a ello, primero construyendo las bases de una actitud positiva hacia los aspectos recreativos, higiene, hábitos de alimentación, esquema corporal, conocimiento del cuerpo, etc., para avanzar conjuntamente en conceptos más generales que implican a “los otros”, solidaridad, respeto a las normas, habilidades sociales, etc.

Es decir, la práctica de actividades recreativas no sólo influye positivamente en la autoestima, sino que también, y esto es relevante, se producen una serie de cambios psicológicos y sociales de gran valor para el individuo y, por tanto para la sociedad, disminuyendo sus estados depresivos.

Es un hecho que la práctica de las actividades recreativas es una herramienta educativa para el conjunto de los ciudadanos en general, si bien en los centros de rehabilitación social es además un elemento imprescindible, entre otros, para conseguir el objetivo principal: la reinserción e inserción social en las mejores condiciones que sea posible. Y sin duda, la recreación es un área fundamental en el desarrollo integral de la persona en

general y de las personas que se encuentran privadas de libertad en particular

Es importante crear un ambiente seguro y ordenado, un sistema organizativo con normas de convivencias claras, previsibles, que minimicen la tensión y reduzcan las posibilidades de incidentes.

Un sistema que enfatice las relaciones interpersonales positivas entre los compañeros y entre las personas que se encuentran privadas de libertad y los miembros del personal, basadas en el respeto mutuo.

Y sin duda la práctica de actividades recreativas incide directamente en ello, pues constituye un medio privilegiado de reeducación, al igual que un instrumento de integración social para las personas ya sean jóvenes, mujeres, adultos, personas con discapacidad física o psíquica y, por tanto, conviene velar en especial para que todas las personas de ambos sexos puedan gozar plenamente de su derecho a participar en todos los deportes a su nivel y de acuerdo con sus propias necesidades.

De acuerdo con esto, los proyectos de Actividades Recreativas deben servir al crecimiento personal y social de estas personas y, por tanto, a su capacidad de convivencia en sociedad.

## **2.7. ESTADOS DEPRESIVOS**

(wikimedia, 2014) Durante el transcurso del tiempo el término depresión ha ido evolucionando hasta definirse e identificarla en la actualidad como una enfermedad. Encontrándonos hoy en día con una gran información de causas, características y tratamientos para abordar la misma.

Acerca de cómo definir a la depresión existen muchos intentos de conceptos para ésta, entre ellas tenemos las descritas por Kraepelin, Marquez, Freud, Beck y por supuesto Hipócrates, quien fue el primero en aportar un descubrimiento importante en el campo de la depresión, reconociéndola como una enfermedad que debe ser considerada y tratada con importancia, llamándola melancolía y haciendo una descripción clínica de ésta mencionando a los cuatro humores corporales.

Por ejemplo la locura maniaco- depresiva, derivado de depresión por los diferentes síntomas característicos. (Kraepelin, Polaino, 1980) describe al término depresión como una forma de trastorno anímico o afectivo, con lo cual se refiere a un cambio en el estado de ánimo. (Breton, 1998)

Todas estas definiciones están basadas prácticamente en un síntoma muy característico de esta enfermedad, la tristeza; el estar triste y sentirse deprimido se utilizan como síntomas principales; así que por tanto depresión es un estado de tristeza que nos lleva al concepto de Marquez (1990), el cual dice que la depresión es la falta o el déficit de energía psíquica.

Energía psíquica es aquella fuerza que vivifica y anima y que procede de unas relaciones satisfactorias con el ambiente y con uno mismo.

Freud por su parte, consideraba que en el centro de la psique existe una fuerza que él llamaba lívido, y que es lo que nos hace mantener el equilibrio o la felicidad tendidos en la población mundial.

### 2.7.1. DEFINICIÓN DE DEPRESIÓN

La podemos abordar desde su etimología u origen de la palabra que es “depressus”. Esta palabra latina quiere decir abatido o derribado. La **depresión** se configura por una serie de síntomas o un síndrome, que repercute y afecta los **aspectos emocionales** del sujeto depresión pueden:

- Tristeza patológica
- Trastornos del humor
- Decaimiento

Esto a su vez repercute en la vida cotidiana de la persona de forma negativa mediante:

- Descenso del rendimiento profesional
- Pobre rendimiento escolar o académico
- Empobrecimiento de los vínculos sociales

**La depresión** se puede manifestar de múltiples formas como:

- Problemas cognitivos
- Alteraciones volitivas
- Trastornos somáticos

Debemos diferenciar estar tristes que es algo normal y sano de la **depresión** patológica. Podemos encontrarnos tristes por algo que sucedió o

por momentos de fatiga y cansancio, pero esto no quiere decir **depresión**.

Si bien la depresión puede desarrollarse a partir un suceso como:

- una tragedia
- muerte de alguien cercano
- decepciones sentimentales
- vivencias traumáticas

Será normal un período **depresivo** en el cual se tramita un duelo y la situación estresante que origina la **depresión**. Si se resuelve mal este momento o no se tramita de la mejor forma la **depresión**, puede perdurar y cronificarse como algo estable.

La **depresión** puede tratarse tanto por medio de:

- abordajes médicos
- psicológicos
- multidimensionales

En algunos casos, también pueden ayudar las técnicas para levantar la autoestima, así como los trucos para mejorar nuestra autovaloración

## **2.7.2. CAUSAS Y TRASTORNOS DE LA DEPRESIÓN**

### **2.7.2.1. CAUSAS GENÉTICAS**

Una de las causas posibles de la depresión es atribuida a factor genético, ya que algún tipo de depresión puede ser heredada, incluso la

forma de responder al tratamiento de tal forma como lo menciona Calderón (1998), que si un enfermo deprimido responde bien a determinado grupo de medicamentos antidepresivos, sus parientes deprimidos responderán favorablemente al tratamiento con el mismo fármaco; aún así no se puede hablar de una herencia directa del cuadro de depresión, sino simplemente de la posibilidad de transmisión hacia los desencadenantes más vulnerables al cuadro; como lo afirma Sturgeon (1987) diciendo que la susceptibilidad a la depresión se parece a otros rasgos hereditarios en que algunas personas de la familia la heredan y otras no. Por lo cual con respecto a la depresión existe una predisposición genética a algunas clases de depresiones.

#### **2.7.2.2. CAUSAS HEREDITARIAS**

El factor hereditario es especialmente importante en las depresiones psicóticas Calderón (1998), que corresponden a la agrupación de depresiones primarias; ya que una depresión es primaria cuando constituye un componente importante y/o esencial de un síndrome (Arieti, 1981), en donde se encuentra la psicosis maniaco-depresiva; así mismo, y por lo cual, psicosis es un término utilizado en muchos casos para designar un desorden psiquiátrico importante o grave. Hay diferentes formas de nombrar o denominar a este tipo de depresión ya sea profunda o sintónica, psicótica, primaria o endógena; dependiendo del enfoque del autor pero tienen relación entre ellas y es por tal que en ocasiones se suele tener una confusión en la manera de nombrarla.

En especial, acerca de las causas genéticas, una depresión endógena se basa de manera exclusiva en factores orgánicos, presumiblemente hereditarios, que se manifiestan mediante alteraciones bioquímicas del organismo; coincidiendo en ésta opinión Arieti (1981) y Breton (1998); y es por tal que el término endógeno se relaciona con las depresiones genéticas.

Hay algunos médicos especialistas, según Calderón (1998), que creen que todas las depresiones son una forma de la enfermedad maniaco-depresiva; la maniaco depresión es una condición en la que el individuo pasa a través de de los ciclos de hiperactividad y euforia extrema y se hunde luego en una depresión profunda (Breton, 1998); así la depresión psicótica es en ocasiones el punto más bajo de un ciclo maniaco-depresivo a pesar de que el término psicosis es utilizado para designar un desorden psiquiátrico importante o grave.

La depresión psicótica se manifiesta a menudo a causa de factores genéticos, trastorno mental o enfermedad o crisis nerviosa y como consecuencia de factores endógenos intervienen desequilibrios químicos como ya se mencionó.

### **2.7.2.3. DEPRESIÓN ENDÓGENA**

Entonces se puede decir que una depresión endógena es en la forma simple de depresión, de las causas genéticas, que es seguida, si se agrava, por la depresión psicótica en donde intervienen factores diversos, entre ellos genéticas, ante estos tipos de depresión por lo cual afirma (Jackson, 1986)

que los factores psicogenéticos desempeñan un rol importante en el desarrollo de las psicosis.

#### **2.7.2.4. CUADRO CLÍNICO EN LAS DEPRESIONES PSICÓTICAS**

En las personas que presentan depresiones de tipo psicóticas generalmente los síntomas que le acompañan es el cuadro clínico característico de las depresiones primarias o profundas en donde normalmente hay sensación de malestar, lasitud, pérdida del amor propio, sentimiento de tristeza e impotencia para realizar actividades simples, incluso de la vida cotidiana ya que hay una apreciación distorsionada de la propia persona y del mundo, que es aceptada o tiende a ser aceptada por el paciente como una forma de vida normal; por lo cual la persona deprimida cree que su manera de sentir es adecuada a las circunstancias en que vive por lo cual no trata de escapar o hallar solución al sentimiento que lo agobia. (Albrecht, 2007)

Existen características que predominan en las depresiones profundas y son como lo menciona (Beck, 1995): en primer plano una agobiante vivencia de melancolía, seguida por un desarreglo de los procesos de pensamiento caracterizado por el retardo y el contenido inusual y por último el retardo psicomotor, como síntomas psicológicos de los cuales se puede extender a otros más, derivados de estas generalidades como el estado de ánimo, en el cual pueden presentarse periodos de angustia o confusión, aumento, o en su caso decremento de la irritabilidad; fatiga , cambios de humor extremos,

como suele presentarse en su mayoría de los casos, optimistas por la mañana y deprimidos por la noche; con un cambio en el estado anímico a lo largo del día disminuyendo más con el paso del tiempo; se presenta un déficit cognitivo que involucra trastornos de memoria en donde se presenta una dificultad para la evocación, acerca de que los deprimidos que presentan trastornos de la memoria tienen dificultades para evocar los recuerdos almacenados, y se manifiesta por el impedimento para recordar un evento o encontrar la palabra precisa en algún momento dado, lo cual provoca un sentimiento de ansiedad; también hay una disminución que se presenta como un síntoma de inhibición, lo cual repercute sobre la memoria con una mala fijación de los hechos de la vida cotidiana y problemas en el estudio y en el trabajo debido a que no logra la concentración necesaria incluso para leer, lo cual le resulta difícil.

Pero también existen síntomas acerca de las deficiencias de ciertas funciones somáticas y físicas en donde se presenta un trastorno del sueño con la presencia del insomnio en las primeras horas de la madrugada o somnolencia, los sueños que suelen tener en lugar de ser en blanco y negro comienzan a ser en color; el paciente se queja de que no puede pensar con claridad ni trabajar y no duerme más de unas pocas horas. Los síntomas físicos suelen ser: dolor de cabeza, presiones inexplicables en los oídos o en una zona del cuello, sequedad de la boca, a veces cosquillas en las manos y pies, dolor de espalda, amenorrea y sequedad cutánea, sensación de malestar causada, tal vez, por los problemas digestivos que se presentan

por el trastorno alimenticio a veces con obesidad o con el dejar de alimentarse hasta morir de inanición; como ya no le interesa nada, ni siquiera su aspecto, es para él irrelevante descuidar su higiene personal, las relaciones con los demás disminuyen hasta desaparecer, no encuentra ánimo para continuar viviendo y disfrutando de sus capacidades físicas e incluso en relación al amor lo cual puede lo puede llevar a una impotencia o frigidez; éstos aspectos conllevan a la opinión que tiene Jacobson (1971) acerca de las depresiones psicóticas y sus síntomas ya que afirma que el cuadro emocional de estos pacientes se caracteriza por angustias, sentimientos de vacuidad y desasimiento, apatía y lasitud inferior , incapacidad mental y física para disfrutar de la vida y del amor y sentimientos de profunda inferioridad, ineptitud e inutilidad general, además de abatimiento anímico, inhibiciones del pensamiento, el retardo psicomotor entre otros.

Las personas que presentan este tipo de depresión, las ideas de culpa, pecado y condenación adquieren gran relevancia, sobre todo en casos más serios, ya que cuanto más deprimido se sienta menor será la inclinación a hacer algo positivo y entonces se hundirá más en su depresión haciéndola más crónica tendiendo a decrementar el autoestima hasta el grado de pensar que no vale nada y por tal no merece que alguien lo ayude, este pensamiento, a su vez, llegará a la conclusión de que sería mejor que no existiera y pensará en el suicidio, como hace referencia a esto Arieti (1981) declarando que en el tipo clásico o tradicional de depresión psicótica, el

motivo central es la actividad de autoacusación y en casos graves, el mensaje que el paciente suele tener es: "no me ayudes; no soy digno de recibir ayuda; sólo merezco morir" y cosas similares menospreciándose a sí mismo.

Todos estas son prácticamente los síntomas para lograr identificar el cuadro clínico en este tipo de depresión en donde básicamente se encuentra una aceptación de su estado de ánimo que se va arraigando durante el transcurso del tiempo sin tratamiento y abrumador; con auto recriminaciones, desesperanza u auto desprecio, presentándose posteriormente una incapacidad en los procesos intelectuales y en relación con lo que lo rodea por lo que el hablar se reduce a un mínimo, hasta llegar incluso a desatender su persona dejando de comer o comiendo muy mal, no duerme, toma antidepresivos y puede llegar incluso a fumar marihuana u otros tipos de drogas que como se sabe actúan como depresivos, como la cocaína o el alcohol.

#### **2.7.2.5. CAUSAS PSICOLÓGICAS**

Las causas psicológicas son un factor determinante en los tipos de depresiones neuróticas, llamadas también reactivas, las cuales están muy relacionadas con el término distimia; ya que en las distimias como en las neurosis "...los factores emocionales desempeñan un papel preponderante, presentándose desde los primeros años de vida determinando rasgos de personalidad tan profundamente enraizados en el modo de ser del individuo

que se aprenden a través de la estrecha relación y la dependencia respecto de los miembros de la familia" Calderón (1998), pag. 38.

Es por tal que las causas determinantes se consideran como un factor importante en los patrones de las depresiones neuróticas las cuales se derivan de conflictos o desórdenes originados desde la infancia, ya que ésta es la etapa formativa en la cual el niño es susceptible a trastornos que se le pueden presentar como sonambulismo, terrores nocturnos, fobias, timidez; que si no son atendidos se pueden presentar como problemas de personalidad y de conducta que se agravan con el tiempo presentándose así como rasgos característicos neuróticos, como lo afirma Freud (1942b), citado en Jacobson (1971), definiendo a la neurosis, la melancolía y la esquizofrenia como resultado de conflictos suscitados entre el yo, el ello, el súper yo y la realidad; desde este enfoque psicoanalista se dice que se debe de revisarlas cicatrices más que las heridas recientes originadas desde la infancia, más que nada de conflictos entre el yo y el súper yo.

No solo puede presentarse el cuadro de una neurosis por traumas de la niñez, sino también debe tomarse en cuenta la presencia, en determinado momento de la vida del paciente, de sentimientos de culpa, de conflictos creados por necesidades inconscientes, de incidentes que han tenido algún significado importante para el paciente o de tensiones familiares ya sean las matrimoniales o sexuales, Calderón (1998).

Se llama de igual forma depresión reactiva a las depresiones neuróticas porque hay causas a las cuales se les puede llamar desencadenantes por originar este tipo de depresión; por ser causas inmediatas de las neurosis, esto es porque la persona siente en algún momento la necesidad de reprimir, distorsionar o desplazar sentimientos de hostilidad que se presentan en las relaciones con los demás en la vida diaria; cuando esto sucede la personalidad del paciente entra en conflicto con estos sentimientos y con la necesidad de reprimirlos lo cual origina angustia que a su vez, por causa de un ego súper exigente, se presentan los rasgos de una personalidad que constituyen los síntomas neuróticos. Calderón (1998) menciona que son las mujeres en las que se presenta con más frecuencia una neurosis por el tipo de vida que llevan y que tienen que asumir por la gran responsabilidad que esta conlleva, la familia, el esposo, los hijos y en su caso el trabajo; por lo cual requiere un doble de energía y trabajo que el que necesita para atender las necesidades que su entorno le exige. Otro factor que influye en las causas de las neurosis y no menos importante es la llamada pérdida del objeto, la cual se refiere a una pérdida de cualquier tipo que haya sufrido la persona en cualquier momento de su vida, ya sea material, sentimental o la pérdida de poder.

La pérdida del objeto en la etapa formativa es de importancia considerable ya que como se mencionó esta podría causar problemas con la psicopatología de la vida adulta. En la adolescencia la pérdida del objeto es particularmente traumática para el adolescente y produce un impacto

profundo sobre la estructura psíquica todavía en desarrollo, (James, 19981); es quizá en la adolescencia, como se ha dicho, en donde la persona pasa por muchos obstáculos y dificultades que podrían no ser tan fáciles de pasar bien librados ya que es la etapa donde se comienzan a tomar decisiones para mejorar el futuro de la persona, si esta se ve interrumpida u obstruida por una pérdida, especialmente de un ser querido, o pérdida de la capacidad de decisión, sentimiento de impotencia, puede generar trastornos en la personalidad del adolescente llegando hasta una neurosis.

La pérdida en un niño es relativamente menos compleja a la de un adolescente o adulto, ya que en este su mayor identificación con algún objeto es la madre, aquella persona que le proporciona confianza y seguridad, si el niño siente este tipo de pérdida, suena alarmante y quizás imposible pero, puede llegar a presentar una depresión, esto es justificado con lo que dice Jacobson (1971) acerca de que la llamada "depresión básica es el resultado de un conflicto agresivo, causada por una falta de comprensión y aceptación materna que reduce la autoestima del niño".

Ya se habló acerca de la pérdida de un ser querido y hay que hacer mención a que en esta se puede pasar por diferentes fases con las cuales coinciden diferentes autores (Calderón, 1998; James, 1981), las cuales son normales, en el sentido de que un ser humano lleno de sentimientos y emociones puede llegar a sentir diferentes estados de ánimo en el transcurso del periodo de duelo, las cuales son: la negación al principio, a perder a alguien y desesperación; depresión ; ira contra el objeto perdido y

finalmente aceptación. Si la persona que ha sufrido una pérdida de un ser querido se queda estacionada en alguna de estas fases se debe tomarse en consideración para ser tratado ya que eso ya no es normal. Otra de las causas desencadenantes es la pérdida de una situación económica la cual causa problemas en la relación de la persona con los demás, así como también la pérdida de poder provoca descontrol e inseguridad en la persona; un factor primordial que origina la depresión neurótica es la pérdida de la salud ya sea por enfermedades con peligro de muerte, cáncer o sida; enfermedades que originan incapacidad física como embolias o amputaciones de alguna parte del cuerpo; también por enfermedades que determinan alteraciones estéticas, ya sea por ejemplo por quemaduras que requieren operaciones, o enfermedades que afectan la autoestima, como impotencia o frigidez; la edad y el transcurso del tiempo están relacionados con la pérdida de la persona, pérdidas como la juventud, sentir que se hacen viejos y lo que conlleva a la vejez como lo son las arrugas, la falta de energía, los cambios hormonales, de los cuales están conscientes lo cual puede hacerlos más susceptibles a experimentar cambios anímicos, (Bretron, 1998), y estos cambios son desencadenantes a causa de alguna pérdida para que el paciente presente rasgos de una depresión neurótica que está muy relacionada a nivel psicológico. En las mujeres, según Sturgeon (1987), la edad más común para que surja un episodio depresivo es de los 28 a los 30 años y más aún entre los 25 y los 27 ya que puede considerarse como la pérdida de ese primer rubor de la juventud.

## 2.8. AUTOESTIMA

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de uno mismo.<sup>1</sup> La importancia de la autoestima estriba en que concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Por lo tanto, puede afectar a nuestra manera de estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima. (Bonet, 1997)

Abraham Maslow, en su jerarquía de las necesidades humanas, describe la *necesidad de aprecio*, que se divide en dos aspectos, el aprecio que se tiene uno mismo (amor propio, confianza, pericia, suficiencia, etc.), y el respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación, etc.). La expresión de aprecio más sana según Maslow es la que se manifiesta en el respeto que le merecemos a otros, más que el renombre, la celebridad y la adulación.

Carl Rogers, máximo exponente de la psicología humanista, expuso que la raíz de los problemas de muchas personas es que se desprecian y se consideran seres sin valor e indignos de ser amados; de ahí la importancia que le concedía a la aceptación incondicional del cliente. En efecto, el

concepto de autoestima se aborda desde entonces en la escuela humanista como un derecho inalienable de toda persona, sintetizado en el siguiente axioma:

Todo ser humano, sin excepción, por el mero hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo; merece estimarse a sí mismo y que se le estime.

En virtud de este razonamiento, incluso los seres humanos más viles merecen un trato humano y considerado. Esta actitud, no obstante, no busca entrar en conflicto con los mecanismos que la sociedad tenga a su disposición para evitar que unos individuos causen daño a otros sea del tipo que sea.<sup>1</sup>

El concepto de autoestima varía en función del paradigma psicológico que lo aborde (psicología humanista, psicoanálisis, o conductismo). Desde el punto de vista del psicoanálisis, la autoestima está íntimamente relacionada con el desarrollo del ego; por otro lado, el conductismo se centra en conceptos tales como estímulo, respuesta, refuerzo, aprendizaje, con lo cual el concepto holístico de autoestima no tiene sentido. La autoestima es además un concepto que ha traspasado frecuentemente el ámbito exclusivamente científico para formar parte del lenguaje popular. El budismo considera al ego una ilusión de la mente, de tal modo que la autoestima, e incluso el alma, son también ilusiones; el amor y la compasión hacia todos los seres con sentimientos y la nula consideración del ego, constituyen la

base de la felicidad absoluta. En palabras de Buda, “el budismo no es el camino hacia la felicidad, la felicidad es el camino”.

### **2.8.1. FUNDAMENTOS DE LA AUTOESTIMA**

La capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludables por uno mismo es propia de la naturaleza de los seres humanos, ya que el solo hecho de poder pensar constituye la base de su suficiencia, y el único hecho de estar vivos es la base de su derecho a esforzarse por conseguir felicidad. Así pues, el estado natural del ser humano debería corresponder a una *autoestima alta*. Sin embargo, la realidad es que existen muchas personas que, lo reconozcan o no, lo admitan o no, tienen un nivel de autoestima inferior al teóricamente natural.

Ello se debe a que, a lo largo del desarrollo, y a lo largo de la vida en sí, las personas tienden a apartarse de la auto conceptualización y conceptualización positivas, o bien a no acercarse nunca a ellas; los motivos por los que esto ocurre son diversos, y pueden encontrarse en la influencia negativa de otras personas, en un auto castigo por haber faltado a los valores propios o a los valores de su grupo social], o en un déficit de comprensión o de compasión por las acciones que uno realiza y, por extensión, de las acciones que realizan los demás.

## 2.8.2. GRADOS DE AUTOESTIMA

La autoestima es un concepto *gradual*. En virtud de ello, las personas pueden presentar en esencia uno de tres estados:

- Tener una **autoestima alta** equivale a sentirse confiadamente apto para la vida, o, usando los términos de la definición inicial, sentirse capaz y valioso; o sentirse aceptado como persona.
- **Tener una baja autoestima** es cuando la persona no se siente en disposición para la vida; sentirse equivocado como persona.
- **Tener un término medio** de autoestima es oscilar entre los dos estados anteriores, es decir, sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incongruencias en la conducta actuar, unas veces, con sensatez, otras, con irreflexión, reforzando, así, la inseguridad.

En la práctica, y según la experiencia de Nathaniel Branden, todas las personas son capaces de desarrollar la autoestima positiva, al tiempo que nadie presenta una autoestima totalmente sin desarrollar. Cuanto más flexible es la persona, tanto mejor resiste todo aquello que, de otra forma, la haría caer en la derrota o la desesperación.

### **2.8.3. ESCALERA DE LA AUTOESTIMA**

#### **2.8.3.1. AUTORECONOCIMIENTO:**

Es reconocerse a sí mismo, reconocer las necesidades, habilidades, potencialidades y debilidades, cualidades corporales o psicológicas, observar sus acciones, como actúa, por qué actúa y qué siente.

#### **2.8.3.2. AUTOACEPTACIÓN:**

Es la capacidad que tiene el ser humano de aceptarse como realmente es, en lo físico, psicológico y social; aceptar cómo es su conducta consigo mismo y con los otros. Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como forma de ser y sentir.

Por auto aceptación se entiende:

1. El reconocimiento responsable, ecuánime y sereno de aquellos rasgos físicos y psíquicos que nos limitan y empobrecen, así como de aquellas conductas inapropiadas y/o erróneas de las que somos autores.
2. La consciencia de nuestra dignidad innata como personas que, por muchos errores o maldades que perpetremos, nunca dejaremos de ser nada más y nada menos que seres humanos falibles.

### **2.8.3.3. AUTOVALORACIÓN:**

Refleja la capacidad de evaluar y valorar las cosas que son buenas de uno mismo, aquellas que le satisfacen y son enriquecedoras, le hacen sentir bien, le permiten crecer y aprender. Es buscar y valorar todo aquello que le haga sentirse orgulloso de sí mismo.

### **2.8.3.4. AUTORESPETO:**

Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. El respeto por sí mismo es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad, es tratarse de la mejor forma posible, no permitir que los demás lo traten mal; es el convencimiento real de que los deseos y las necesidades de cada uno son derechos naturales, lo que permitirá poder respetar a los otros con sus propias individualidades.

### **2.8.3.5. AUTOSUPERACIÓN:**

Si la persona se conoce es consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores, desarrolla y fortalece sus capacidades y potencialidades, se acepta y se respeta; está siempre en constante superación, por lo tanto, tendrá un buen nivel de autoestima, generando la capacidad para pensar y entender, para generar, elegir y tomar decisiones y resolver asuntos de la vida cotidiana, escuela, amigos, familia, etc. Es una suma de pequeños logros diarios.

### **2.8.3.6. AUTOEFICACIA Y AUTO DIGNIDAD**

La autoestima tiene dos aspectos interrelacionados:

1. Un sentido de eficacia (autoeficacia)
2. Un sentido de mérito personal (autodignidad)

### **2.8.3.7. AUTOEFICACIA:**

Confiar en el funcionamiento de mi mente, capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzgo, elijo, decido; confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de mis intereses y necesidades; confianza concedora en uno mismo.

### **2.8.3.8. AUTODIGNIDAD:**

Seguridad de mi valor; una actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y felicidad.

Autoeficacia y autodignidad son los pilares duales de la autoestima. La falta de alguno de ellos afecta enormemente; representan la esencia del autoestima.

### 2.8.3.9. IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA POSITIVA

Gráfico 2



Pirámide por Abraham Maslow: Jerarquía de las necesidades humanas.

Es imposible la salud psicológica, a no ser que lo esencial de la persona sea fundamentalmente aceptado, amado y respetado por otros y por ella misma.

La autoestima permite a las personas enfrentarse a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, y por consiguiente alcanzar más fácilmente sus objetivos y autorrealizarse.

Permite que uno sea más *ambicioso* respecto a lo que espera experimentar emocional, creativa y espiritualmente. Desarrollar la autoestima es ampliar la capacidad de ser felices; la autoestima permite tener el convencimiento de merecer la felicidad.

Comprender esto es fundamental, y redundante en beneficio de todos, pues el desarrollo de la autoestima positiva aumenta la capacidad de tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad, favoreciendo así las relaciones interpersonales enriquecedoras y evitando las destructivas.

El amor a los demás y el amor a nosotros mismos no son alternativas opuestas. Todo lo contrario, una actitud de amor hacia sí mismos se halla en todos aquellos que son capaces de amar a los demás.

Erich Fromm

Permite la creatividad en el trabajo, y constituye una condición especialmente crítica para la profesión docente.

José-Vicente Bonet, en su libro *Sé amigo de ti mismo: manual de autoestima*, recuerda que la importancia de la autoestima es algo evidente:

La importancia de la autoestima se aprecia mejor cuando cae uno en la cuenta de que lo opuesto a ella no es la heteroestima, o estima de los otros, sino la desestima propia, rasgo característico de ese estado de suma infelicidad que llamamos depresión. Las personas que realmente se desestiman, se menosprecian, se malquieren..., no suelen ser felices, pues no puede uno desentenderse u olvidarse de sí mismo.

José-Vicente Bonet

#### **2.8.3.10. FALSOS ESTEREOTIPOS**

La autoestima no tiene nada que ver con la cultura, la clase social, los bienes materiales o incluso el éxito. En los países civilizados y ricos, y específicamente en las sociedades capitalistas, es frecuente sentirse incompleto, peor que otros. El propio sistema fuerza a la gente a sentirse así.

#### **2.8.4. LA AUTOESTIMA NO ES COMPETITIVA NI COMPARATIVA**

Paradójicamente, la mayoría de las personas buscan la autoconfianza y el autorespeto fuera de sí mismas, motivo por el cual están abocadas al fracaso. Según Nathaniel Branden, la autoestima se comprende mejor como una suerte de logro espiritual o mental, es decir, como una victoria en la evolución de la conciencia.

Así, la autoestima proporciona serenidad espiritual, la cual a su vez permite a las personas disfrutar de la vida.

El estado de una persona que no está en guerra ni consigo misma ni con los demás es una de las características más significativas de una autoestima sana.

Nathaniel Branden

La verdadera autoestima no se expresa mediante la autoglorificación a expensas de los demás, o por medio del afán de ser superior a otras personas o de rebajarlas para elevarse uno mismo. La arrogancia, la

jactancia y la sobrevaloración de las propias capacidades revelan una autoestima equivocada, y no un exceso de autoestima. La autoestima es la base fundamental para que el ser humano desarrolle al máximo sus capacidades, es el punto de partida para el desarrollo positivo de las relaciones humanas, del aprendizaje, de la creatividad y de la responsabilidad personal.

### **2.8.5. INDICADORES DE AUTOESTIMA**

La persona que se autoestima suficientemente:

1. Cree con firmeza en ciertos valores y principios, y está dispuesta a defenderlos incluso aunque encuentre oposición. Además, se siente lo suficientemente segura de sí misma como para modificarlos si la experiencia le demuestra que estaba equivocada.
2. Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio criterio, y sin sentirse culpable cuando a otros no les parezca bien su proceder.
3. No pierde el tiempo preocupándose en exceso por lo que le haya ocurrido en el pasado ni por lo que le pueda ocurrir en el futuro. Aprende del pasado y proyecta para el futuro, pero vive con intensidad el presente.
4. Confía plenamente en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar fácilmente por fracasos y dificultades. Y, cuando realmente lo necesita, está dispuesta a pedir la ayuda de otros.

5. Como persona, se considera y siente igual que cualquier otro; ni inferior, ni superior; sencillamente, igual en dignidad; y reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
6. Da por sentado que es interesante y valiosa para otras personas, al menos para aquellos con los que mantiene amistad.
7. No se deja manipular, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
8. Reconoce y acepta en sí misma diferentes sentimientos, tanto positivas como negativas, y está dispuesto a revelárselos a otra persona, si le parece que vale la pena y así lo desea.
9. Es capaz de disfrutar con una gran variedad de actividades.
10. Es sensible a los sentimientos y necesidades de los demás; respeta las normas sensatas de convivencia generalmente aceptadas, y entiende que no tiene derecho a divertirse a costa de otros.

#### **2.8.6. INDICIOS NEGATIVOS DE AUTOESTIMA**

La persona con autoestima deficiente suele manifestar algunos de los siguientes síntomas:

- **Autocrítica rigorista**, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo misma.
- Hipersensibilidad a la crítica, que la hace sentirse fácilmente atacada y a experimentar resentimientos pertinaces contra sus críticos.

- **Indecisión crónica**, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- **Deseo excesivo de complacer**: no se atreve a decir no, por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.
- **Perfeccionismo**, o autoexigencia de hacer perfectamente, sin un solo fallo, casi todo cuanto intenta; lo cual puede llevarla a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- **Culpabilidad neurótica**: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
- **Hostilidad flotante**, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aun por cosas de poca importancia; propia del supercrítico a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- **Tendencias defensivas**, un negativo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

### **2.8.7. REPERCUSIÓN DE LOS DESEQUILIBRIOS DE AUTOESTIMA**

Los desequilibrios de autoestima pueden presentarse de formas como las siguientes:

#### **Trastornos psicológicos:**

- Ideas de suicidio
- Falta de apetito

- Pesadumbre
- Poco placer en las actividades
- Pérdida de la visión de un futuro
- Estado de ánimo triste, ansioso o vacío persistente
- Desesperanza y pesimismo
- Culpa, inutilidad y desamparo como sentimientos
- Dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones
- Trastornos en el sueño
- Inquietud, irritabilidad
- Dolores de cabeza
- Trastornos digestivos y náuseas

#### **TRASTORNOS AFECTIVOS:**

- Dificultad para tomar decisiones
- Enfoque vital derrotista
- Miedo
- Ansiedad
- Irritabilidad

#### **TRASTORNOS INTELECTUALES:**

- Mala captación de estímulos
- Mala fijación de los hechos de la vida cotidiana

- Dificultad de comunicación
- Autoevaluación
- Incapacidad de enfrentamiento
- Ideas o recuerdos repetitivos molestos

#### **TRASTORNOS DE CONDUCTA:**

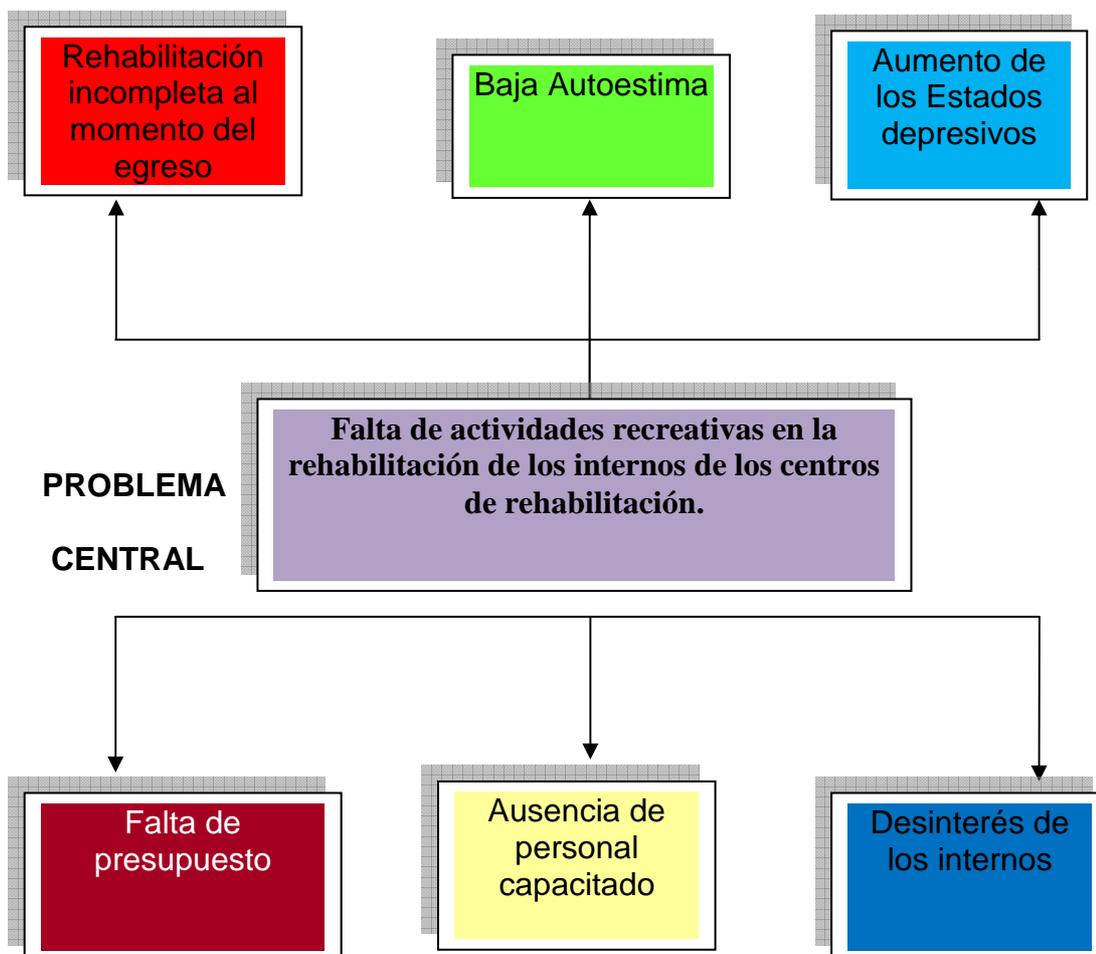
- Descuido de las obligaciones y el aseo personal
- Mal rendimiento en las labores
- Tendencia a utilizar sustancias nocivas

#### **TRASTORNOS SOMÁTICOS:**

- Insomnio
- Inquietud en el sueño
- Anorexia
- Bulimia
- Vómitos
- Tensión en músculos de la nuca
- Enfermedades del estómago

## 2.9. ÁRBOL DE PROBLEMAS (CAUSAS - EFECTOS)

Gráfico 3

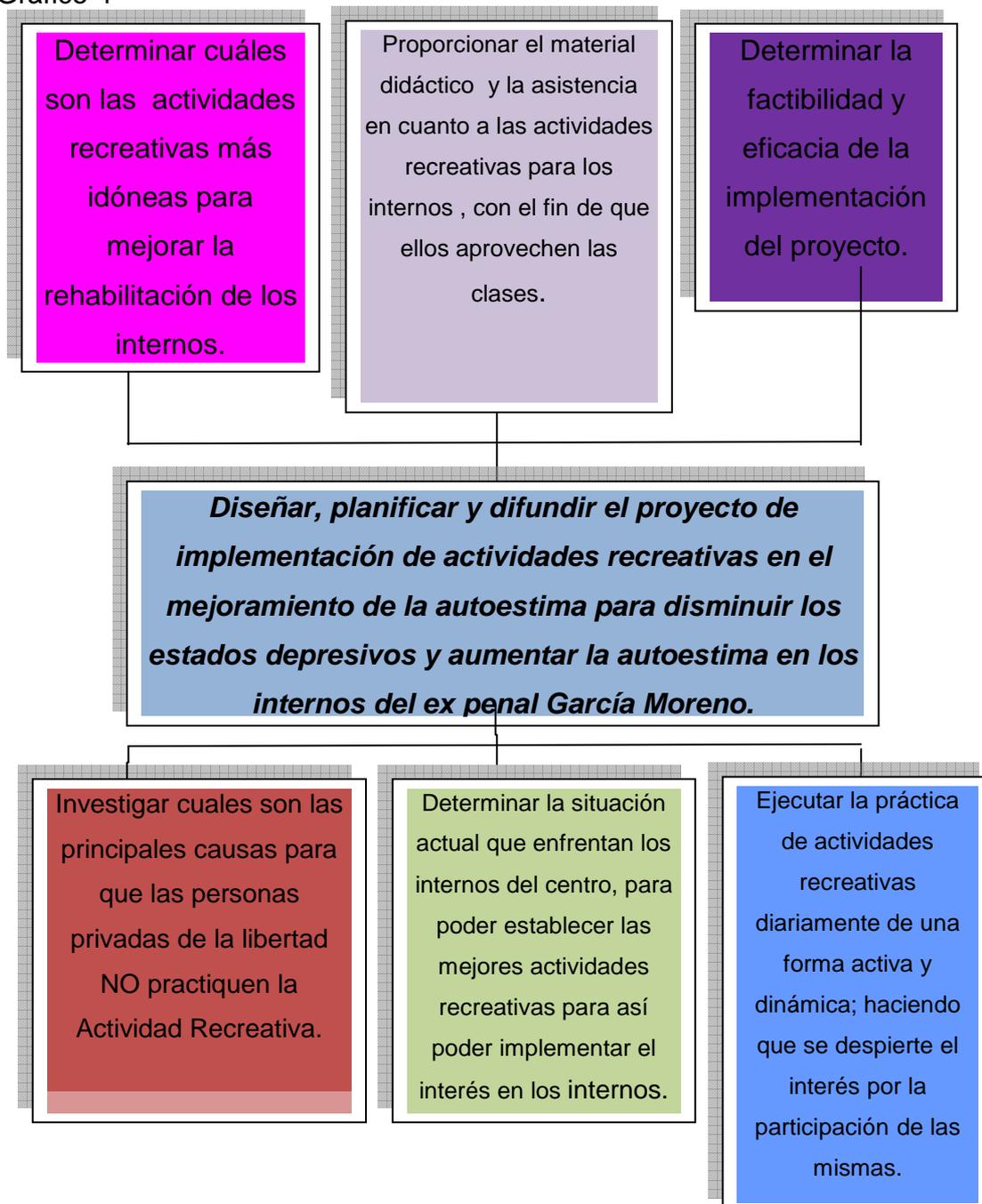


FUENTE: Mirian Revelo

## 2.10. CAUSAS

### ÁRBOL DE OBJETIVOS GENERAL (MEDIOS – FINES)

Gráfico 4



FUENTE: Mirian Revelo

## **CAPITULO III**

### **3. DISEÑO Y METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación es de tipo **CORRELACIONAL**, con pre test y post test, para las variables dependiente 1: AUTOESTIMA y dependiente 2: DEPRESIÓN porque su principal propósito es determinar el grado de incidencia que las Actividades Recreativas producen en el mejoramiento de la Autoestima y los Estados Depresivos, de las personas privadas de la libertad que se encuentran internos en el Ex Penal García Moreno.

De existir un alto grado de relación entre las variables, el presente estudio reflejará que la implementación del proyecto mejorará la calidad de vida de los participantes.

#### **3.2. POBLACIÓN**

Para el presente estudio, la población está dada por 20 personas privadas de la libertad, los cuales se encuentran internos en el Pabellón "E" del Ex Penal García Moreno de la ciudad de Quito.

#### **3.3. MUESTRA**

El proceso de selección de la muestra es metódico, pues todas las Personas Privadas de la Libertad que participaron en este proceso pertenecen al Pabellón "E", de quienes me permito reservar su nombre y cambiarlo por CASO del 1 al 20.

### **3.4. FORMULACIÓN DEL SISTEMA DE HIPÓTESIS**

#### **HIPÓTESIS GENERAL:**

La implementación de Actividades Recreativas mejora la Autoestima y disminuye los Estados Depresivos de las personas privadas de libertad que se encuentran internos en el ex penal García Moreno.

#### **HIPÓTESIS NULA**

La aplicación del proyecto de implementación de Actividades Recreativas, NO mejora la Autoestima y no disminuyen los estados depresivos en los internos del Ex Penal García Moreno.

### **3.5. VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN**

- **Variable Independiente:** Las Actividades Recreativas
- **Variable Dependiente1:** Autoestima
- **Variable Dependiente 2:** Depresión

### 3.6. OPERALIZACIÓN DE VARIABLES:

CUADRO 3: OPERALIZACIÓN DE VARIABLES

PROYECTO DE IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL MEJORAMIENTO DE LA AUTOESTIMA Y LOS ESTADOS DEPRESIVOS EN LOS INTERNOS DEL EX PENAL GARCÍA MORENO				
	CONCEPTO	DIMENSION	INDICADOR	INSTRUMENTO
VARIABLE INDEPENDIENTE	<b>RECREACIÓN:</b> Actividades que las personas realizan de forma libre, voluntaria y placentera, con la finalidad de satisfacer sus necesidades utilizando su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas.	<b>ÁREA FÍSICA DEPORTIVA</b>	BASQUET, ECUAVOLEY, INDORFUTBOL	GUIA DE OBSERVACIÓN  EXCELENTE=5 MUY BUENA= 4 BUENA=3 REGULAR=2 DEFICIENTE1
		<b>ÁREA LÚDICA</b>	JUEGOS TRADICIONALES, DE MESA, PREDEPORTIVOS Y MENTALES	
		<b>ÁREA MANUAL</b>	ELABORACIÓN DE VELAS, CHOCOLATES, MANUALIDADES	
		<b>ÁREA ARTÍSTICA</b>	DANZA, BAILOTERAPIA, TEATRO	
		<b>ÁREA CONMEMORATIVA</b>	FESTEJOS, CONMEMORACIÓN DE FECHAS	
		<b>ÁREA SOCIAL</b>	JUEGOS DE MESA, ALMUERZOS CON FAMILIARES	
		<b>ÁREA LITERARIA</b>	CLUB DE LECTURA, RELATOS, POESIA, COMPOSICIÓN, NARRACIÓN	
VARIABLE DEPENDIENTE 1	<b>AUTOESTIMA:</b> Estado mental del ser humano que le permite valorarse a sí mismo.	<b>BAJA AUTOESTIMA:</b> La persona no se siente en disposición para la vida; sentirse equivocado como persona.	PUNTUACIÓN ENTRE: 0- 25 VALOR TRANSFORMADO: 1	TEST DE ROSENBERG
		<b>AUTOESTIMA NORMAL:</b> es oscilar entre los dos estados anteriores, es decir, sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona.	PUNTUACIÓN ENTRE: 26-29 VALOR TRANSFORMADO: 2	
		<b>AUTOESTIMA ALTA:</b> equivale a sentirse confiadamente apto para la vida, o, usando los términos de la definición inicial, sentirse capaz y valioso; o sentirse aceptado como persona.	PUNTUACIÓN ENTRE: 30-40 VALOR TRANSFORMADO= 3	
VARIABLE DEPENDIENTE 2	<b>DEPRESIÓN:</b> La depresión del latín DEPRESSIO, que significa opresión, encogimiento o abatimiento.	<b>DEPRESIÓN LIGERA:</b> presenta cambios de humor esporádicos, desmotivación para hacer las actividades habituales	PUNTUACIÓN ENTRE: 0-50 VALOR TRANSFORMADO=3	TEST DE ZUNG
		<b>DEPRESIÓN MODERADA:</b> estado anímico altamente irritable, Estrés, cansancio y sentimientos autodestructivos y de culpa.	PUNTUACIÓN ENTRE: 51-59 VALOR TRANSFORMADO = 2	
		<b>DEPRESIÓN SEVERA:</b> Sensaciones de soledad absoluta y desesperanza, Insomnio o dificultad para dormir.	PUNTUACIÓN ENTRE:60 o más VALOR TRANSFORMADO=1	

### **3.6.1. INSTRUMENTOS UTILIZADOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE**

El presente estudio tiene como finalidad determinar la incidencia que las actividades recreativas producen en el mejoramiento de la autoestima y la disminución de los estados depresivos en los internos del Ex Penal García Moreno. Los instrumentos utilizados en el desarrollo de este estudio fueron:

**GUIA DE OBSERVACIÓN** para las actividades recreativas (variable independiente) con una escala cualitativa de 5 niveles, que son: excelente, muy bueno, bueno, regular, deficiente, esta guía fue aplicada a los 20 casos que participaron en el proyecto.

La valoración cuantitativa que se otorgó a los niveles va de 5 a 1, siendo 5 el valor transformado correspondiente a excelente.

**TEST DE ROSEMBER** para medir el auto estima (variable dependiente<sup>1</sup>) es una escala profesional, para valorar el nivel de autoestima. La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos. Es la valoración que hacemos del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

#### **SOLUCIONES AL TEST:**

**Puntuación entre 0 y 25:** AUTOESTIMA BAJA

**Puntuación entre 26 y 29:** AUTOESTIMA NORMAL

**Puntuación entre 30 y 40:** AUTOESTIMA ES BUENA

**TEST DE ZUNG** para medir la depresión (variable dependiente<sup>2</sup>)

El test de ZUNG sirve para valorar que tan deprimido se encuentra una persona, Hay 20 puntos en la escala que indican las 4 características más comunes de la depresión, el efecto dominante, los equivalentes fisiológicos, otras perturbaciones, y las actividades psicomotoras.

Son 10 preguntas elaboradas de forma positiva, y otras diez, de forma negativa, cada pregunta se evalúa en una escala de 1-4(poco tiempo, algo de tiempo, una buena parte del tiempo, y la mayor parte del tiempo).

**25-49 RANGO NORMAL**

**50-59 LIGERAMENTE DEPRIMIDO**

**60-69 MODERADAMENTE DEPRIMIDO**

**70 o más, SEVERAMENTE DEPRIMIDO**

Para esta investigación se unió el rango **MODERADAMENTE DEPRIMIDO** con **SEVERAMENTE DEPRIMIDO**, con la finalidad de proporcionar una calificación cuantitativa a través de la escala de LIKERT, para poder correlacionar con la **AUTOESTIMA**, quedando el rango de la siguiente manera:

**25-59 LIGERAMENTE DEPRIMIDO = 3**

**60-59 DEPRESIÓN MODERADA = 2**

**60- 70 SEVERAMENTE DEPRIMIDO= 1**

Los instrumentos se encuentran en los anexos

### **3.6.2. METODOLOGÍA UTILIZADA PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS**

Al ser el presente estudio de tipo correlacional, se utilizó la guía de observación para establecer de una manera cualitativa y cuantitativa el

nivel de involucramiento de las persona privadas de la libertad en la realización de las actividades recreativas. EL test de ROSENBERG determinó, en pre y post test, el mejoramiento en los niveles de autoestima de las persona privadas de la libertad, así como, el test de ZUNG determinó, en pre y post test, la disminución en los estados depresivos.

### **3.6.3. TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE DATOS**

El presente estudio proporcionará cualitativa y cuantitativamente datos que serán representados a través de la elaboración de gráficos y tablas estadísticas, para poder entender los resultados que arrojó esta investigación, finalmente se realiza un análisis interpretativo de la correlación existente entre las variables y de esta manera poder determinar la comprobación de la Hipótesis.

## CAPITULO IV

### 4. RESULTADOS OBTENIDOS Y COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

#### 4.1. RESULTADOS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

#### PROMEDIO CUANTITATIVO PARA LAS ATIVIDADES RECREATIVAS POR CASO

	EXELENTE /5	MUY BUENO /4	BUENO /3	REGULAR /2	DEFICIENTE /1
CASO 1	5				
CASO 2	5				
CASO3		4			
CASO4		4			
CASO5			3		
CASO6	5				
CASO7		4			
CASO 8			3		
CASO9		4			
CASO 10			3		
CASO 11		4			
SO 12			3		
CASO 13			3		
CASO 14		4			
CASO 15	5				
CASO 16		4			
CASO 17		4			
CASO 18		4			
CASO 19		4			
CASO 20				2	
EXCELENTE		4			
MUY BUENA		10			
BUENA		5			
REGULAR		1			
DEFICIENTE		0			

## GRÁFICO DE PROMEDIO CUANTITATIVO PARA LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS POR CASO



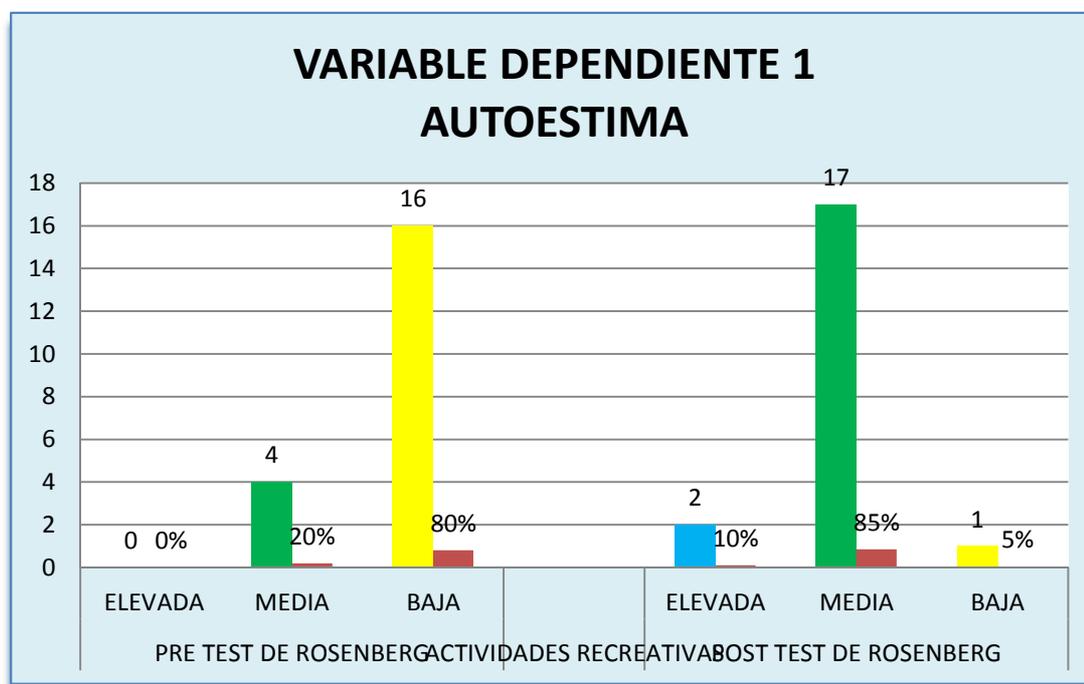
Una vez realizadas las actividades recreativas en cada una de las áreas (físico deportiva, lúdica, manual, artística, social, conmemorativa, literaria y salud), la guía de observación proporcionó una calificación cualitativa a cada caso, luego, utilizando la escala de LIKERT, donde 5 es equivalente a excelente, se determinó la calificación cuantitativa para obtener el promedio en cada uno de los casos y así determinar la cantidad de personas en cada una de las valoraciones.

#### 4.2. RESULTADO VARIABLE DEPENDIENTE 1: AUTOESTIMA

##### CUADRO DE CORRELACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE FRENTE A LA VARIABLE DEPENDIENTE 1

PRE TEST DE ROSENBERG				ACTIVIDADES RECREATIVAS	POST TEST DE ROSENBERG			HIPOTESIS
CASOS	ELEVADA	MEDIA	BAJA		ELEVADA	MEDIA	BAJA	
1			1	5		2		POSITIVA
2		2		5	3			POSITIVA
3			1	4		2		POSITIVA
4			1	4		2		POSITIVA
5			1	3		2		POSITIVA
6			1	5		2		POSITIVA
7		2		4	3			POSITIVA
8			1	3		2		POSITIVA
9			1	4		2		POSITIVA
10			1	3		2		POSITIVA
11		2		4		2		SE MANTIENE
12			1	3		2		POSITIVA
13		2		3		2		SE MANTIENE
14			1	4		2		POSITIVA
15			1	5		2		POSITIVA
16			1	4		2		POSITIVA
17			1	4		2		POSITIVA
18			1	4		2		POSITIVA
19			1	4		2		POSITIVA
20			1	2			1	SE MANTIENE
	0	4	16		2	17	1	
	0%	20%	80%		10%	85%	5%	
	100%				100%			

### 4.3. GRÁFICO DE CORRELACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE FRENTE A LA VARIABLE DEPENDIENTE 1 EN PRE Y POST TEST



Una vez aplicado el **TEST DE ROSENBERG**, en la etapa inicial, pudimos determinar que 4 personas privadas de libertad, correspondientes al 20%, tenían una AUTOESTIMA MEDIA, 16 personas equivalentes al 80% AUTOESTIMA BAJA y el 0% AUTOESTIMA ELEVADA.

Al aplicar las Actividades Recreativas en las 8 áreas, la AUTOESTIMA, mejoró notablemente elevando los porcentajes de AUTOESTIMA ELEVADA en un 10%, AUTOESTIMA MEDIA en un 85% y disminuyó el porcentaje de AUTOESTIMA BAJA al 5%, **dejando demostrada de esta manera que las ACTIVIDADES RECREATIVAS, actuaron de manera positiva en la AUTOESTIMA.**

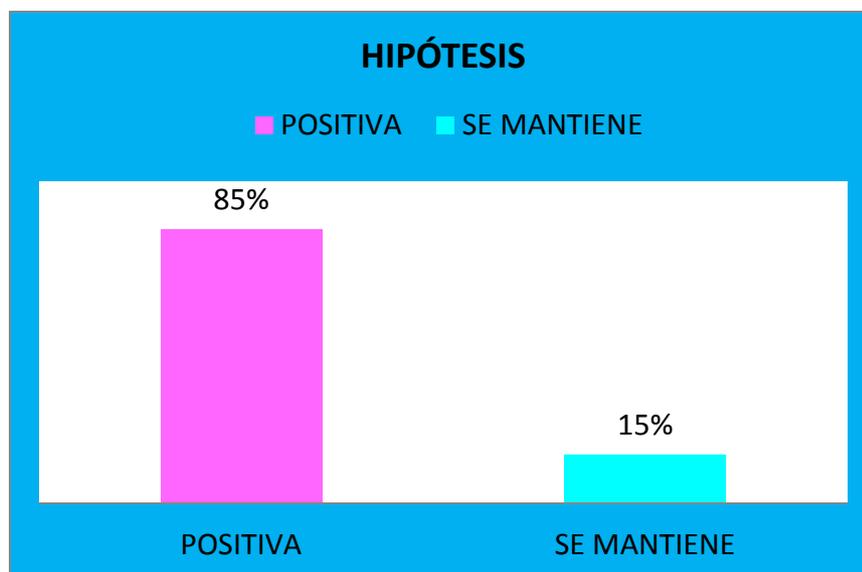
#### 4.3.1. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS DE VARIABLE DEPENDIENTE

##### 1: AUTOESTIMA

Luego de analizar el cuadro de correlación de la variable independiente frente a la variable dependiente 1, se comprueba la **HIPÓTESIS** en un **85% POSITIVAMENTE**, ya que las personas privadas de la libertad, mejoraron notablemente su **AUTOESTIMA** al participar en el proyecto de implementación de Actividades Recreativas, y el **15%** se **MANTIENE**, sin que esto afecte al proyecto ya que es menester destacar que no hay influencia negativa al participar en el proyecto.

HIPÓTESIS	
POSITIVA	85%
SE MANTIENE	15%

#### GRÁFICO DE LA COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS DE VARIABLE DEPENDIENTE 1: AUTOESTIMA

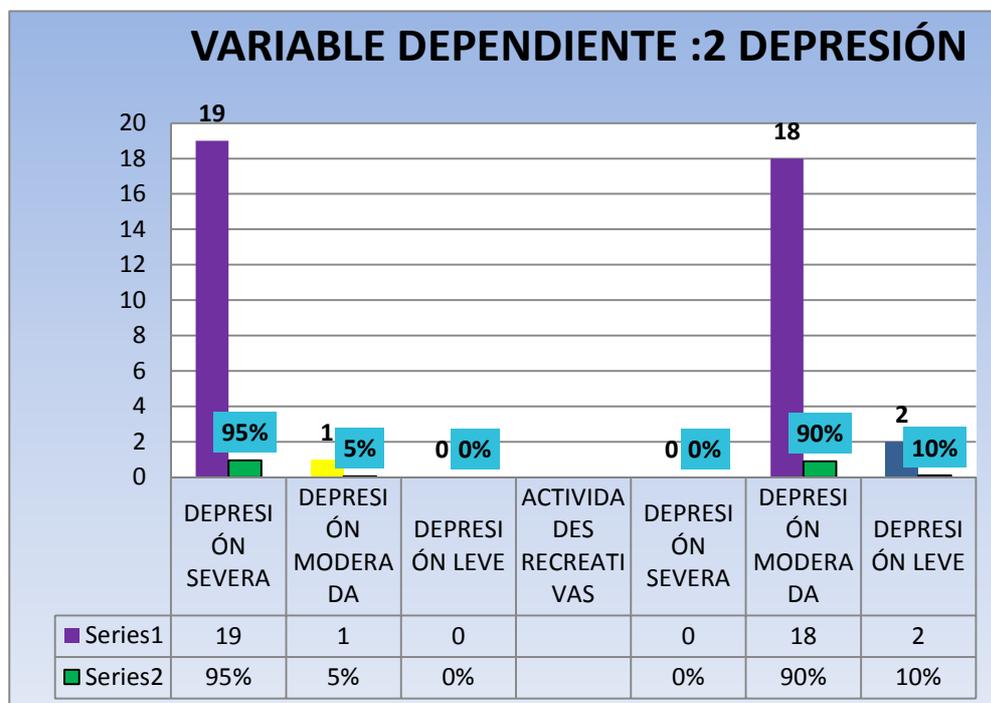


#### 4.4. RESULTADO VARIABLE DEPENDIENTE 2: DEPRESIÓN

##### CUADRO DE CORRELACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE FRENTE A LA VARIABLE DEPENDIENTE 2

TEST DE ZUNG						
CASO	PRE TEST	TRANSFORMADO	ACTIVIDADES RECREATIVAS	POST TEST	TRANSFORMADO	HIPOTESIS
1	70	1	5	51	2	POSITIVA
2	69	1	5	57	2	POSITIVA
3	67	1	4	52	2	POSITIVA
4	63	1	4	53	2	POSITIVA
5	68	1	3	58	2	POSITIVA
6	69	1	5	51	2	POSITIVA
7	64	1	4	53	2	POSITIVA
8	61	1	3	50	3	POSITIVA
9	63	1	4	58	2	POSITIVA
10	59	2	3	52	2	SE MANTIENE
11	60	1	4	56	2	POSITIVA
12	61	1	3	53	2	POSITIVA
13	68	1	3	52	2	POSITIVA
14	69	1	4	50	3	POSITIVA
15	65	1	5	57	2	POSITIVA
16	68	1	4	51	2	POSITIVA
17	62	1	4	58	2	POSITIVA
18	69	1	4	54	2	POSITIVA
19	66	1	4	59	2	POSITIVA
20	69	1	2	51	2	POSITIVA

#### 4.5. GRÁFICO DE CORRELACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE FRENTE A LA VARIABLE DEPENDIENTE 2 EN PRE Y POST TEST



Una vez aplicado el **TEST DE ZUNG**, en la etapa inicial, pudimos determinar que 0 personas tenían una **DEPRESIÓN LIGERA**; 1 persona tenían una **DEPRESIÓN MODERADA**, correspondientes al 5% y 19 personas equivalentes al 95% se encontraban **SEVERAMENTE DEPRIMIDAS**.

Al aplicar las **Actividades Recreativas** en las 8 áreas, la **DEPRESIÓN** disminuyó notablemente, de tal manera que el porcentaje de personas **LIGERAMENTE DEPRIMIDAS** subió a un 10% (2 personas); personas con **DEPRESIÓN MODERADA** a un 90% (18 personas); mientras que el porcentaje de personas **SEVERAMENTE DEPRIMIDAS** se redujo a 0%, **dejando demostrada de esta manera que las ACTIVIDADES**

**RECREATIVAS, actuaron de manera positiva en la disminución de la DEPRESIÓN.**

**CUADRO DE ANALISIS PORCENTUAL PARA PRE Y POST TEST DE  
LA VARIABLE DEPENDIENTE 2**

**PRE TEST**

	NIVEL	GRADO	PPL	VALORACIÓN	PORCENTAJE
<b>PRE TEST</b>	<b>LIGERAMENTE DPRIMIDO</b>	0-50	0	3	0%
	<b>DEPRESIÓN MODERADA</b>	51-59	1	2	5%
	<b>SEVERAMENTE DEPRIMIDO</b>	60-70	19	1	95%

**POST TEST**

	NIVEL	GRADO	PPL	VALORACIÓN	PORCENTAJE
<b>POST TEST</b>	<b>LIGERAMENTE DPRIMIDO</b>	0-50	2	3	10%
	<b>DEPRESIÓN MODERADA</b>	51-59	18	2	90%
	<b>SEVERAMENTE DEPRIMIDO</b>	60-70	0	1	0%

#### 4.5.1. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS DE VARIABLE DEPENDIENTE

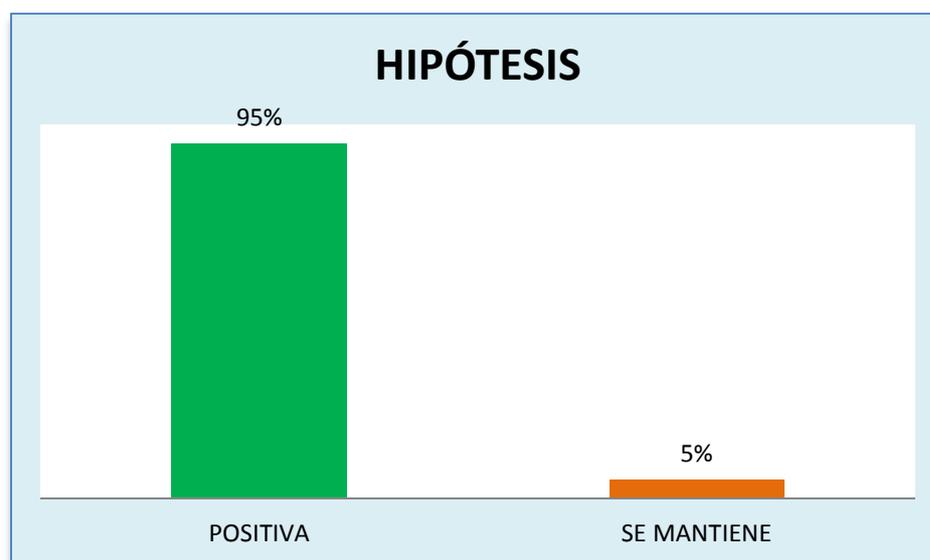
##### 2: DEPRESIÓN

#### PORCENTAJES DE LA COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

HIPÓTESIS	
POSITIVA	95%
SE MANTIENE	5%

#### GRÁFICO DE LA COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS DE VARIABLE

##### DEPENDIENTE 2: DEPRESIÓN



Al analizar el cuadro de correlación de la variable independiente de las Actividades Recreativas frente a la variable dependiente 2 (Depresión), la **HIPÓTESIS** queda comprobada en un **95% POSITIVAMENTE**, ya que las personas privadas de la libertad, disminuyeron notablemente sus Estados Depresivos al participar en el proyecto, mientras que el 5% se **MANTIENE**, sin que esto afecte al proyecto ya que es menester destacar que no hay influencia negativa al participar en el proyecto.

## CAPITULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5. CONCLUSIONES:

- La implementación de las actividades recreativas incidió positivamente en la autoestima y disminuyó los niveles de depresión en las personas privadas de la libertad que participaron en el desarrollo de este estudio.
- La práctica de actividades recreativas permite la buena utilización del tiempo libre de las personas privadas de la libertad, contribuyendo con su rehabilitación.
- Las actividades recreativas generan un ambiente de ocio productivo, lo cual ayuda a que las personas privadas de la libertad no incurran en actos de violencia.
- La salud mental y física de las personas privadas de la libertad se ven mejoradas a través de la práctica de las actividades recreativas, debido a que su autoestima se fortalece a través de la interrelación grupal, generando en sí mismos mayor seguridad en sus actos, rescatando los valores de solidaridad, compañerismo y trabajo en equipo.
- La implementación de actividades recreativas contribuye al cumplimiento del artículo 51 parte 4 y 5 de la constitución, que ampara a las personas privadas de la libertad, dando la atención a sus necesidades recreativas, entre otras.
- La práctica de actividades recreativas mejora la calidad de vida de

las personas privadas de la libertad, por cuanto, mantiene el equilibrio entre la rutina diaria y las actividades recreativas que escogen libremente.

- La Hipótesis planteada en el estudio comprueba que: la correlación es alta, esto refleja que una vez aplicado el proyecto genera un gran impacto positivo en la autoestima y la depresión de las personas privadas de la libertad.
- La implementación de este proyecto, tiene un impacto social positivo, ya que origina cambios no sólo a nivel físico, sino también a nivel mental y conductual, reflejados en el desarrollo de la vida diaria en el centro a través del mejoramiento de aspectos tan relevantes como la convivencia. Así mismo, dichos cambios conductuales les permitirán a las personas privadas de la libertad adaptarse de una manera más adecuada a la resocialización.

## 5.1. RECOMENDACIONES

- Dejar el presente estudio abierto con la finalidad de que se generen nuevas propuestas enfocadas en el mejoramiento de la Autoestima y la disminución de los estados Depresivos a través de programas recreativos.
- Ampliar el presente estudio, a nivel nacional, incorporando centros de detención para adolescentes y mujeres.
- Proponer la inclusión de una materia en la malla curricular de las Universidades, Centros e Institutos, que posean nuestra carrera y que la misma sea relacionada con la rehabilitación a través de Actividades Recreativas, en centros de rehabilitación social,
- Formular a Universidades, Centros e Institutos, realizar prácticas pre profesionales, considerando a este sector vulnerable de la sociedad.
- Instruir y capacitar a las personas privadas de su libertad para que sean ellos quienes a futuro cercano sean los encargados de realizar las actividades recreativas antes mencionadas.
- Plantear a Universidades, Centros e Institutos, que se implemente en la modalidad a distancia la especialidad de recreación con la finalidad de que las personas privadas de la libertad a futuro sean quienes canalicen las Actividades Recreativas, en estos centros.

## 1 Bibliografía

- Albrecht. (2007). *100 preguntas y repuestas de la depresión*. Madrid: EDAF,SL.
- Beck, J. (1995). *Terapia Cognitiva*. Gedisa.
- Bonet, J. V. (1997). *Se amigo de ti mismo, manual de autoestima*. Cantabria España: ISBN.
- Brinnitzar, A. (2008). *funciones de la Recreación*. Alemania: ZIBLING.
- Caicedo, E. V. (marzo de 2012). La Reeduación y la rehabilitación de los internos del centro de rehabilitación social de Tulcán como estrategia de reinserción social. *Maestria en ciencias judiciales* . Ibarra, Imbabura, Ecuador.
- Daniel Martos. (2009). Deporte entre rejas. *Revista Internacional de Sociología* , 398.
- Grushin, B. A. (1968). *Tiempo libre*. Pueblos Unidos.
- Incarbone, O. (2006). *Actividades recreativas, juegos, campamentos, bailes y canciones*. Buenos Aires: Stadium.
- Jackson. (1986). *Historia de la Melancolia y depresión*. Madrid: Turner.
- Peters, F. y. (1972). *El ocio como actividad terapeutica*. España: Malaga.
- Redondo. (1998). *La reclusion*.

## WEBGRAFIA

- [http://www.tvecuador.com/index.php?option=com\\_reportajes&view=showcanal&id=930](http://www.tvecuador.com/index.php?option=com_reportajes&view=showcanal&id=930)
- [http://www.maestrosdemaestros.com/joomla/index.php?option=com\\_content&view=article&id=93:conceptos-de-recreacion&catid=79:ocio-y-tiempo-libre&Itemid=77](http://www.maestrosdemaestros.com/joomla/index.php?option=com_content&view=article&id=93:conceptos-de-recreacion&catid=79:ocio-y-tiempo-libre&Itemid=77)
- <http://www.gorecoquimbo.gob.cl>
- <http://www.innatia.com/s/c-combatir-la-depresion/a-definicion-de-depresion.html>
- [http://www.depresion.psicomag.com/esc\\_zung.php](http://www.depresion.psicomag.com/esc_zung.php)
- <http://www.ppelverdadero.com.ec/index.php/la-historia-de-hoy/item/expenal-130-anos-de-historia-1086-internos-tiene-al-momento.html>
- [http://www.depresion.psicomag.com/esc\\_zung.php](http://www.depresion.psicomag.com/esc_zung.php)
- <http://es.scribd.com/doc/22471484/La-Delincuencia>
- [http://www.tvecuador.com/index.php?option=com\\_reportajes&view=showcanal&id=930](http://www.tvecuador.com/index.php?option=com_reportajes&view=showcanal&id=930)

# ANEXOS

## 6. ANEXOS:

### 6.1. PLAN DIARIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

CENTRO DE REHABILITACIÓN SOCIAL DE VARONES N°1 "EX PENAL GARCÍA MORENO" PABELLÓN "E"

ÁREA FÍSICO DEPORTIVA: INDORFÚTBOL

**OBJETIVO:** PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE LAS PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD EN EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA, A TRAVÉS DEL INDORFÚTBOL, PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA Y DISMINUIR LOS ESTADOS DEPRESIVOS, DE LOS PARTICIPANTES EN EL PABELLÓN "E", RESCATANDO EL VALOR DEL COMPAÑERISMO Y LA SOLIDARIDAD

PARTE	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIAL	TECNICA DE PRESENTACIÓN TÉCNICA DE ANIMACIÓN	CONOCER EL NOMBRE DE LA PERSONA QUE ESTÁ AL LADO IZQUIERDO Y DERECHO 1 MINUTO PARA HABLAR DE NUESTRA VIDA	15min		INTEGRACIÓN GRUPAL
PRINCIPAL	JUEGOS DE DESINHIBICIÓN  TÉCNICA DE ORGANIZACIÓN  TÉCNICA DIVISORA	<b>CIRCULAR EL BALÓN</b> Los participantes se sitúan en un círculo. La distancia entre uno y otro es aproximadamente la que alcanza el brazo extendido. Se pasa un balón de un participante a otro con los pies. Se puede utilizar uno, dos hasta tres balones. <b>LANZADAS</b> Se delimita la cancha para que participen todos los grupos. Se organiza en grupos para jugar, y cada equipo en un extremo de la cancha, los dos equipos pueden establecer reglas antes de iniciar el juego. <b>LAS QUEMADAS</b> Una persona, quema con la pelota elaborada el que es tocado paga penitencia, baile, adivinanza, etc. No deben salir del espacio determinado porque si no pierde.	35min	. PITO . BALONES . PAPEL PERIÓDICO . CINTA DE . EMBALAJE . CONOS	EXELENTE=5 MUY BUENA=4 BUENA=3 REGULAR=2 DEFICIENTE=1
FINAL	REFLEXOLOGÍA	Realizar una charla con relación a la actividad que realizó, para determinar el grado de satisfacción que produjo la ejecución de las misma Feedback de las actividades realizadas	10min		- PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES GRUPALES  -EVALUACIÓN ACTITUDINAL

Elaborado por: MIRIAN REVELO

## CENTRO DE REHABILITACIÓN SOCIAL DE VARONES N°1 "EX PENAL GARCÍA MORENO" PABELLÓN "E"

## PLAN DIARIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS 2

## ÁREA FÍSICO DEPORTIVA: BÁSQUET

**OBJETIVO:** DESCUBRIR, VALORAR Y CONSERVAR LA ACTITUD LÚDICA, COMO UN VALOR DE ESPARCIMIENTO Y DE GOCE PERSONAL Y SOCIAL, DE LAS PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD EN EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA A TRAVÉS DEL BASQUET PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA Y DISMINUIR LOS ESTADOS DEPRESIVOS, DE LOS PARTICIPANTES EN EL PABELLÓN "E", RESCATANDO EL VALOR DEL COMPAÑERISMO Y LA SOLIDARIDAD

PARTE	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIAL	TECNICA DE PRESENTACIÓN	Pedro llama a Pablo Forman un círculo los participantes, todos sentados. El jugador que está a la cabeza comienza diciendo su nombre y llamando a otro jugador, ejemplo: "Pedro llama a María", etc.	15min	. PITO .BALONES .PAPEL PERIÓDICO .CINTA DE .EMBALAJE . CONOS	INTEGRACIÓN GRUPAL
PRINCIPAL	JUEGOS DE DESINHIBICIÓN  TÉCNICA DIVISORA  TÉCNICA DE ORGANIZACIÓN	<b>PASAR LA PELOTA</b> - Establecer un espacio determinado y formar filas e ir pasando la pelota por sobre la cabeza, al regreso ir pasando por las entre las piernas.  <b>LAS CONGELADAS</b> - Una persona del grupo congela con la pelota, el que es tocado pasa a congelar. No se deben salir del espacio determinado.  <b>ATRAPANDO COLORES:</b> - Establecer el espacio para la actividad, persona que sale del área determinado queda eliminado Se colocan en el centro de la cancha representando a cada color, un representante lanza el cuadrado y según el color que caiga tratan de capturar al mayor número de personas	35min		EXELENTE=5 MUY BUENA=4 BUENA=3 REGULAR=2 DEFICIENTE=1
FINAL	REFLEXOLOGÍA	Realizar una charla con relación a la actividad que realizó, para determinar el grado de satisfacción que produjo la ejecución de las misma Feedback de las actividades realizadas	10min		- PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES GRUPALES  -EVALUACIÓN ACTITUDINAL

Elaborado por: MIRIAN REVEL

## CENTRO DE REHABILITACIÓN SOCIAL DE VARONES N°1 “EX PENAL GARCÍA MORENO” PABELLÓN “E”

## PLAN DIARIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS 3

## ÁREA FÍSICO DEPORTIVA : ECUAVOLEY

**OBJETIVO:** ASUMIR LAS ACTIVIDADES LÚDICAS COMO UN MEDIO DE CULTURA Y DE CONOCIMIENTO, PARA POTENCIAR LA CREATIVIDAD Y EL GOCE DE NUEVAS EXPERIENCIAS. DEL LAS PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD EN ÁREA FÍSICO DEPORTIVA A TRAVÉS DEL ECUAVOLEY, PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA Y DISMINUIR LOS ESTADOS DEPRESIVOS, DE LOS PARTICIPANTES EN EL PABELLÓN “E”, RESCATANDO EL VALOR DEL COMPAÑERISMO Y LA SOLIDARIDAD

PARTE	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIAL	TECNICA DE PRESENTACIÓN	- El espejo: En parejas, desde la posición de sentados uno dirige y el otro hace de espejo, primero a nivel facial, después con el tronco y los brazos. Luego desde la posición de pie con todo el cuerpo, luego Cambian los papeles.	15min	. PITO .BALONES .PAPEL PERIÓDICO . CINTA DE .EMBALAJE .CONOS	INTEGRACIÓN GRUPAL
PRINCIPAL	JUEGOS DE DESINHIBICIÓN  TÉCNICA DIVISORA  TÉCNICA DE ORGANIZACIÓN	<b>PASAR LA PELOTA</b> - Establecer un espacio determinado y formar filas e ir pasando la pelota por sobre la cabeza, al regreso ir pasando por las entre las piernas.  <b>LAS CONGELADAS</b> - Una persona del grupo congela con la pelota, el que es tocado pasa a congelar. No se deben salir del espacio determinado.  <b>ATRAPANDO COLORES:</b> - Establecer el espacio para la actividad, persona que sale del área determinado queda eliminado Se colocan en el centro de la cancha representando a cada color, un representante lanza el cuadrado y según el color que caiga tratan de capturar al mayor número de personas	35min		EXELENTE=5 MUY BUENA=4 BUENA=3 REGULAR=2 DEFICIENTE=1
FINAL	REFLEXOLOGÍA	Realizar una charla con relación a la actividad que realizó, para determinar el grado de satisfacción que produjo la ejecución de las misma Feedback de las actividades realizadas	10min		- PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES GRUPALES  -EVALUACIÓN ACTITUDINAL

Elaborado por: MIRIAN REVELO

## CENTRO DE REHABILITACIÓN SOCIAL DE VARONES N°1 "EX PENAL GARCÍA MORENO" PABELLÓN "E"

## PLAN DIARIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS 4

## ÁREA FÍSICO DEPORTIVA: INDOFÚTBOL

**OBJETIVO:** POSIBILITAR ESPACIOS DE ENCUENTRO Y EXPRESIÓN PARA MOTIVAR A LAS PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD, A REDESCUBRIRSE Y POTENCIAR LA ACTITUD LÚDICA, COMO UN VALOR DE VIDA COTIDIANA EN EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVAS A TRAVÉS DEL INDOFÚTBOL, PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA Y DISMINUIR LOS ESTADOS DEPRESIVOS, EN EL PABELLÓN "E", RESCATANDO EL VALOR DEL COMPAÑERISMO Y LA SOLIDARIDAD

PARTE	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIAL	TECNICA DE PRESENTACIÓN	<b>-PISA LA SOMBRA</b> Se elige una persona, dentro del grupo, el cual trata de pisar la sombra de algunos de sus compañeros. Aquel que se deje pisa, sale para alcanzar la sombra de otro de sus compañeros y así sucesivamente.	15min		INTEGRACIÓN GRUPAL
PRINCIPAL	JUEGOS DE DESINHIBICIÓN  TÉCNICA DIVISORA  TÉCNICA DE ORGANIZACIÓN	<b>PASAR LA PELOTA</b> - Establecer un espacio determinado y formar filas e ir pasando la pelota con borde interno, al regreso ir pasando por las entre las piernas.  <b>CIRCULAR EL BALÓN</b> Los participantes se sitúan en un círculo. La distancia entre uno y otro es aproximadamente la que alcanza el brazo extendido. Se pasa un balón de un participante a otro con los pies. Se puede utilizar uno, dos hasta tres balones.  Partido de indorfútbol 5 contra 5, cada gol cambia de equipo	35min	. PITO .BALONES .PAPEL PERIÓDICO .CINTA DE EMBALAJE . CONOS	EXELENTE=5 MUY BUENA=4 BUENA=3 REGULAR=2 DEFICIENTE=1
FINAL	REFLEXOLOGÍA	Realizar una charla con relación a la actividad que realizó, para determinar el grado de satisfacción que produjo la ejecución de las misma Feddback de las actividades realizadas	10min		- PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES GRUPALES  -EVALUACIÓN ACTITUDINAL

Elaborado por: MIRIAN REVELO

## CENTRO DE REHABILITACIÓN SOCIAL DE VARONES N°1 "EX PENAL GARCÍA MORENO" PABELLÓN "E"

## PLAN DIARIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS 1

ÁREA LUDICA: JUEGOS TRADICIONALES

**OBJETIVO:** PARTICIPAR EN ACTIVIDADES LÚDICAS, COMO RECURSO PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE Y DE OCIO, VALORANDO LOS ASPECTOS SOCIALES Y CULTURALES QUE LLEVAN ASOCIADAS

PARTE	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIAL	TÉCNICA DE PRESENTACIÓN	. CAPITAN MANDA	15min		INTEGRACIÓN GRUPAL
PRINCIPAL	JUEGOS DE DESINHIBICIÓN  TÉCNICA DIVISORA  TÉCNICA DE ORGANIZACIÓN	<b>RAYUELA:</b> Se realiza en el suelo cuatro formas de rayuela y cada grupo debe tener una ficha, el primero de cada grupo da inicio, lanza la ficha al primer cuadro hasta culminar en la casilla número 12, así sucesivamente hasta terminar.  <b>POLICÍAS Y LADRONES:</b> Forman grupos de policías y ladrones, los policías deben perseguir a los ladrones que salen corriendo, los ladrones atrapados se meten en la cárcel, que será un lugar determinado por todos, como sentar en las gradas, espacio determinado. El juego se termina cuando no quedan ladrones libres. Se inicia el juego de nuevo, pero se cambian los papeles. Los policías harán de ladrones y los ladrones, de policías.	35min	- PITO -BALONES -CINTA DE EMBALAJE -CONOS -GRABADORA	EXELENTE=5 MUY BUENA=4 BUENA=3 REGULAR=2 DEFICIENTE=1
FINAL	REFLEXOLOGÍA	Realizar una charla con relación a la actividad que realizó, para determinar el grado de satisfacción que produjo la ejecución de las misma  Feddback de las actividades realizadas	10min		- PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES GRUPALES  -EVALUACIÓN ACTITUDINAL

Elaborado por: MIRIAN REVELO

## CENTRO DE REHABILITACIÓN SOCIAL DE VARONES N°1 "EX PENAL GARCÍA MORENO" PABELLÓN "E"

## PLAN DIARIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS 2

## ÁREA LUDICA: JUEGOS PRE DEPORTIVOS

**OBJETIVO:** FORTALECER LAS DESTREZAS Y HABILIDADES, DE LAS PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD EN EL ÁREA LÚDICA A TRAVÉS DE LOS JUEGOS PRE DEPORTIVOS, PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA Y DISMINUIR LOS ESTADOS DEPRESIVOS, DE LOS PARTICIPANTES EN EL PABELLÓN "E" DEL EX PENAL GARCÍA MORENO.

PARTE	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIAL	TECNICA DE PRESENTACIÓN	Limón, Medio Limón, Limón: En grupos forman un círculo y se enumeran, el primero Repite un limón, medio limón y cualquier limón (número) que este dentro del grupo, el que se equivoca o se demora en repetir sigue saliendo	15min		INTEGRACIÓN GRUPAL
PRINCIPAL	JUEGOS DE DESINHIBICIÓN  TÉCNICA DIVISORA  TÉCNICA DE ORGANIZACIÓN	<b>CARRERA DE RELEVOS:</b> Sobre un recorrido en forma cuadrada. Se coloca un miembro en cada equipo en cada uno de los vértices. Consiste en una carrera de relevos, haciendo el recorrido y llegando al punto de partida en el menor tiempo posible. <b>CARRERA DE OBSTÁCULOS:</b> Se ubica todo el obstáculo disponible en el espacio determinado. Luego se forman columnas por grupos para pasar por todos los obstáculos. Durante su turno cada persona deberá atravesar lo más rápido posible. Si un niño toca un obstáculo debe salir y volver a comenzar desde el principio. <b>CARRERA DE CIRCUITO:</b> Se ubican en cada esquina de la cancha, en grupos, que al dar inicio realizan la actividad establecida, y así sucesivamente hasta pasar todos los grupos.	35min	- PITO -BALONES -PAPEL PERIÓDICO -CINTA DE EMBALAJE -CONOS -GRABADORA	EXELENTE=5 MUY BUENA=4 BUENA=3 REGULAR=2 DEFICIENTE=1
FINAL	REFLEXOLOGÍA	Realizar una charla con relación a la actividad que realizó, para determinar el grado de satisfacción que produjo la ejecución de las misma  Feedback de las actividades realizadas	10min		- PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES GRUPALES  -EVALUACIÓN ACTITUDINAL

Elaborado por: MIRIAN REVEL

## CENTRO DE REHABILITACIÓN SOCIAL DE VARONES N°1 "EX PENAL GARCÍA MORENO" PABELLÓN "E"

## PLAN DIARIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS 3

ÁREA LUDICA: JUEGOS TRADICIONALES

**OBJETIVO:** DESARROLLAR LA DESTREZA Y HABILIDAD, DE LAS PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD EN EL ÁREA LÚDICA A TRAVÉS DE LOS JUEGOS TRADICIONALES, PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA Y DISMINUIR LOS ESTADOS DEPRESIVOS, DE LOS PARTICIPANTES EN EL PABELLÓN "E" DEL EX PENAL GARCÍA MORENO.

PARTE	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIAL	TECNICA DE PRESENTACIÓN	- <b>EL ESPEJO:</b> En parejas, desde la posición de sentados uno dirige y el otro hace de espejo, primero a nivel facial, después con el tronco y los brazos. Luego desde la posición de pie con todo el cuerpo, luego Cambian los papeles.	15min	- PITO -BALONES -CINTA DE EMBALAJE -CONOS -GRABADORA	INTEGRACIÓN GRUPAL
PRINCIPAL	JUEGOS DE DESINHIBICIÓN	<b>BAILE DE LA ESCOBA:</b> Establecer un sitio determinado. Todos bailan en parejas a excepción de uno, que lo hace con la escoba, cuando este la deja caer, los otros deben cambiar de pareja.	35min		EXELENTE=5 MUY BUENA=4 BUENA=3 REGULAR=2 DEFICIENTE=1
	TÉCNICA DIVISORA  TÉCNICA DE ORGANIZACIÓN	<b>PELOTA CALIENTE:</b> En círculo, sentados o de pie. El animador/a explica que la persona que reciba la pelota tiene que darse a conocer, diciendo: El nombre con el que le gusta que la llamen. Su lugar de procedencia, algunos gustos, deseos. Todo eso hay que hacerlo rápido para no quemarse. Inmediatamente terminada la presentación se lanza la pelota a otra persona que continúa con el juego.			
FINAL	REFLEXOLOGÍA	Realizar una charla con relación a la actividad que realizó, para determinar el grado de satisfacción que produjo la ejecución de las misma  Feedback de las actividades realizadas	10min	- PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES GRUPALES  -EVALUACIÓN ACTITUDINAL	

Elaborado por: MIRIAN REVELO

**CENTRO DE REHABILITACIÓN SOCIAL DE VARONES N°1 “EX PENAL GARCÍA MORENO” PABELLÓN “E”**  
**PLAN DIARIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS 4**

**ÁREA LUDICA: JUEGOS TRADICIONALES**

**OBJETIVO** FORTALECER LAS DESTREZAS Y HABILIDADES, DE LAS PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD EN EL ÁREA LÚDICA A TRAVÉS DE LOS JUEGOS TRADICIONALES, PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA Y DISMINUIR LOS ESTADOS DEPRESIVOS, DE LOS PARTICIPANTES EN EL PABELLÓN “E” DEL EX PENAL GARCÍA MORENO.

PARTE	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIAL	TECNICA DE PRESENTACIÓN	Me pica En grupo uno a uno van diciendo su nombre y lo que les pica, y el nombre y lo que le picaba a cada persona que ha hablado antes de ellos.	15min		INTEGRACIÓN GRUPAL
PRINCIPAL	JUEGOS DE DESINHIBICIÓN  TÉCNICA DIVISORA  TÉCNICA DE ORGANIZACIÓN	<b>POSTAS DE IDA Y VUELTA</b>  Forma 4 columnas tras la línea de salida, los primeros de cada columna cogen un objeto y se desplazan en carrera hasta la línea de llegada, donde cambia con un objeto diferente, el mismo que al llegar a la línea de partida será entregada al siguiente compañero, así sucesivamente hasta que todos hayan participado. Los objetos serán transportados con dos manos.	35min	- PITO -BALONES -PAPEL PERIÓDICO -CINTA DE EMBALAJE -CONOS -GRABADORA	EXELENTE=5 MUY BUENA=4 BUENA=3 REGULAR=2 DEFICIENTE=1
FINAL	REFLEXOLOGÍA	Realizar una charla con relación a la actividad que realizó, para determinar el grado de satisfacción que produjo la ejecución de las misma  Feddback de las actividades realizadas	10min		- PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES GRUPALES  -EVALUACIÓN ACTITUDINAL

Elaborado por: MIRIAN REVELO

**CENTRO DE REHABILITACIÓN SOCIAL DE VARONES N°1 "EX PENAL GARCÍA MORENO" PABELLÓN "E"**  
**PLAN DIARIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS 1**

**ÁREA MANUAL: ELABORACIÓN DE VELAS**

**OBJETIVO:** DESARROLLAR LA CREATIVIDAD, DE LAS PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD EN EL ÁREA MANUAL A TRAVÉS DE LA ELABORACIÓN DE VELAS, PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA Y DISMINUIR LOS ESTADOS DEPRESIVOS, DE LOS PARTICIPANTES EN EL PABELLÓN "E" DEL EX PENAL GARCÍA MORENO.

PARTE	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIAL	TECNICA DE PRESENTACIÓN	<b>SIMÓN DICE:</b> la profesora dice a los participantes que formen grupos, aquella persona que vaya sobrando y que no encuentre un grupo paga una penitencia, puede ser cantar, bailar.	15min		INTEGRACIÓN GRUPAL
PRINCIPAL	JUEGOS DE DESINHIBICIÓN  TÉCNICA DIVISORA  TÉCNICA DE ORGANIZACIÓN	<b>- ELABORACIÓN DE VELAS:</b> Se demostrará al grupo cómo se realizan las velas, una vez que se de la explicación, se dividirá al grupo en equipos de 5 personas, a quienes se les entregará el material para poner en práctica las explicaciones que se les dio.	35min	- PITO -BALONES -PAPEL PERIÓDICO -CINTA DE EMBALAJE -CONOS -GRABADORA	EXELENTE=5 MUY BUENA=4 BUENA=3 REGULAR=2 DEFICIENTE=1
FINAL	REFLEXOLOGÍA	Realizar una charla con relación a la actividad que realizó, para determinar el grado de satisfacción que produjo la ejecución de las misma  Feddback de las actividades realizadas	10min		- PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES GRUPALES  -EVALUACIÓN ACTITUDINAL

Elaborado por: MIRIAN REVELO

## CENTRO DE REHABILITACIÓN SOCIAL DE VARONES N°1 "EX PENAL GARCÍA MORENO" PABELLÓN "E"

## PLAN DIARIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS 2

## ÁREA MANUAL: ELABORACIÓN DE VELAS

**OBJETIVO:** DESARROLLAR LA CREATIVIDAD, DE LAS PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD EN EL ÁREA MANUAL A TRAVÉS DE LA ELABORACIÓN DE COLLARES Y PULSERAS, PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA Y DISMINUIR LOS ESTADOS DEPRESIVOS, DE LOS PARTICIPANTES EN EL PABELLÓN "E" DEL EX PENAL GARCÍA MORENO.

PARTE	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIAL	TECNICA DE PRESENTACIÓN	<b>EL ESPEJO:</b> En parejas, desde la posición de sentados uno dirige y el otro hace de espejo, primero a nivel facial, después con el tronco y los brazos. Luego desde la posición de pie con todo el cuerpo, luego Cambian los papeles.	15min		INTEGRACIÓN GRUPAL
PRINCIPAL	JUEGOS DE DESINHIBICIÓN  TÉCNICA DIVISORA  TÉCNICA DE ORGANIZACIÓN	<b>- ELABORACIÓN:</b> Se dividirá al grupo en equipos de 5 personas, a quienes se les entregará el material necesario como fideos, botones, etc, -Una vez que cada equipo cuente con el material, se procederá a pintar los fideos de distintos colores y se los unirá con el hilo	35min	-PAPEL PERIÓDICO -CINTA DE EMBALAJE -CONOS -GRABADORA -HILO -FIDEOS -BOTONES	EXELENTE=5 MUY BUENA=4 BUENA=3 REGULAR=2 DEFICIENTE=1
FINAL	REFLEXOLOGÍA	Realizar una charla con relación a la actividad que realizó, para determinar el grado de satisfacción que produjo la ejecución de las misma  Feddback de las actividades realizadas	10min		- PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES GRUPALES  -EVALUACIÓN ACTITUDINAL

Elaborado por: MIRIAN REVELO

**CENTRO DE REHABILITACIÓN SOCIAL DE VARONES N°1 "EX PENAL GARCÍA MORENO" PABELLÓN "E"**  
**PLAN DIARIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS 1**

**ÁREA ARTÍSTICA: PASOS DE MÚSICA NACIONAL**

**OBJETIVO:** DESARROLLAR LA PARTICIPACIÓN DE DEL LAS PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD EN EL ÁREA ARTÍSTICA A TRAVÉS DE LOS PASOS DE BAILE, PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA Y DISMINUIR LOS ESTADOS DEPRESIVOS, DE LOS PARTICIPANETES EN EL PABELLÓN "E", RESCATANDO EL VALOR DEL COMPAÑERISMO Y LA SOLIDARIDAD

PARTE	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIAL	TECNICA DE PRESENTACIÓN	. CAPITAN MANDA	15min		INTEGRACIÓN GRUPAL
PRINCIPAL	JUEGOS DE DESINHIBICIÓN  TÉCNICA DIVISORA  TÉCNICA DE ORGANIZACIÓN	<b>PASOS BÁSICOS RITMO CON MÚSICA VUELTAS</b>	35min	- PITO -BALONES -CINTA DE EMBALAJE -CONOS -GRABADORA	EXELENTE=5 MUY BUENA=4 BUENA=3 REGULAR=2 DEFICIENTE=1
FINAL	REFLEXOLOGÍA	Realizar una charla con relación a la actividad que realizó, para determinar el grado de satisfacción que produjo la ejecución de las misma  Feddback de las actividades realizadas	10min		- PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES GRUPALES  -EVALUACIÓN ACTITUDINAL

Elaborado por: MIRIAN REVELO

**CENTRO DE REHABILITACIÓN SOCIAL DE VARONES N°1 "EX PENAL GARCÍA MORENO" PABELLÓN "E"**  
**PLAN DIARIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS 1**

**ÁREA ARTÍSTICA: PASOS DE MÚSICA NACIONAL**

**OBJETIVO:** DESARROLLAR LA PARTICIPACIÓN DE DEL LAS PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD EN EL ÁREA ARTÍSTICA A TRAVÉS DE LOS PASOS DE BAILE, PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA Y DISMINUIR LOS ESTADOS DEPRESIVOS, DE LOS PARTICIPANETES EN EL PABELLÓN "E", RESCATANDO EL VALOR DEL COMPAÑERISMO Y LA SOLIDARIDAD

PARTE	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIAL	TECNICA DE PRESENTACIÓN	CONTARSE DURANTE UN MNUTO CON UN COMPAÑERO SOBRE SU CRITERIO DE LA PRÁCTICA DE ÉSTE TIPO DE ACTIVIDADES	15min		INTEGRACIÓN GRUPAL
PRINCIPAL	JUEGOS DE DESINHIBICIÓN  TÉCNICA DIVISORA  TÉCNICA DE ORGANIZACIÓN	<b>PASOS BÁSICOS RITMO CON MÚSICA VUELTAS</b>	35min	- PITO -BALONES -CINTA DE EMBALAJE -CONOS -GRABADORA	EXELENTE=5 MUY BUENA=4 BUENA=3 REGULAR=2 DEFICIENTE=1
FINAL	REFLEXOLOGÍA	Realizar una charla con relación a la actividad que realizó, para determinar el grado de satisfacción que produjo la ejecución de las misma  Feddback de las actividades realizadas	10min		- PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES GRUPALES  -EVALUACIÓN ACTITUDINAL

Elaborado por: MIRIAN REVELO

## CENTRO DE REHABILITACIÓN SOCIAL DE VARONES N°1 "EX PENAL GARCÍA MORENO" PABELLÓN "E"

## PLAN DIARIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS 1

## ÁREA CONMEMORATIVA

**OBJETIVO:** DESARROLLAR LA PARTICIPACIÓN DE DEL LAS PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD EN EL ÁREA ARTÍSTICA A TRAVÉS DE LOS PASOS DE BAILE, PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA Y DISMINUIR LOS ESTADOS DEPRESIVOS, DE LOS PARTICIPANETES EN EL PABELLÓN "E", RESCATANDO EL VALOR DEL COMPAÑERISMO Y LA SOLIDARIDAD

PARTE	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIAL	TECNICA DE PRESENTACIÓN	CONTARSE DURANTE UN MNUTO CON UN COMPAÑERO SOBRE SU CRITERIO DE LA PRÁCTICA DE ÉSTE TIPO DE ACTIVIDADES	15min		INTEGRACIÓN GRUPAL
PRINCIPAL	JUEGOS DE DESINHIBICIÓN  TÉCNICA DIVISORA  TÉCNICA DE ORGANIZACIÓN	<b>PASOS BÁSICOS RITMO CON MÚSICA VUELTAS</b>	35min	- PITO -BALONES -CINTA DE EMBALAJE -CONOS -GRABADORA	EXELENTE=5 MUY BUENA=4 BUENA=3 REGULAR=2 DEFICIENTE=1
FINAL	REFLEXOLOGÍA	Realizar una charla con relación a la actividad que realizó, para determinar el grado de satisfacción que produjo la ejecución de las misma  Feddback de las actividades realizadas	10min		- PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES GRUPALES  -EVALUACIÓN ACTITUDINAL

Elaborado por: MIRIAN REVELO

**CENTRO DE REHABILITACIÓN SOCIAL DE VARONES N°1 "EX PENAL GARCÍA MORENO" PABELLÓN "E"**  
**PLAN DIARIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS 1**

**ÁREA LITERARIA**

**OBJETIVO:** DESARROLLAR LA LECTURA EN LAS PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD FORTALECIENDO EL ÁREA LITERARIA A TRAVÉS DE ACTIVIDADES COMO LA NARRACIÓN, EL RELATO, POESÍA, CUENTO, PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA Y DISMINUIR LOS ESTADOS DEPRESIVOS, DE LOS PARTICIPANTES EN EL PABELLÓN "E", RESCATANDO EL VALOR DEL COMPAÑERISMO Y LA SOLIDARIDAD

PARTE	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIAL	TECNICA DE PRESENTACIÓN	CONTARSE DURANTE UN MNUTO CON UN COMPAÑERO SOBRE SU CRITERIO DE LA PRÁCTICA DE ÉSTE TIPO DE ACTIVIDADES	15min		INTEGRACIÓN GRUPAL
PRINCIPAL	JUEGOS DE DESINHIBICIÓN  TÉCNICA DIVISORA  TÉCNICA DE ORGANIZACIÓN	RECOLECCIÓN DE LIBROS: SE PEDIRÁ DONACIONES DE LIBROS, CON FAMILIARES E INSTITUCIONES. CLUB DE LECTURA: CADA PERSONA ESCOGERA UN LIBRO Y CADA CLASE NOS DARÁ UN PEQUEÑO RESUMEN DEL CAPÍTULO LEIDO. RELATO: CADA PERSONA INVENTARÁ UN CUENTO, EL CUAL ESTÉ RELACIONADO CON LA SITUACIÓN QUE VIVEN ACTUALMENTE Y DARÁ UNA SOLUCIÓN, LO RELATARÁ A SUS COMPAÑEROS. POESÍA: CADA PERSONA INVENTARÁ UN FRASE DANDO CARACTERÍSTICA DE POESÍA, SE ESCOGERÁN TODAS LAS FRASES, SE LAS UNIRÁ Y ADAPTARÁ EN UNA SOLA Y SE ENTREGARÁ A LOS FAMILIARES LOS DÍAS DE VISITA, SE PUEDE TRABAJAR EN GRUPOS.	35min	- LIBROS -REVISTAS -GRABADORA	EXELENTE=5 MUY BUENA=4 BUENA=3 REGULAR=2 DEFICIENTE=1
FINAL	REFLEXOLOGÍA	Realizar una charla con relación a la actividad que realizó, para determinar el grado de satisfacción que produjo la ejecución de las misma  Feedback de las actividades realizadas	10min		- PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES GRUPALES  -EVALUACIÓN ACTITUDINAL

Elaborado por: MIRIAN REVELO

**CENTRO DE REHABILITACIÓN SOCIAL DE VARONES N°1 “EX PENAL GARCÍA MORENO” PABELLÓN “E”**  
**PLAN DIARIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS 1**

**ÁREA SOCIAL**

**OBJETIVO:** FORTALECER LOS LAZOS FAMILIARES DE LAS PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD A TRAVÉS DEL ÁREA SOCIAL CON ACTIVIDADES COMO LA LOS JUEGOS DE MESA Y EVENTOS SOCIALES (ALMUERZOS), PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA Y DISMINUIR LOS ESTADOS DEPRESIVOS, DE LOS PARTICIPANTES EN EL PABELLÓN “E”, RESCATANDO EL VALOR DEL COMPAÑERISMO Y LA SOLIDARIDAD

PARTE	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIAL	TECNICA DE PRESENTACIÓN	CONTARSE DURANTE UN MNUTO CON UN COMPAÑERO SOBRE SU CRITERIO DE LA PRÁCTICA DE ÉSTE TIPO DE ACTIVIDADES	15min		INTEGRACIÓN GRUPAL
PRINCIPAL	JUEGOS DE DESINHIBICIÓN  TÉCNICA DIVISORA  TÉCNICA DE ORGANIZACIÓN	RECOLECCIÓN DE LIBROS: SE PEDIRÁ DONACIONES DE LIBROS, CON FAMILIARES E INSTITUCIONES. CLUB DE LECTURA: CADA PERSONA ESCOGERA UN LIBRO Y CADA CLASE NOS DARÁ UN PEQUEÑO RESUMEN DEL CAPÍTULO LEIDO. RELATO: CADA PERSONA INVENTARÁ UN CUENTO, EL CUAL ESTÉ RELACIONADO CON LA SITUACIÓN QUE VIVEN ACTUALMENTE Y DARÁ UNA SOLUCIÓN, LO RELATARÁ A SUS COMPAÑEROS. POESÍA: CADA PERSONA INVENTARÁ UN FRASE DANDO CARACTERÍSTICA DE POESÍA, SE ESCOGERÁN TODAS LAS FRASES, SE LAS UNIRÁ Y ADAPTARÁ EN UNA SOLA Y SE ENTREGARÁ A LOS FAMILIARES LOS DÍAS DE VISITA, SE PUEDE TRABAJAR EN GRUPOS.	35min	- LIBROS -REVISTAS -GRABADORA	EXELENTE=5 MUY BUENA=4 BUENA=3 REGULAR=2 DEFICIENTE=1
FINAL	REFLEXOLOGÍA	Realizar una charla con relación a la actividad que realizó, para determinar el grado de satisfacción que produjo la ejecución de las misma  Fedback de las actividades realizadas	10min		- PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES GRUPALES  -EVALUACIÓN ACTITUDINAL

Elaborado por: MIRIAN REVELO

**CENTRO DE REHABILITACIÓN SOCIAL DE VARONES N°1 "EX PENAL GARCÍA MORENO" PABELLÓN "E"**  
**PLAN DIARIO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS 1**

**ÁREA DE LA SALUD**

**OBJETIVO:** INCREMENTAR LOS CONOCIMIENTOS DE LAS PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD A TRAVÉS DEL ÁREA DE LA SALUD, CON CHARLAS CON TEMAS DE NUTRICIÓN, HIGIENE, SUPERACIÓN PERSONAL, PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA Y DISMINUIR LOS ESTADOS DEPRESIVOS, DE LOS PARTICIPANTES EN EL PABELLÓN "E".

PARTE	TÉCNICA	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
INICIAL	TECNICA DE PRESENTACIÓN	CONTARSE DURANTE UN MNUTO CON UN COMPAÑERO SOBRE SU CRITERIO DE LA PRÁCTICA DE ÉSTE TIPO DE ACTIVIDADES	15min		INTEGRACIÓN GRUPAL
PRINCIPAL	JUEGOS DE DESINHIBICIÓN  TÉCNICA DIVISORA  TÉCNICA DE ORGANIZACIÓN	SE PEDIRÁ LA COLABORACIÓN DE PERSONAS AFINES CON LOS TEMAS DE NUTRICIÓN, HIGIENE Y MOTIVACIÓN PERSONAL, PARA QUE SEAN EXPUESTOS A LAS PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD, UTILIZANDO CARTELES, AUDIOVISUALES, FOLLETOS.	35min	- LIBROS -REVISTAS -GRABADORA -INFOCUS	EXELENTE=5 MUY BUENA=4 BUENA=3 REGULAR=2 DEFICIENTE=1
FINAL	REFLEXOLOGÍA	Realizar una charla con relación a la actividad que realizó, para determinar el grado de satisfacción que produjo la ejecución de las misma  Fedback de las actividades realizadas	10min		- PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES GRUPALES  -EVALUACIÓN ACTITUDINAL

Elaborado por: MIRIAN REVELO

## 6.2. ANEXO 2: GUIA DE OBSERVACIÓN PARA TODAS LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS

	EXCELENTE /5	MUY BUENA /4	BUENA /3	REGULAR /2	DEFICIENTE /1
<b>FÍSICO DEPORTIVA</b>					
<b>LÚDICA</b>					
<b>MANUAL</b>					
<b>ARTÍSTICA</b>					
<b>SOCIAL</b>					
<b>LITERARIA</b>					
<b>SALUD</b>					
<b>CONMEMORATIVA</b>					

## 6.3. GUIA DE OBSERVACIÓN POR ÁREA RECREATIVA

### ÁREA FÍSICO DEPORTIVA

GUIA DE OBSERVACIÓN					
AREA:	FÍSICO DEPORTIVA				
ACTIVIDAD:					
PARÁMETROS DE CALIFICACIÓN					
ASPECTO	EXELENTE /5	MUY BUENO/4	BUENO /3	REGULAR /2	DEFICIENTE /1
ACTITUD					
COLABORACIÓN					
PARTICIPACIÓN					
INTEGRACION					

## ÁREA LÚDICA

GUIA DE OBSERVACIÓN					
AREA:	LUDICA				
ACTIVIDAD:					
PARÁMETROS DE CALIFICACIÓN					
ASPECTO	EXELENTE /5	MUY BUENO/4	BUENO /3	REGULAR /2	DEFICIENTE /1
ACTITUD					
COLABORACIÓN					
PARTICIPACIÓN					
INTEGRACION					

## ÁREA MANUAL

GUIA DE OBSERVACIÓN					
AREA:	MANUAL				
ACTIVIDAD:					
PARÁMETROS DE CALIFICACIÓN					
ASPECTO	EXELENTE /5	MUY BUENO/4	BUENO /3	REGULAR /2	DEFICIENTE /1
ACTITUD					
COLABORACIÓN					
PARTICIPACIÓN					
INTEGRACION					
CREACIÓN					

### ÁREA LITERARIA

GUIA DE OBSERVACIÓN					
AREA:	LITERARIA				
ACTIVIDAD:					
PARÁMETROS DE CALIFICACIÓN					
ASPECTO	EXELENTE /5	MUY BUENO/4	BUENO /3	REGULAR /2	DEFICIENTE /1
ACTITUD					
COLABORACIÓN					
PARTICIPACIÓN					
INTEGRACION					
INVENTA					

### ÁREA ARTÍSTICA

GUIA DE OBSERVACIÓN					
AREA:	ARTÍSTICA				
ACTIVIDAD:					
PARÁMETROS DE CALIFICACIÓN					
ASPECTO	EXELENTE /5	MUY BUENO/4	BUENO /3	REGULAR /2	DEFICIENTE /1
ACTITUD					
COLABORACIÓN					
PARTICIPACIÓN					
INTEGRACION					
CREACIÓN					
COORDINACIÓN					

### ÁREA CONMEMORATIVA

GUIA DE OBSERVACIÓN					
AREA:	CONMEMORATIVA				
ACTIVIDAD:					
PARÁMETROS DE CALIFICACIÓN					
ASPECTO	EXELEN TE /5	MUY BUENO/4	BUENO /3	REGULAR /2	DEFICIENTE /1
ACTITUD					
COLABORACIÓN					
PARTICIPACIÓN					
INTEGRACION					
CREACIÓN					

### ÁREA SOCIAL

GUIA DE OBSERVACIÓN					
AREA:	SOCIAL				
ACTIVIDAD:					
PARÁMETROS DE CALIFICACIÓN					
ASPECTO	EXELEN TE /5	MUY BUENO/4	BUENO /3	REGULAR /2	DEFICIENTE /1
ACTITUD					
COLABORACIÓN					
PARTICIPACIÓN					
INTEGRACION					
CREACIÓN					

## GUIA DE OBSERVACIÓN ÁREA DE LA SALUD

GUIA DE OBSERVACIÓN					
AREA:	CONMEMORATIVA				
ACTIVIDAD:					
PARÁMETROS DE CALIFICACIÓN					
ASPECTO	EXELENTE /5	MUY BUENO/4	BUENO /3	REGULAR /2	DEFICIENTE /1
ACTITUD					
COLABORACIÓN					
PARTICIPACIÓN					
INTEGRACION					
APORTE					

## 6.4. CRONOGRAMAS DE ACTIVIDADES POR ÁREAS

MES DE MARZO

PROYECTO DE IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA AUTOESTIMA Y LOS ESTADOS DEPRESIVOS DE LOS INTERNOS DEL "EX PENAL GARCÍA MORENO"					
MES: <b>MARZO</b>					
<b>SEMANA 1</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
	AREA FÍSICO DEPORTIVA	ÁREA LUDICA	ÁREA LITERARIA	ÁREA SALUD	ÁREA ARTÍSTICA
	INDORFUTBOL	JUEGOS TRADICIONALES	RECOLECCIÓN DE LIBROS	CHARLA DE SUPERACIÓN PERSONAL	PASOS DE BAILOTERAPIA BÁSICOS
<b>SEMANA 2</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
	AREA FÍSICO DEPORTIVA	ÁREA LUDICA	ÁREA MANUAL	ÁREA SOCIAL	ÁREA ARTÍSTICA
	BASQUET	JUEGOS PRE DEPORTIVOS	ELABORACIÓN DE VELAS	JUEGOS DE MESA	PASOS DE SALSA
<b>SEMANA 3</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
	AREA FÍSICO DEPORTIVA	ÁREA LUDICA	ÁREA LITERARIA	ÁREA SALUD	ÁREA ARTÍSTICA
	ECUAVOLEY	JUEGOS TRADICIONALES	ACONDICIONAMIENTO DE LA BIBLIOTECA	CHARLA DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES	TEATRO
<b>SEMANA 4</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
	AREA FÍSICO DEPORTIVA	ÁREA LUDICA	ÁREA MANUAL	ÁREA SOCIAL	ÁREA CONMEMORATIVA
	INDORFUTBOL	JUEGOS PRE DEPORTIVOS	ELABORACIÓN DE COLLARES Y PULCERAS	ALMUERZO	FESTEJO

## MES DE ABRIL:

PROYECTO DE IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA AUTOESTIMA Y LOS ESTADOS DEPRESIVOS DE LOS INTERNOS DEL "EX PENAL GARCÍA MORENO"					
MES: ABRIL					
SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	AREA FÍSICO DEPORTIVA	ÁREA LUDICA	ÁREA LITERARIA	ÁREA SALUD	ÁREA ARTÍSTICA
	BASQUET	JUEGOS DE MESA	CLUB DE LECTURA	CHARLA DE LIDERAZGO	
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	AREA FÍSICO DEPORTIVA	ÁREA LUDICA	ÁREA MANUAL	ÁREA SOCIAL	ÁREA ARTÍSTICA
	INDORFUTBOL	JUEGOS DE MEMORIA	ELABORACIÓN DE CHOCOLATES	ALMUERZO	PASOS DE DANZA FOLKLORICA
SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	AREA FÍSICO DEPORTIVA	ÁREA LUDICA	ÁREA LITERARIA	ÁREA SALUD	ÁREA ARTÍSTICA
	ECUAVOLEY	JUEGOS TRADICIONALES	RELATO DE UNA PERSONA REHABILITADA	CHARLA RESCATE DE VALORES	SELECCIÓN DE OBRA DE TEATRO
SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	AREA FÍSICO DEPORTIVA	ÁREA LUDICA	ÁREA MANUAL	ÁREA SOCIAL	ÁREA CONMEMORATIVA
	INDORFUTBOL	JUEGOS DE MEMORIA	ELABORACION DE VELAS	JUEGOS DE MESA	FESTEJO

## MES DE MAYO:

<b>PROYECTO DE IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA AUTOESTIMA Y LOS ESTADOS DEPRESIVOS DE LOS INTERNOS DEL "EX PENAL GARCÍA MORENO"</b>					
<b>MES: MAYO</b>					
<b>SEMANA 1</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
	AREA FÍSICO DEPORTIVA	ÁREA LUDICA	ÁREA LITERARIA	ÁREA SALUD	ÁREA ARTÍSTICA
	BASQUET	JUEGOS DE MESA	TALLER DE COMPOSICIÓN	CHARLA TRABAJO EN EQUIPO	PREPARACIÓN OBRA DE TEATRO
<b>SEMANA 2</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
	AREA FÍSICO DEPORTIVA	ÁREA LUDICA	ÁREA MANUAL	ÁREA SOCIAL	ÁREA CONMEMORATIVA
	ECUAVOLEY	JUEGOS TRADICIONALES	ELABORACION DE CHOCOLATES	JUEGOS DE MESA	FESTEJO
<b>SEMANA 3</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
	AREA FÍSICO DEPORTIVA	ÁREA LUDICA	ÁREA LITERARIA	ÁREA SALUD	ÁREA ARTÍSTICA
	BASQUET	JUEGOS PRE DEPORTIVOS	NARRACION	CHARLA DE NUTRICIÓN	PRESENTACIÓN TEATRAL
<b>SEMANA 4</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
	AREA FÍSICO DEPORTIVA	ÁREA LUDICA	ÁREA MANUAL	ÁREA SOCIAL	ÁREA ARTÍSTICA
	INDORFUTBOL	JUEGOS PRE DEPORTIVOS	ELABORACION DE CHOCOLATES	TALENTO INDIVIDUAL	PREPARACIÓN OBRA DE TEATRO

MES DE JUNIO:

<b>PROYECTO DE IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA AUTOESTIMA Y LOS ESTADOS DEPRESIVOS DE LOS INTERNOS DEL "EX PENAL GARCÍA MORENO"</b>					
<b>MES: JUNIO</b>					
<b>SEMANA 1</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
	AREA FÍSICO DEPORTIVA	ÁREA LUDICA	ÁREA LITERARIA	ÁREA SALUD	ÁREA ARTÍSTICA
	INDORFUTBOL	JUEGOS INTELLECTUALES	ACERTIJOS	CHARLA UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD	PREPARACIÓN OBRA DE TEATRO
<b>SEMANA 2</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
	AREA FÍSICO DEPORTIVA	ÁREA LUDICA	ÁREA MANUAL	ÁREA SOCIAL	ÁREA CONMEMORATIVA
	ECUAVOLEY	JUEGOS TRADICIONALES	ELABORACION Y VENTA DE VELAS	PRESENTACIÓN DEL TALENTO INDIVIDUAL	FESTEJO
<b>SEMANA 3</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
	AREA FÍSICO DEPORTIVA	ÁREA LUDICA	ÁREA LITERARIA	ÁREA SALUD	ÁREA ARTÍSTICA
	INDORFUTBOL	JUEGOS PRE DEPORTIVOS	JUEGOS MENTALES	CHARLA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	PRESENTACIÓN TEATRAL
<b>SEMANA 4</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
	AREA FÍSICO DEPORTIVA	ÁREA LUDICA	ÁREA MANUAL	ÁREA SOCIAL	ÁREA ARTÍSTICA
	BASQUET	JUEGOS DE MESA	ELABORACIÓN DE CHOCOLATES	ALMUERZO	PRESENTACIÓN DE UN GRUPO MUSICAL CRVSN°2

### 6.5. ANEXO 3: TEST DE ROSENBERG

**1. Siento que soy una persona digna, al menos tanto como las demás.**

- A. Muy de acuerdo 4 puntos
- B. De acuerdo 3 puntos
- C. En desacuerdo 2 puntos
- D. Muy en desacuerdo 1 punto

**2. Estoy convencido de que tengo buenas cualidades.**

- A. Muy de acuerdo 4 puntos
- B. De acuerdo 3 puntos
- C. En desacuerdo 2 puntos
- D. Muy en desacuerdo 1 punto

**3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de gente.**

- A. Muy de acuerdo 4 puntos
- B. De acuerdo 3 puntos
- C. En desacuerdo 2 puntos
- D. Muy en desacuerdo 1 punto

**4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.**

- A. Muy de acuerdo 4 puntos
- B. De acuerdo 3 puntos
- C. En desacuerdo 2 puntos
- D. Muy en desacuerdo 1 punto

**5. En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.**

- A. Muy de acuerdo 4 puntos
- B. De acuerdo 3 puntos
- C. En desacuerdo 2 puntos
- D. Muy en desacuerdo 1 punto

**6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso.**

- A. Muy de acuerdo 1 punto
- B. De acuerdo 2 puntos
- C. En desacuerdo 3 puntos
- D. Muy en desacuerdo 4 puntos

**7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.**

- A. Muy de acuerdo 1 punto
- B. De acuerdo 2 puntos
- C. En desacuerdo 3 puntos
- D. Muy en desacuerdo 4 puntos

**8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.**

- A. Muy de acuerdo 1 punto
- B. De acuerdo 2 puntos
- C. En desacuerdo 3 puntos
- D. Muy en desacuerdo 4 puntos

**9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.**

- A. Muy de acuerdo 1 punto
- B. De acuerdo 2 puntos
- C. En desacuerdo 3 puntos
- D. Muy en desacuerdo 4 puntos

**10. A menudo creo que no soy una buena persona.**

- A. Muy de acuerdo 1 punto
- B. De acuerdo 2 puntos
- C. En desacuerdo 3 puntos
- D. Muy en desacuerdo 4 puntos

## **6.6. SOLUCIONES AL TEST DE ROSENBERG**

Puntuación entre 0 y 25: Tu autoestima es baja. Piensa que al sentirte de esta manera estás poniéndote trabas a tí mismo, lo que no te ayudará a

conseguir tus metas. Intenta ver tu lado positivo y recuerda que el primer paso para que los demás te valoren, es que tú encuentres atractiva tu forma de ser.

Puntuación entre 26 y 29: Tu autoestima es normal. El resultado indica que tienes suficiente confianza en ti mismo. Eso te permitirá afrontar la vida con cierto equilibrio, imprescindible para asumir las dificultades del camino. No cambies, sigue así.

Puntuación entre 30 y 40: Tu autoestima es buena, incluso excesiva. Crees plenamente en ti y en tu trabajo; ésto te da bastante fuerza. Sin embargo, tén cuidado, quererte excesivamente a tí mismo y poco a los demás puede resultar contraproducente, ya que puede conducirte a tener conflictos y ser rechazado. Intenta ser humilde de vez en cuando, haciendo un esfuerzo por ver la parte positiva de ellos sin sentir envidia, eso te ayudará a mejorar aún más para desarrollar mejor tus propias capacidades y la de la gente que te acompaña.

## 6.7. GRÁFICO CASO POR CASO DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE 1

### AUTOESTIMA

GRÁFICO 1: CASO 1

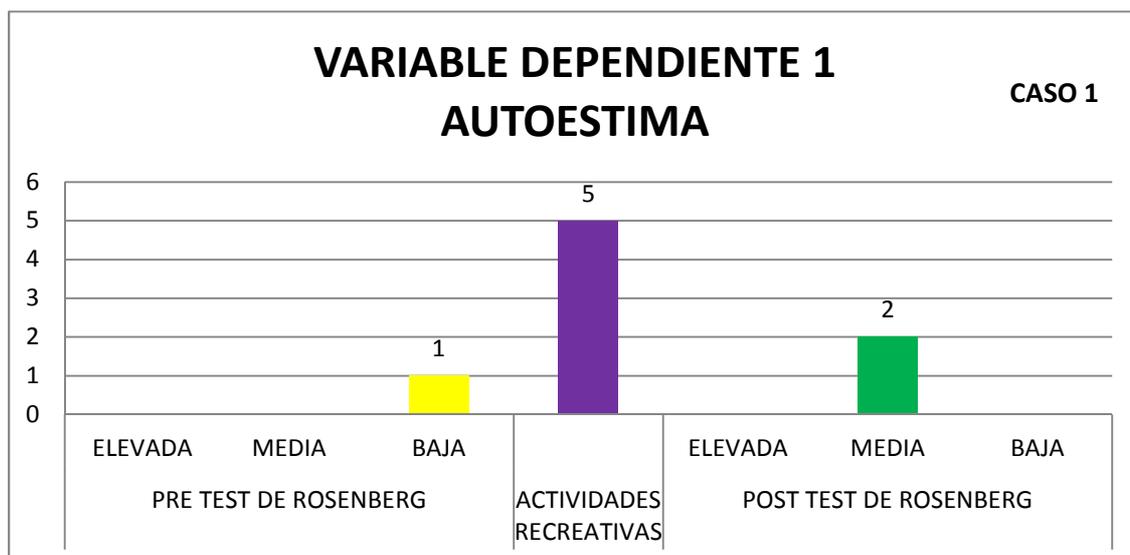


GRÁFICO 2: CASO 2

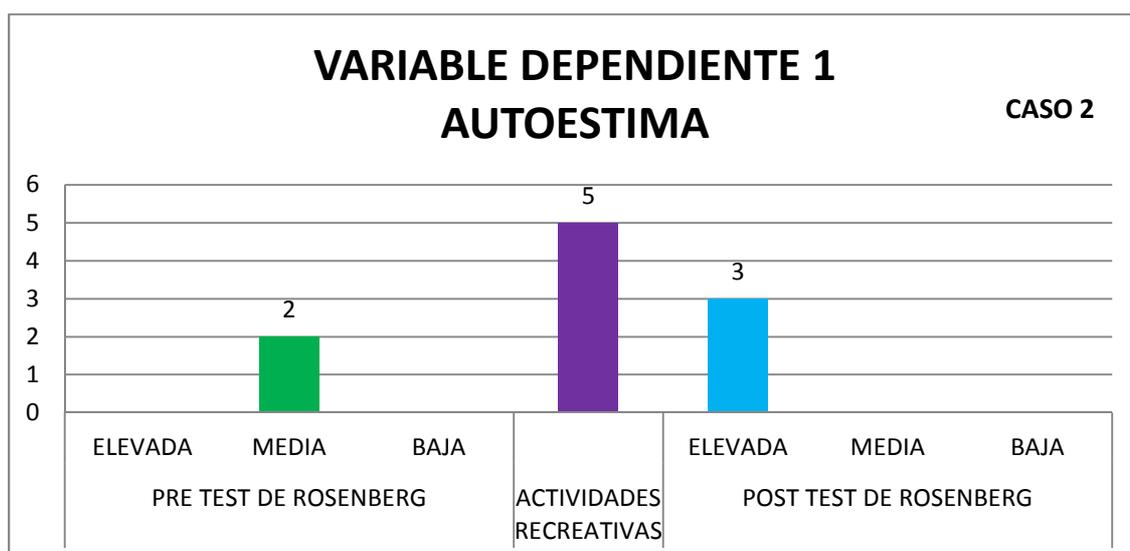


GRÁFICO 3: CASO 3

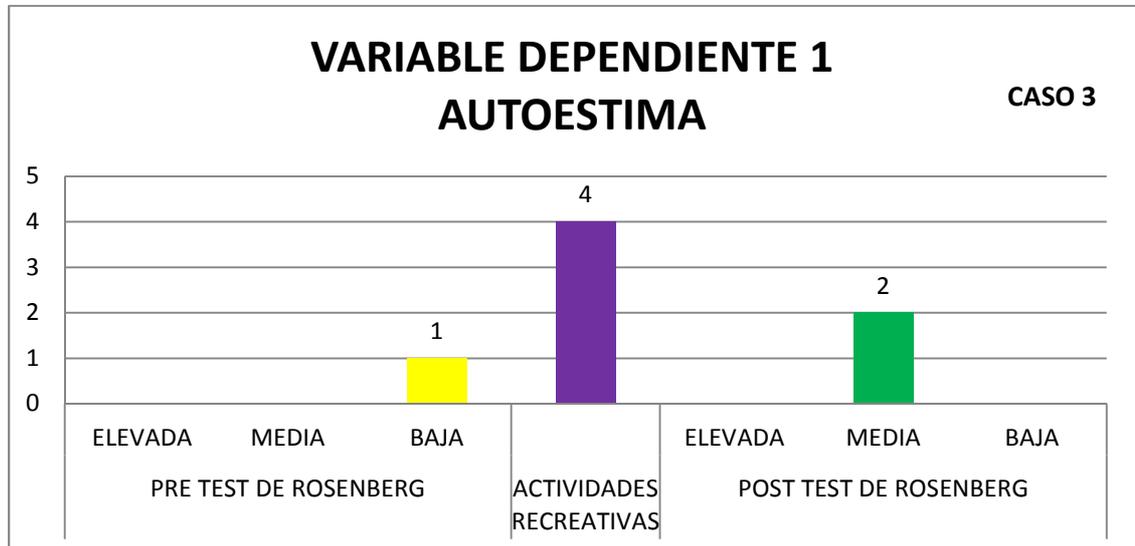


GRÁFICO 4: CASO 4

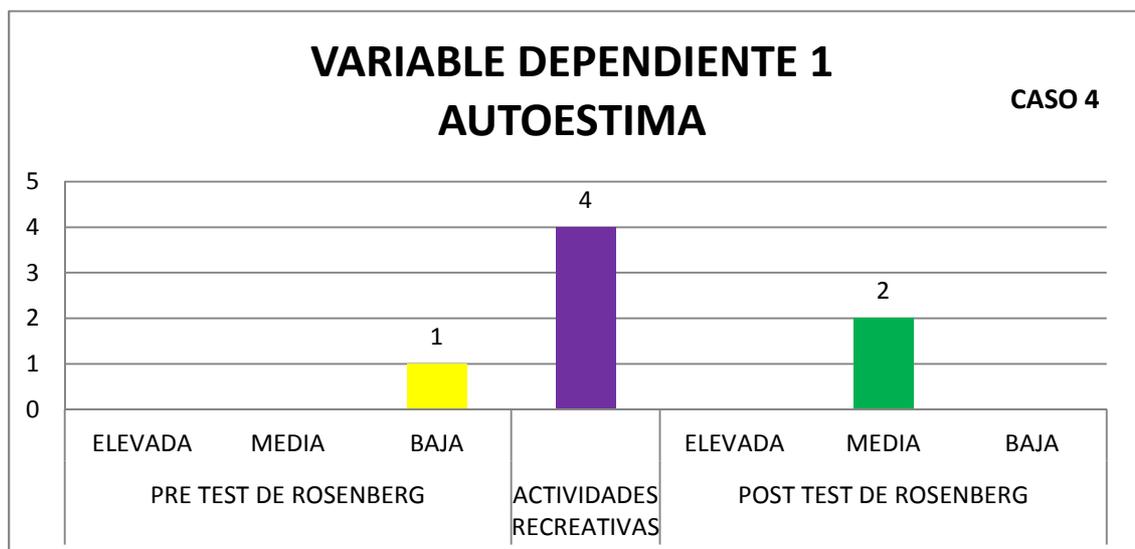


GRÁFICO 5: CASO 5

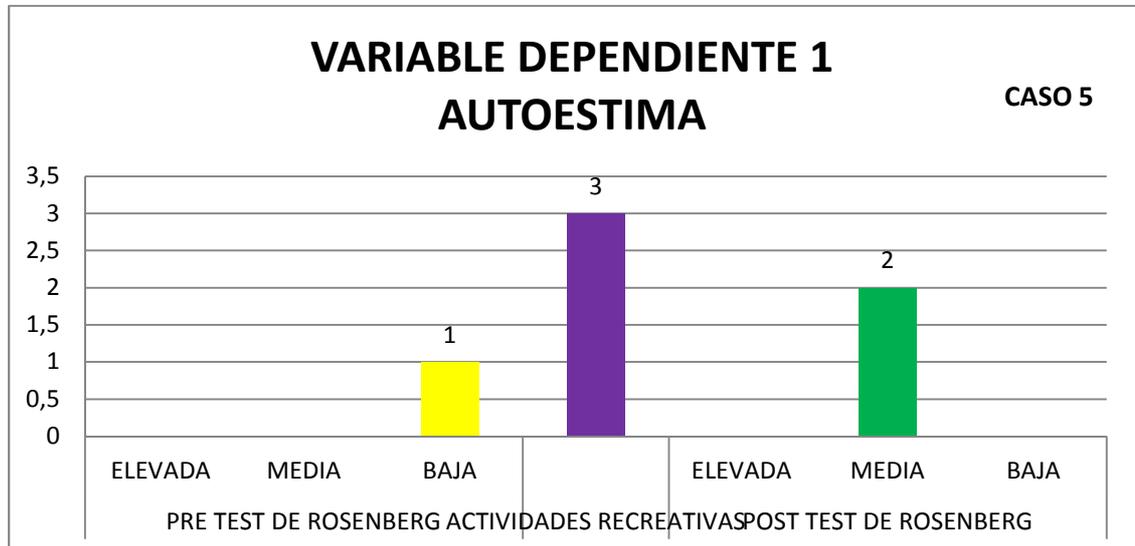


GRÁFICO 6: CASO 6

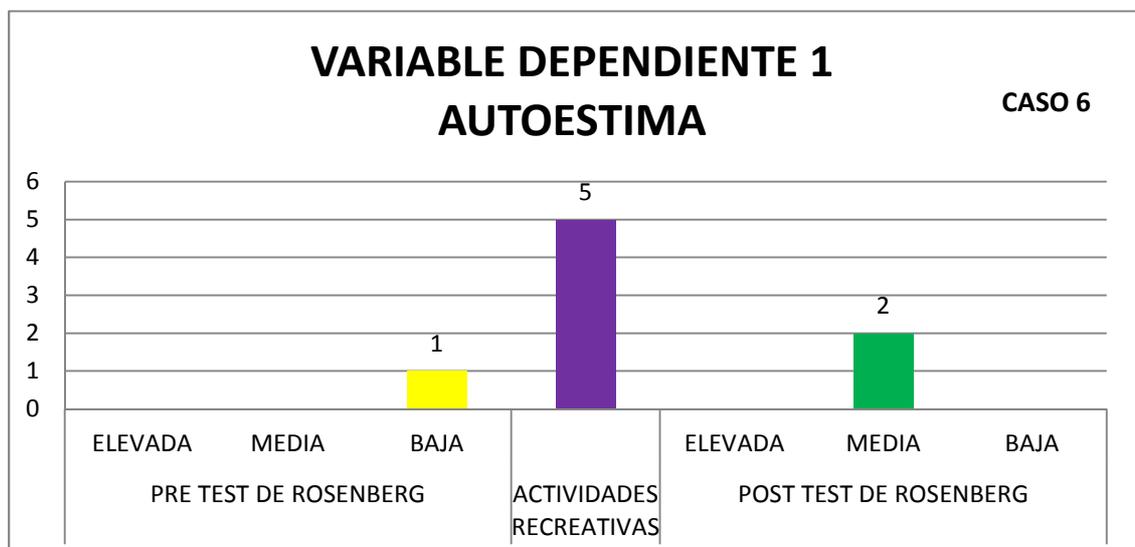


GRÁFICO 7: CASO 7

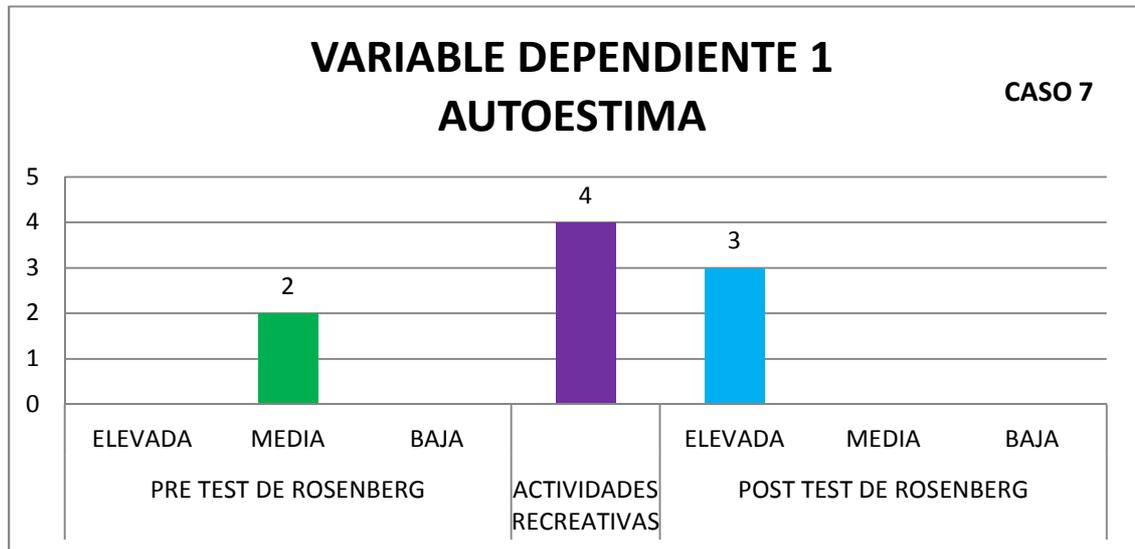


GRÁFICO 8: CASO 8

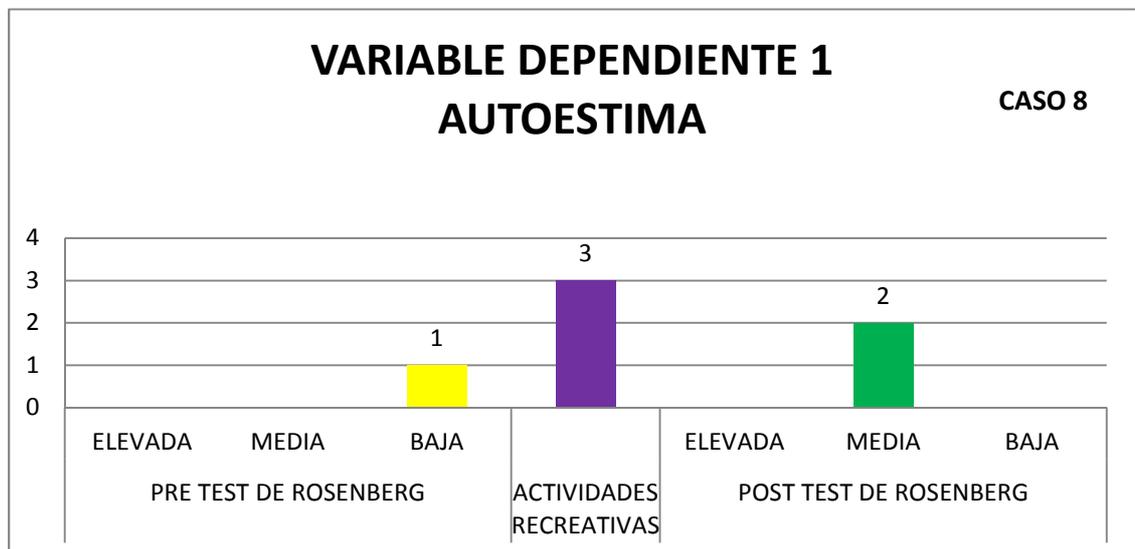


GRÁFICO 9: CASO 9

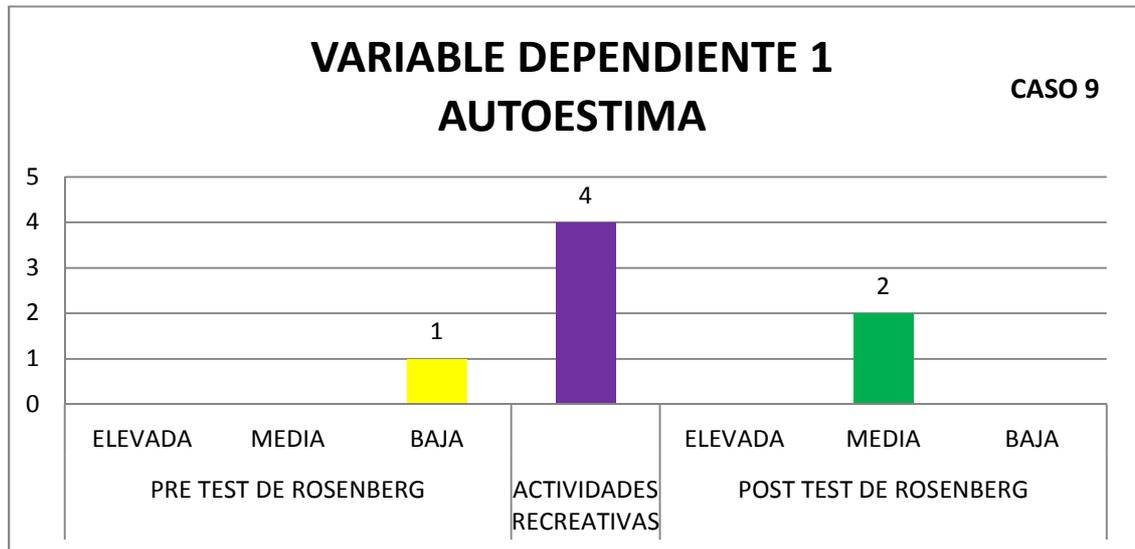
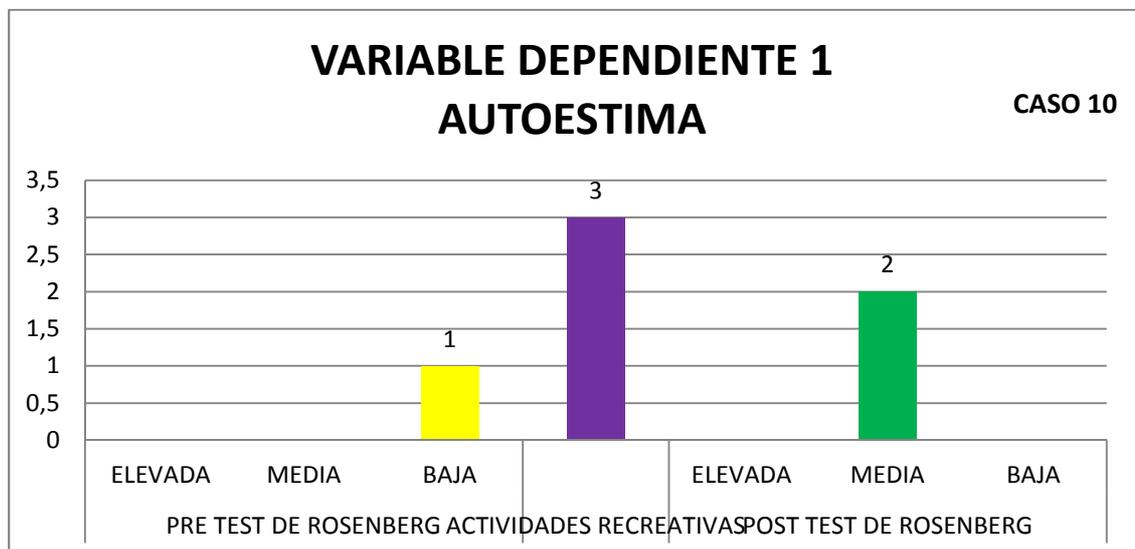
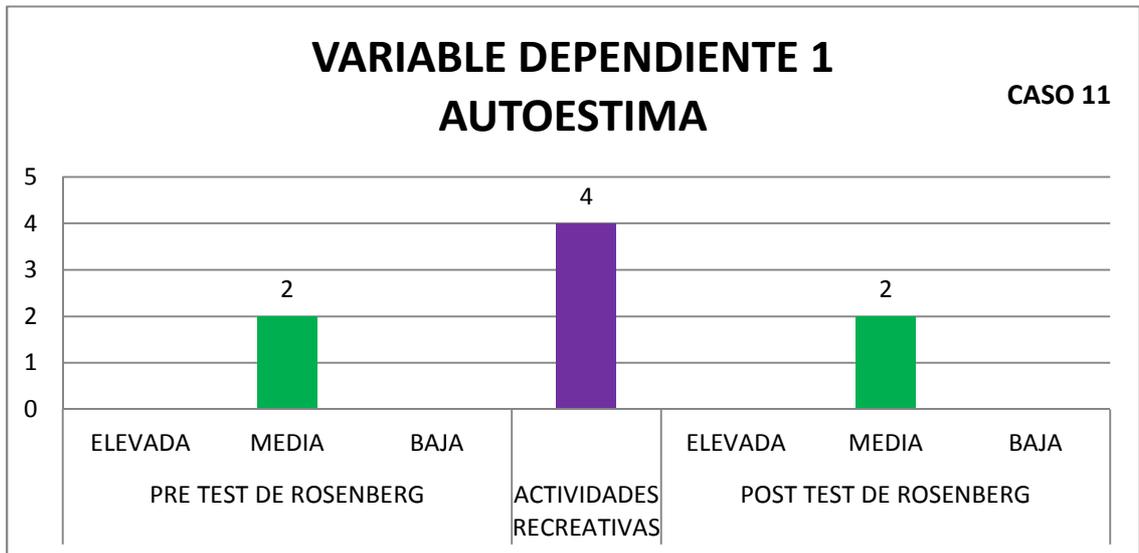


GRÁFICO 10: CASO 10



**GRÁFICO 11: CASO 11**



**GRÁFICO 12: CASO 12**

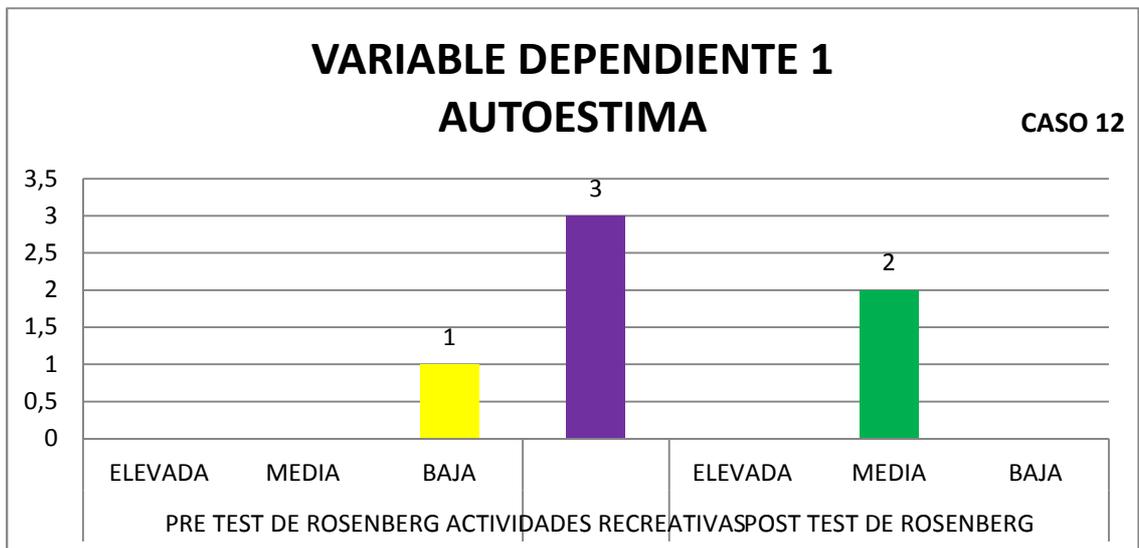


GRÁFICO 13: CASO 13

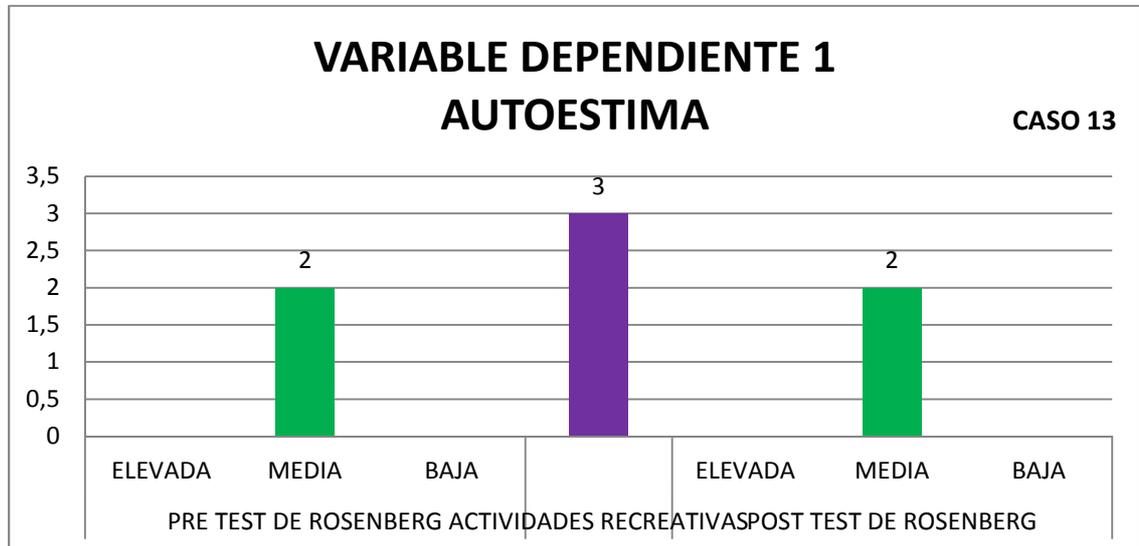


GRÁFICO 14: CASO 14

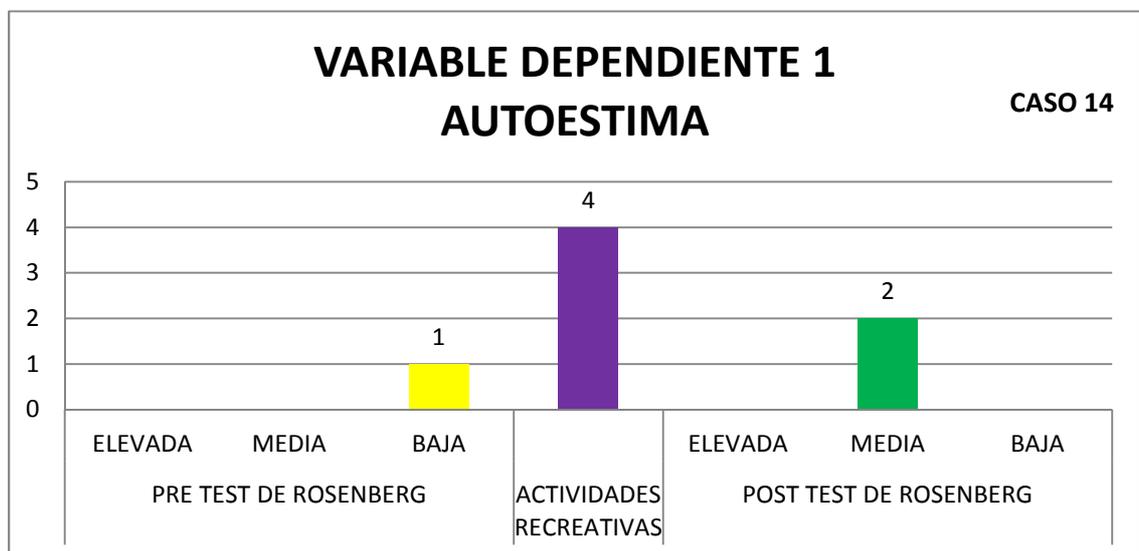


GRÁFICO 15: CASO15

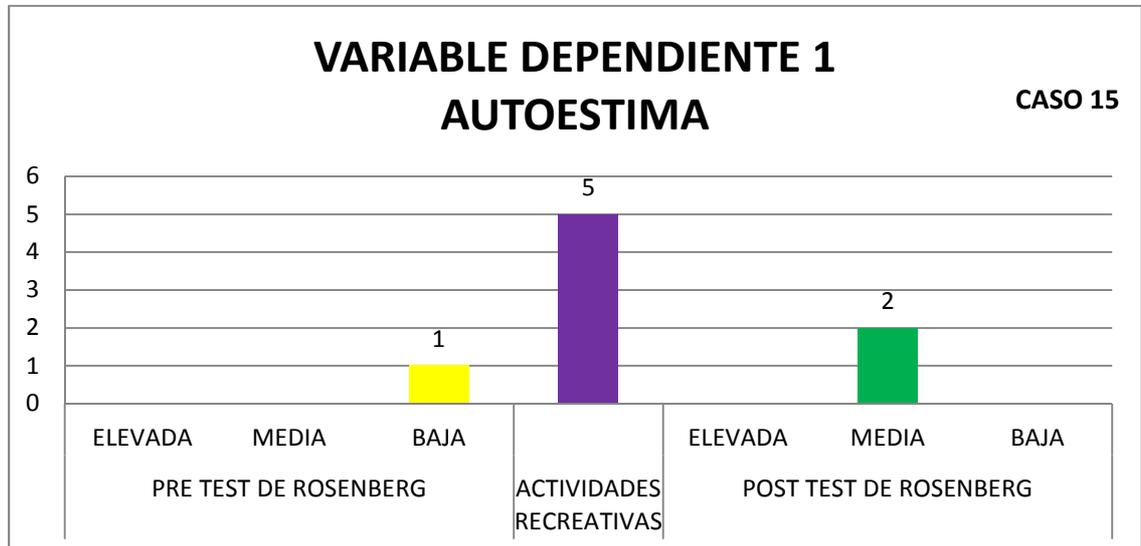


GRÁFICO 16: CASO 16

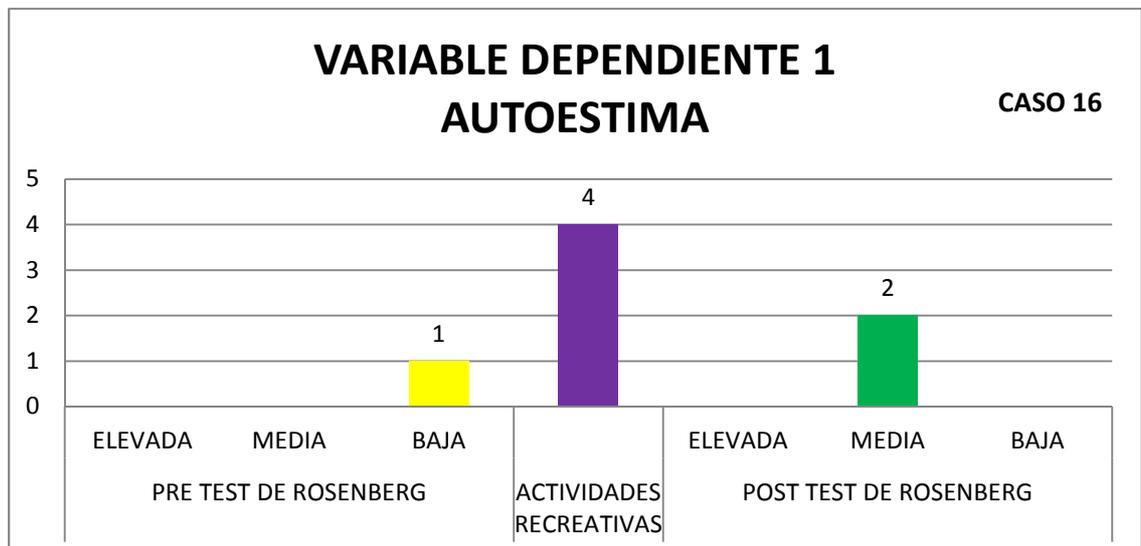


GRÁFICO 17: CASO 17

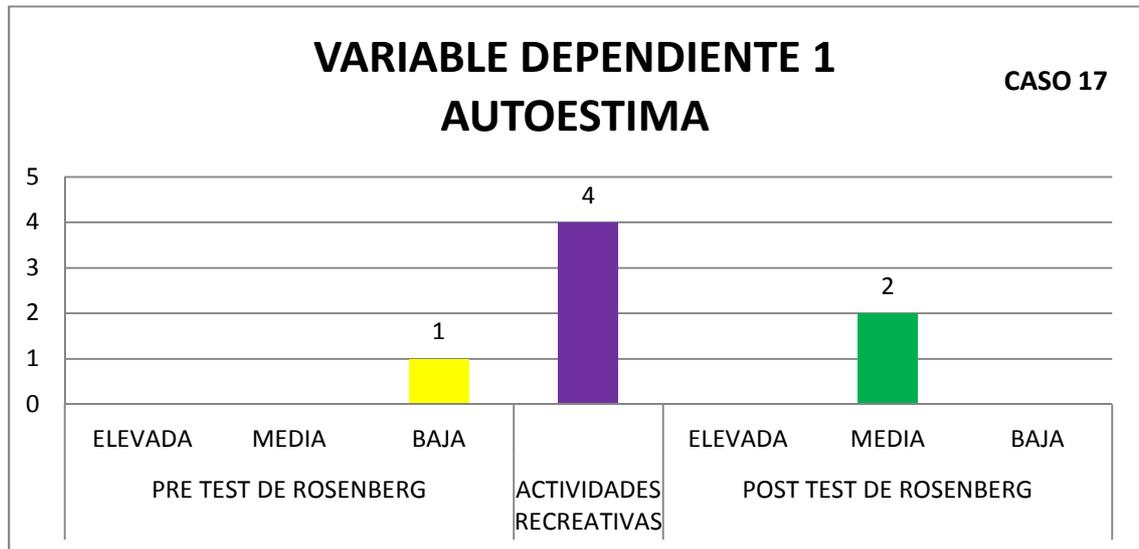


GRÁFICO 18: CASO 18

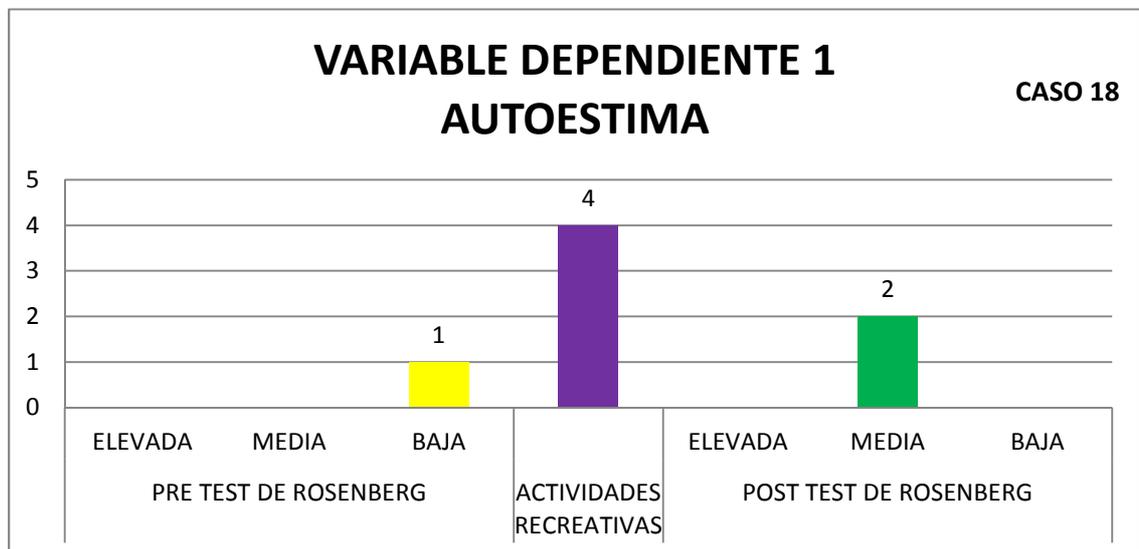


GRÁFICO 19: CASO 19

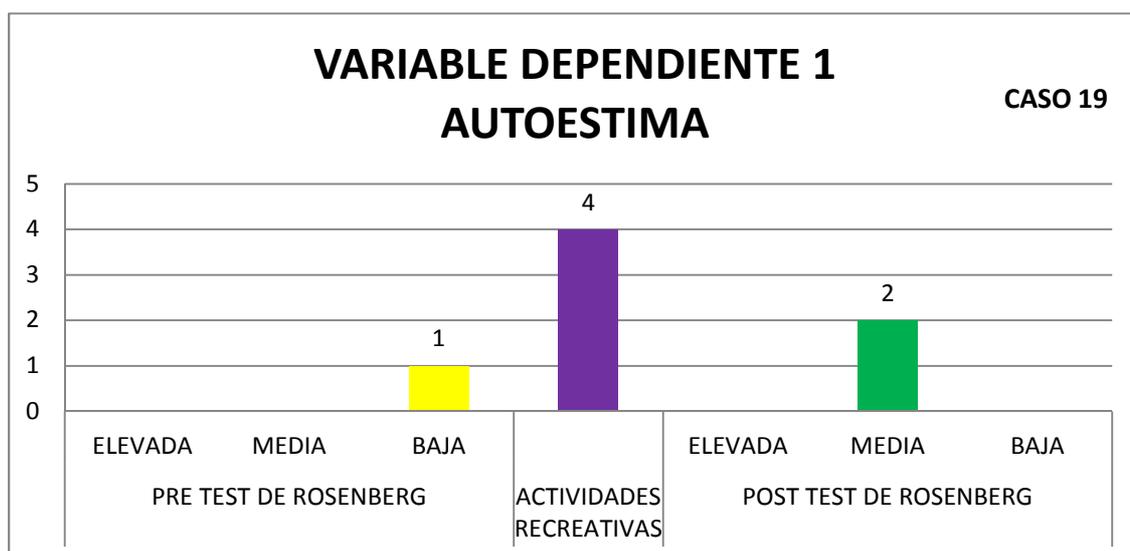
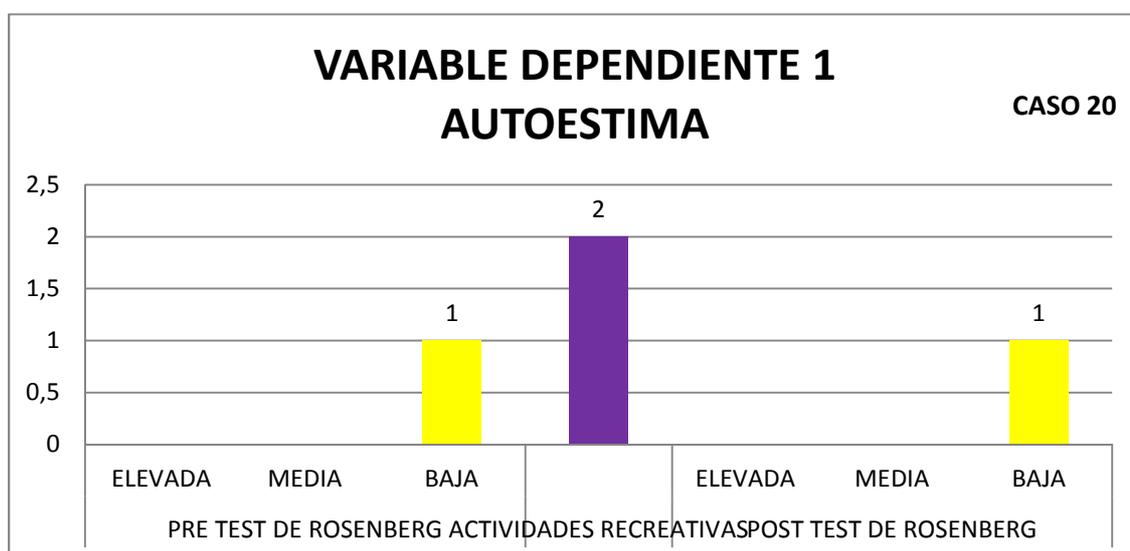
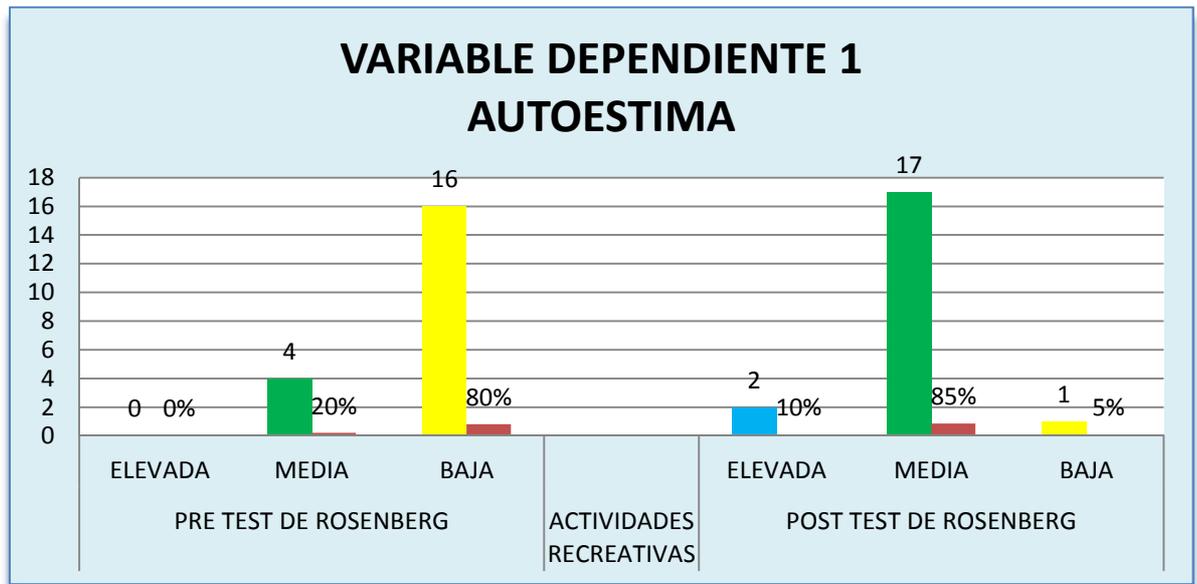


GRÁFICO 20: CASO 20



## 6.8. Cuadro de resultados Generales de la Variable Dependiente 1:

### Autoestima



## 6.9. ANEXO 6: ESCALA DE AUTOVALORACIÓN D. D. POR W. W. K. ZUNG

NOMBRES: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_ Religión:

Grado: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_/\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

		Nunca o Casi Nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre	puntos
1	Me siento abatido y melancólico.					
2	Por las mañanas es cuando me siento mejor.					
3	Tengo acceso de llanto o ganas de llorar.					
4	Duermo mal.					
5	Tengo tanto apetito como antes.					
6	Aún me atraen las personas de sexo opuesto.					
7	Noto que estoy perdiendo peso.					
8	Tengo trastornos intestinales y estreñimiento.					
9	Me late el corazón más a prisa que de costumbre.					
10	Me canso sin motivo.					
11	Tengo la mente tan clara como antes.					
12	Hago las cosas con la misma facilidad que antes.					
13	Me siento nervioso(a) y no puedo estar quieto.					
14	Tengo esperanza en el futuro.					
15	Estoy mas irritable que antes.					
16	Me es fácil tomar decisiones.					
17	Me siento útil y necesario.					
18	Me satisface mi vida actual.					
19	Creo que los demás estarían mejor si yo muriera.					
20	Disfruto de las mismas cosas que antes.					
TOTAL DE PUNTOS						

## 6.10. RESULTADOS DE LA ESCALA DE AUTOVALORACIÓN ZUNG

NOMBRES: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_ Religión: \_

Grado: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Fecha de nacimiento. \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_/

Dirección: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

		Nunca o Casi Nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre	puntos
1	Me siento abatido y melancólico.	1	2	3	4	
2	Por las mañanas es cuando me siento mejor.	4	3	2	1	
3	Tengo acceso de llanto o ganas de llorar.	1	2	3	4	
4	Duermo mal.	1	2	3	4	
5	Tengo tanto apetito como antes.	4	3	2	1	
6	Aún me atraen las personas de sexo opuesto.	4	3	2	1	
7	Noto que estoy perdiendo peso.	1	2	3	4	
8	Tengo trastornos intestinales y estreñimiento.	1	2	3	4	
9	Me late el corazón más a prisa que de costumbre.	1	2	3	4	
10	Me canso sin motivo.	1	2	3	4	
11	Tengo la mente tan clara como antes.	4	3	2	1	
12	Hago las cosas con la misma facilidad que antes.	4	3	2	1	
13	Me siento nervioso(a) y no puedo estar quieto.	1	2	3	4	
14	Tengo esperanza en el futuro.	4	3	2	1	
15	Estoy mas irritable que antes.	1	2	3	4	
16	Me es fácil tomar decisiones.	4	3	2	1	
17	Me siento útil y necesario.	4	3	2	1	
18	Me satisface mi vida actual.	4	3	2	1	
19	Creo que los demás estarían mejor si yo muriera.	1	2	3	4	
20	Disfruto de las mismas cosas que antes.	4	3	2	1	
TOTAL DE PUNTOS						

## 6.11. GRÁFICO CASO POR CASO DE LA VARIABLE DEPENDIENTE 2

### DEPRESIÓN

GRÁFICO 1: CASO 1

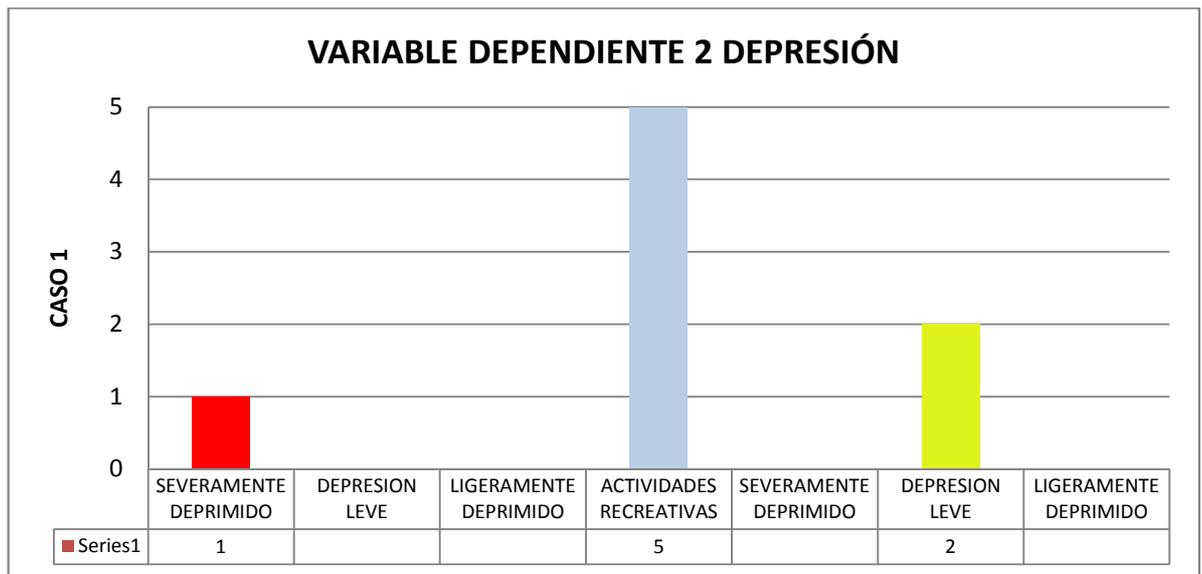
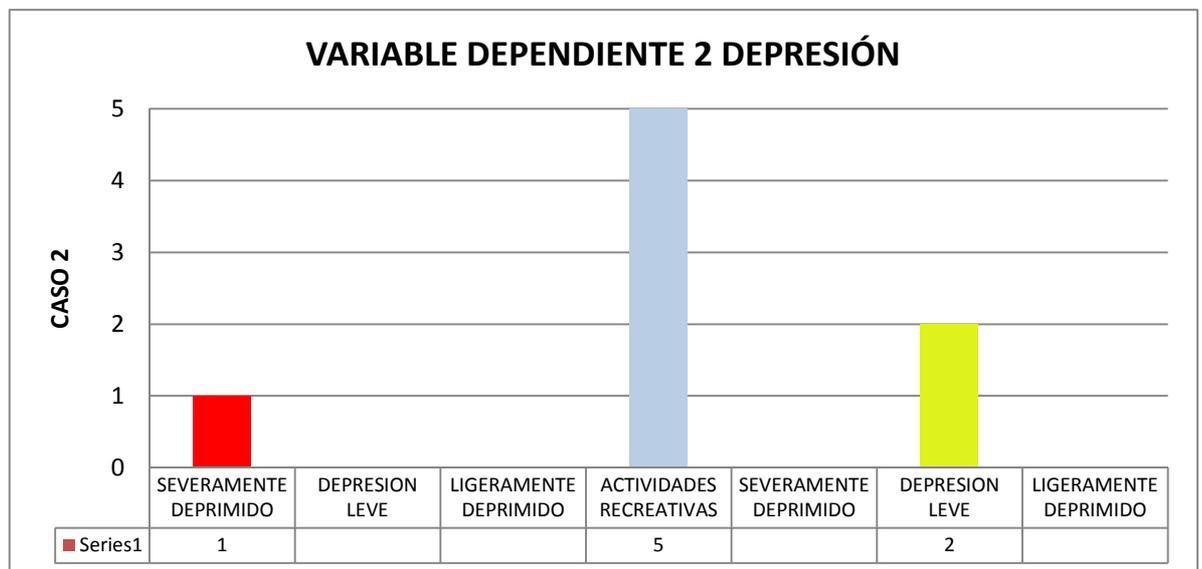
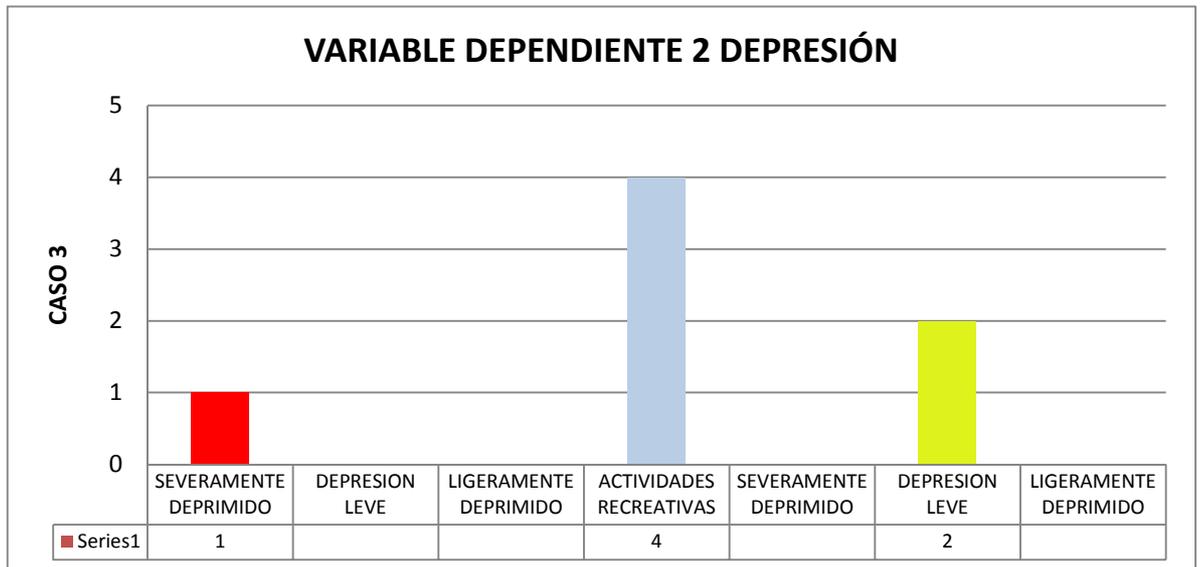


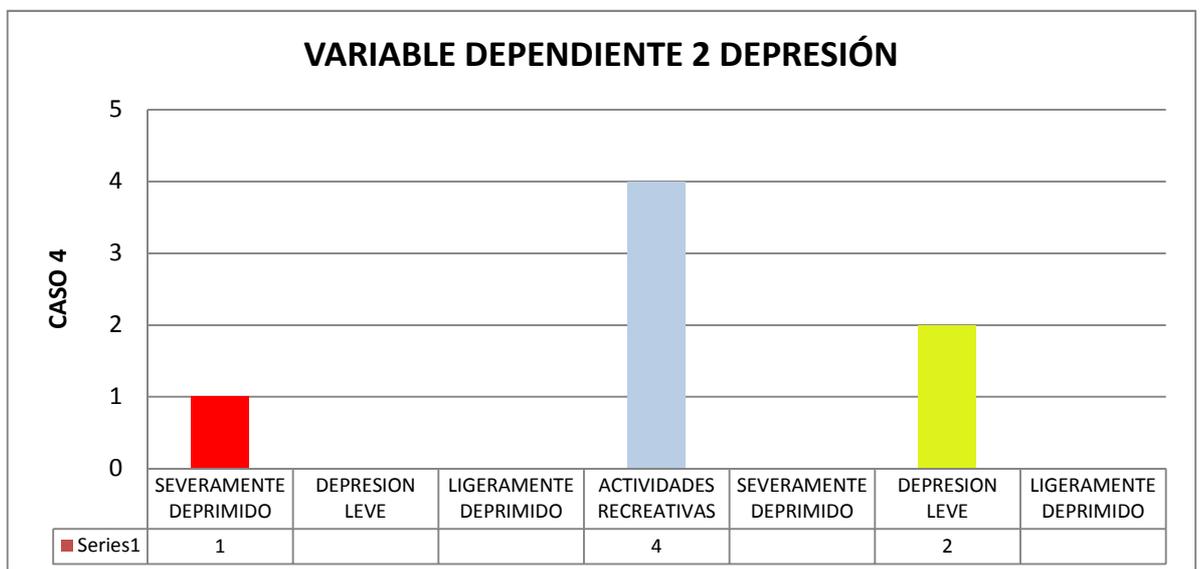
GRÁFICO 2: CASO 2



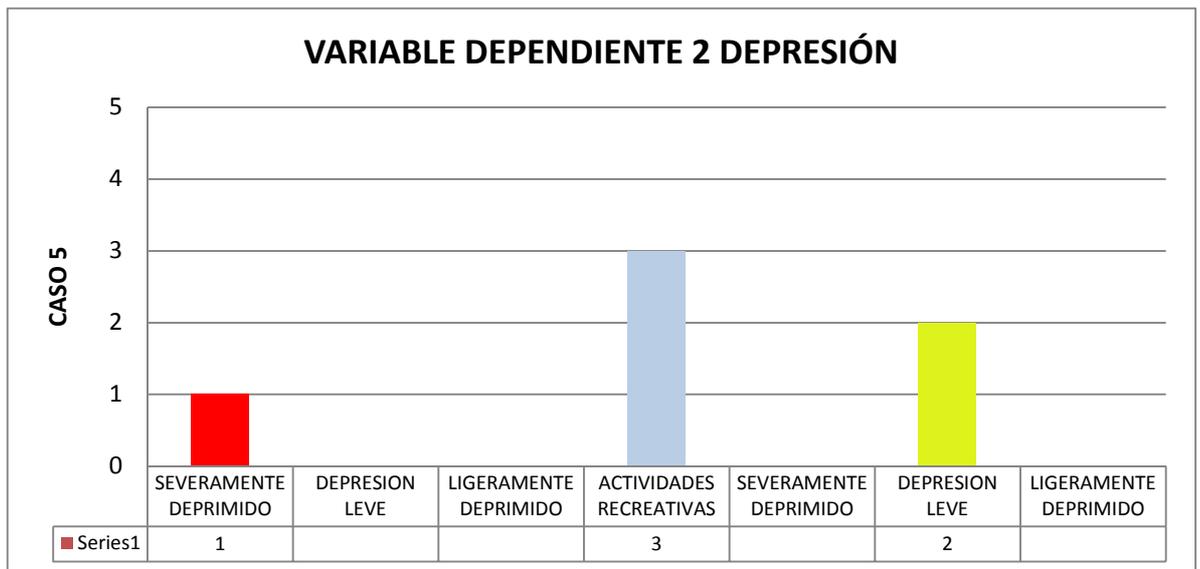
**GRÁFICO 3: CASO 3**



**GRÁFICO 4: CASO 4**



**GRÁFICO 5: CASO 5**



**GRÁFICO 6: CASO 6**

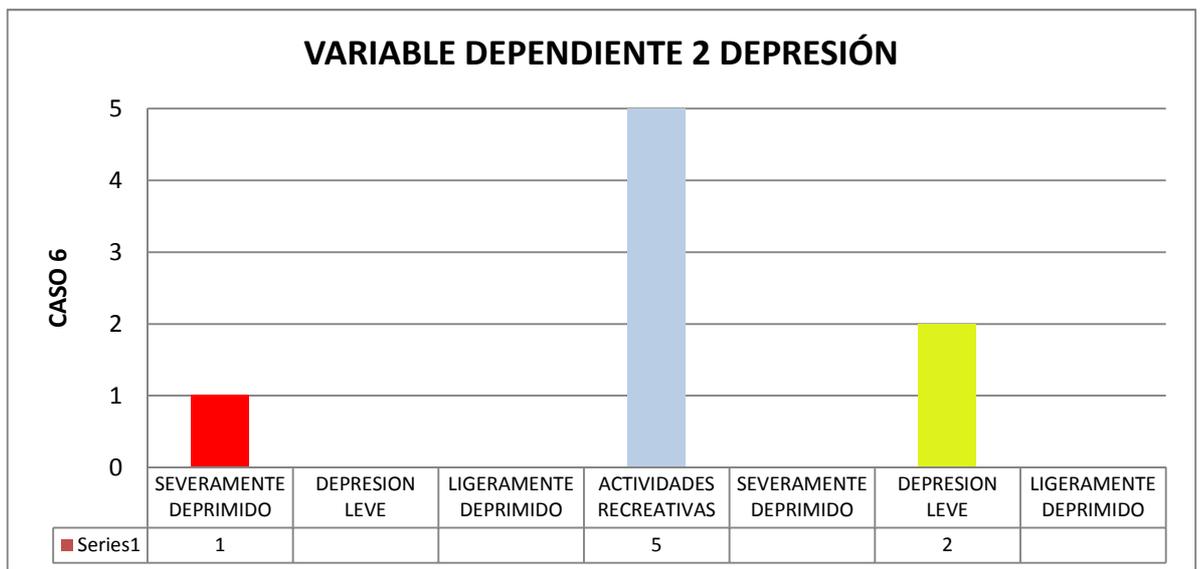


GRÁFICO 7: CASO 7

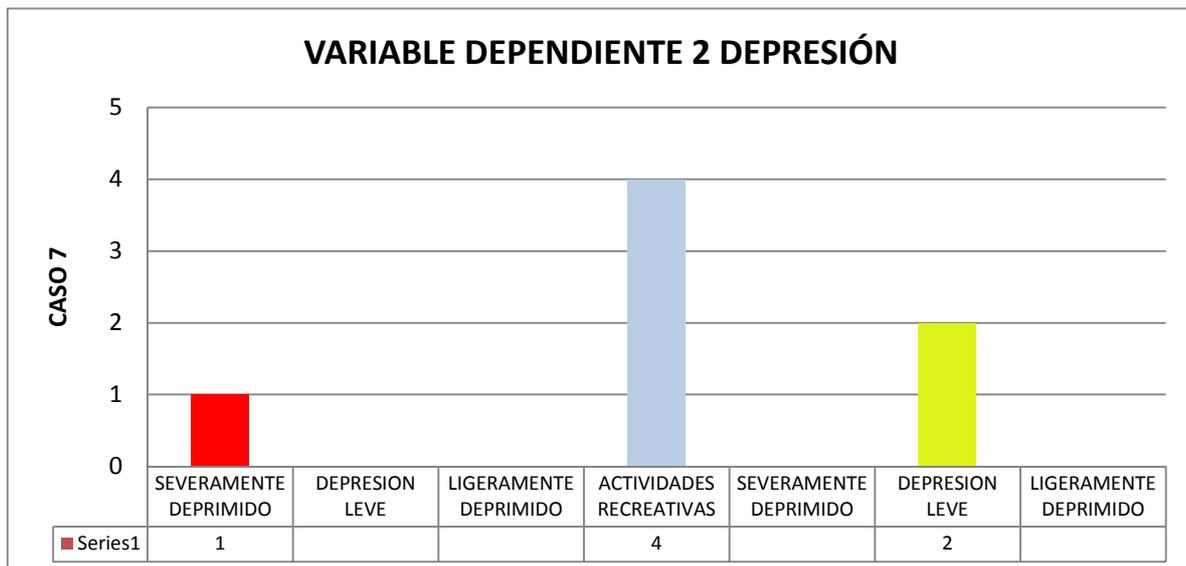
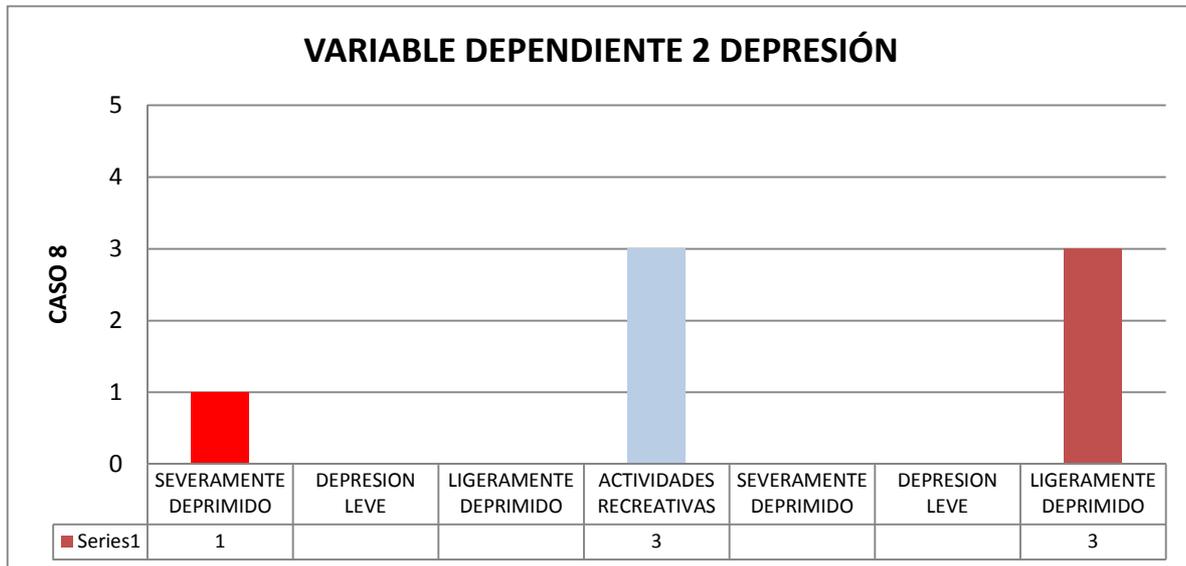
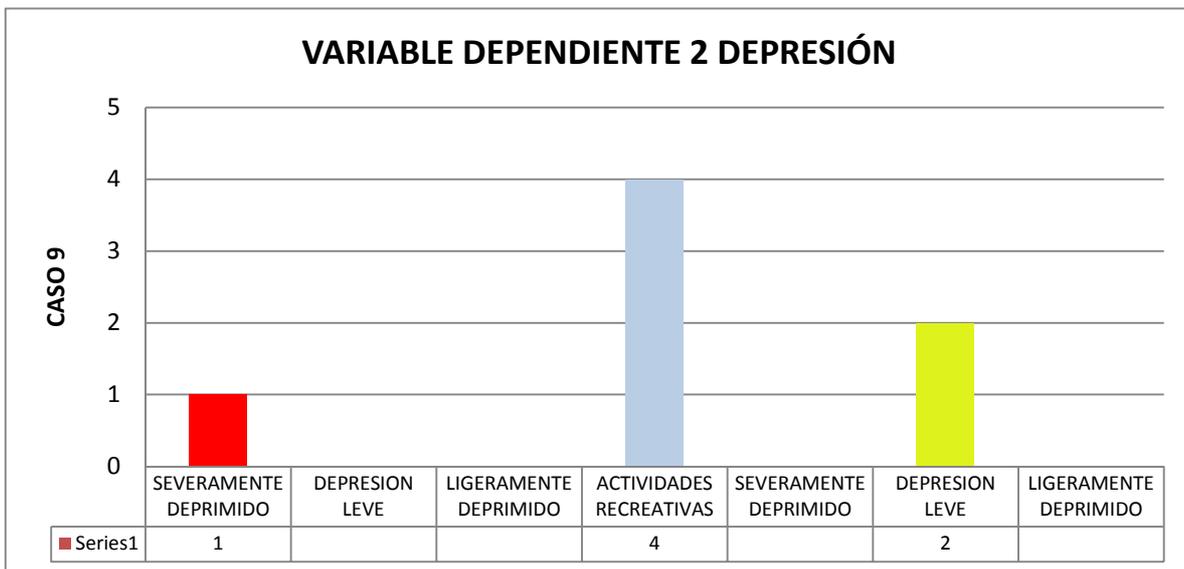


GRÁFICO 8: CASO 8



**GRÁFICO 9: CASO 9**



**GRÁFICO 10: CASO 10**

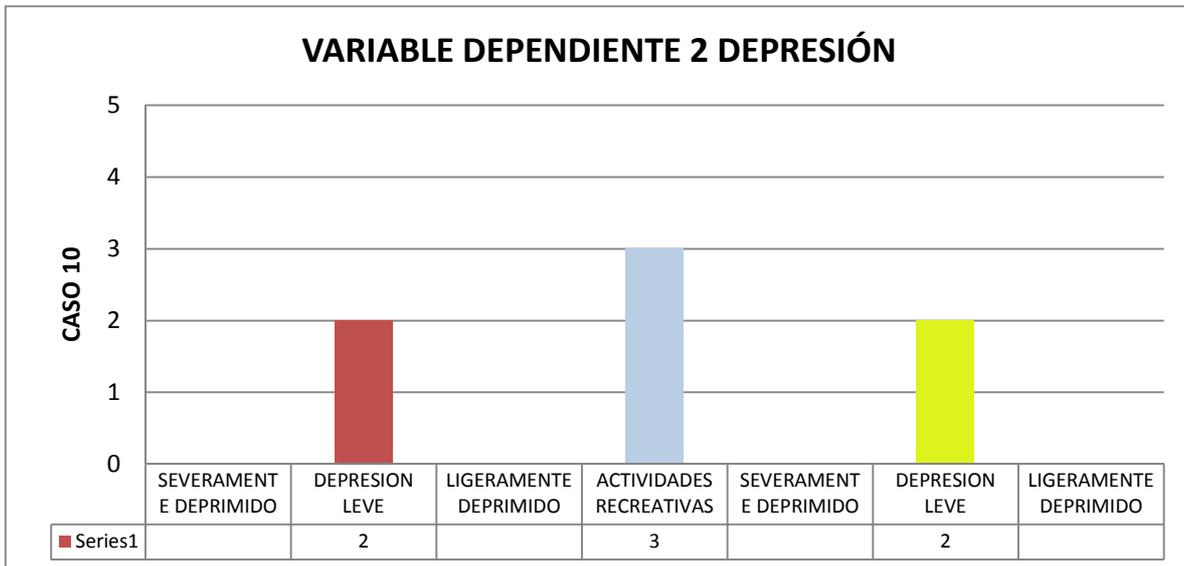


GRÁFICO 11: CASO 11

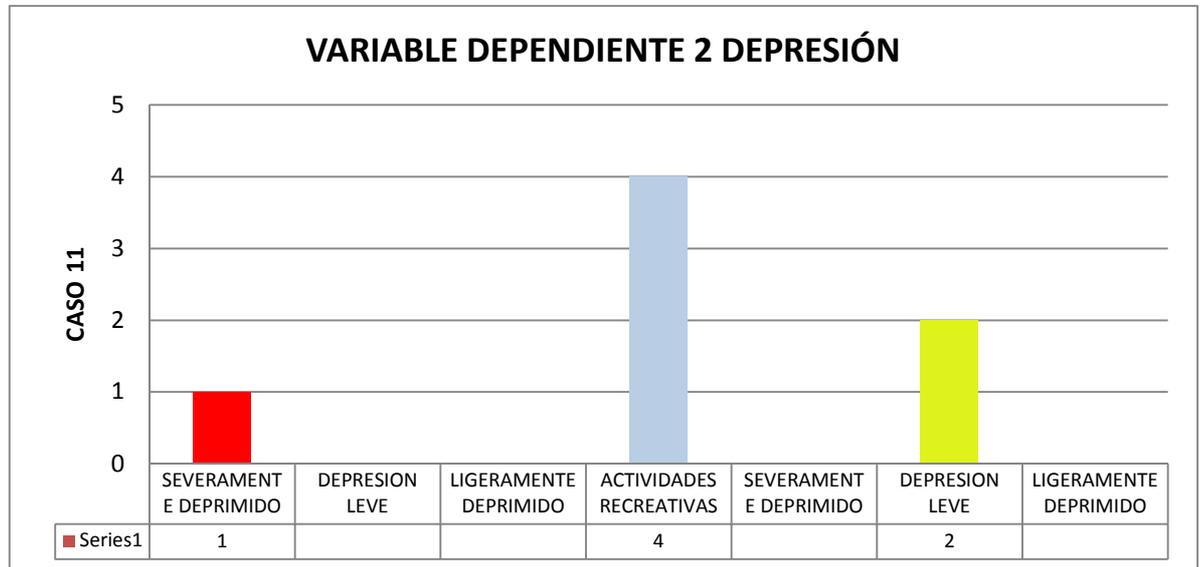
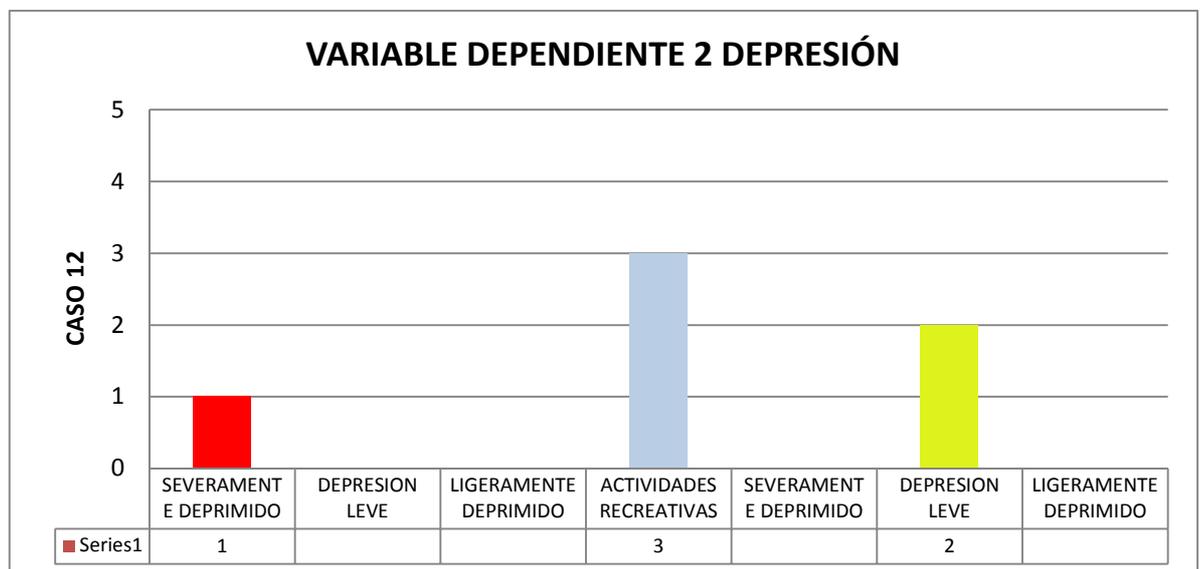
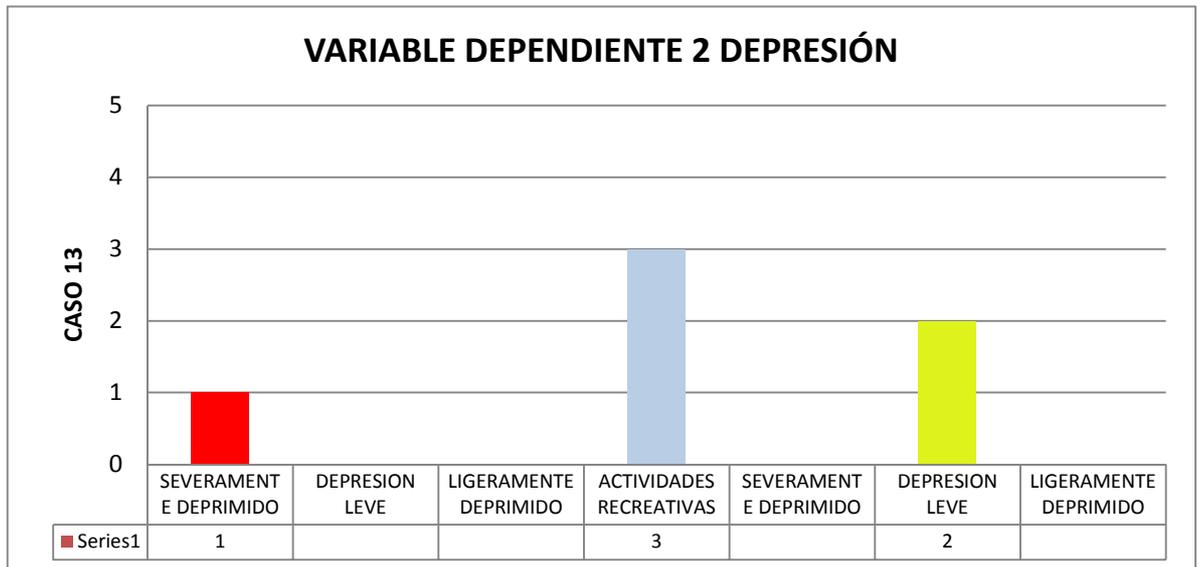


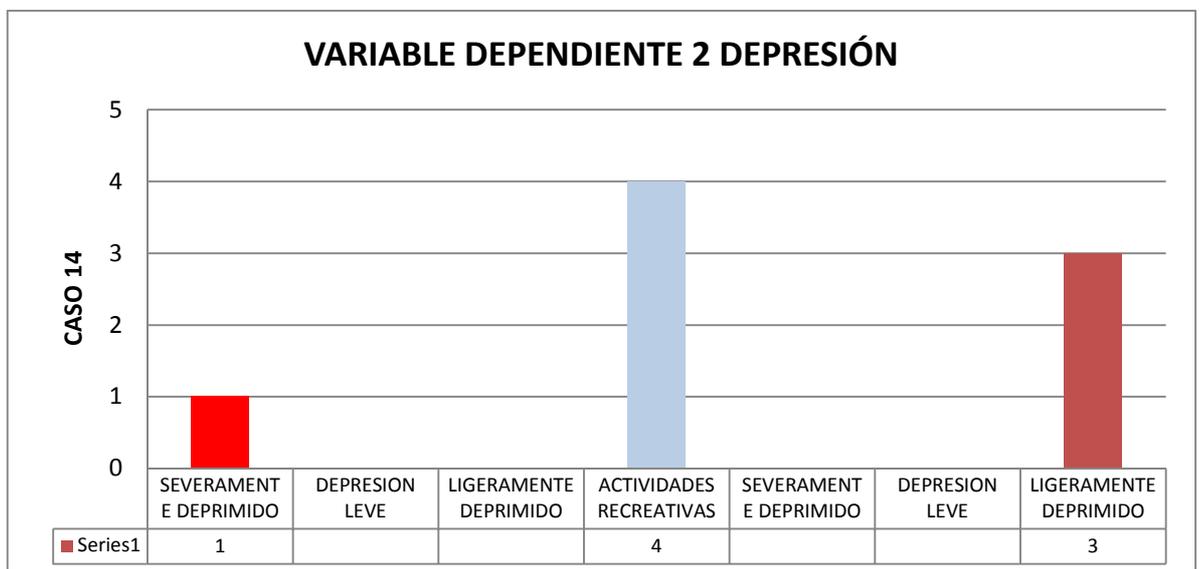
GRÁFICO 12: CASO 12



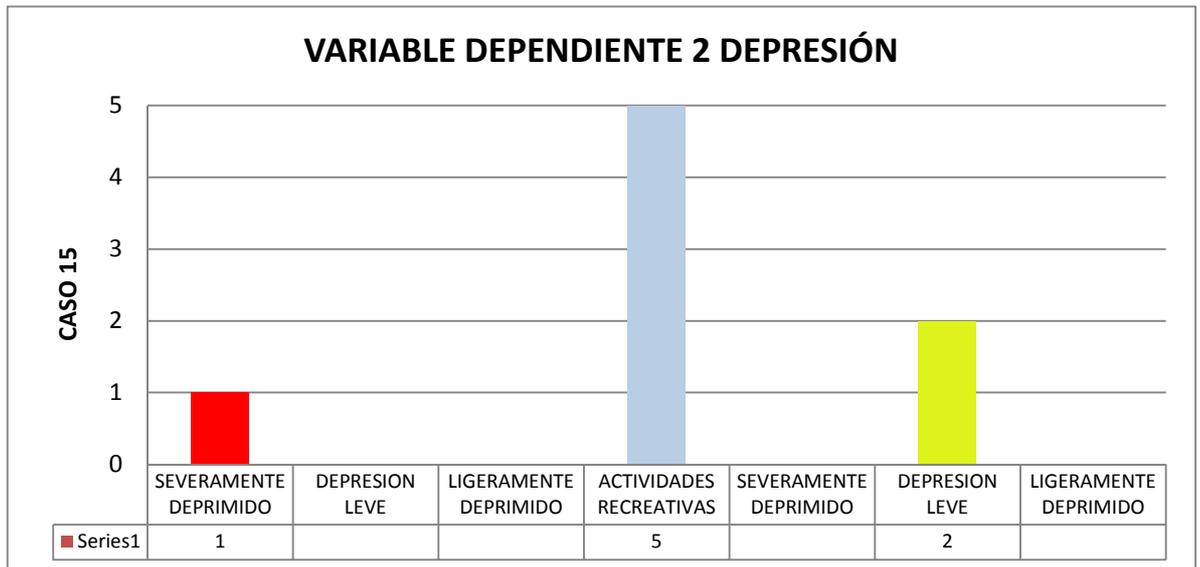
**GRÁFICO 13: CASO 13**



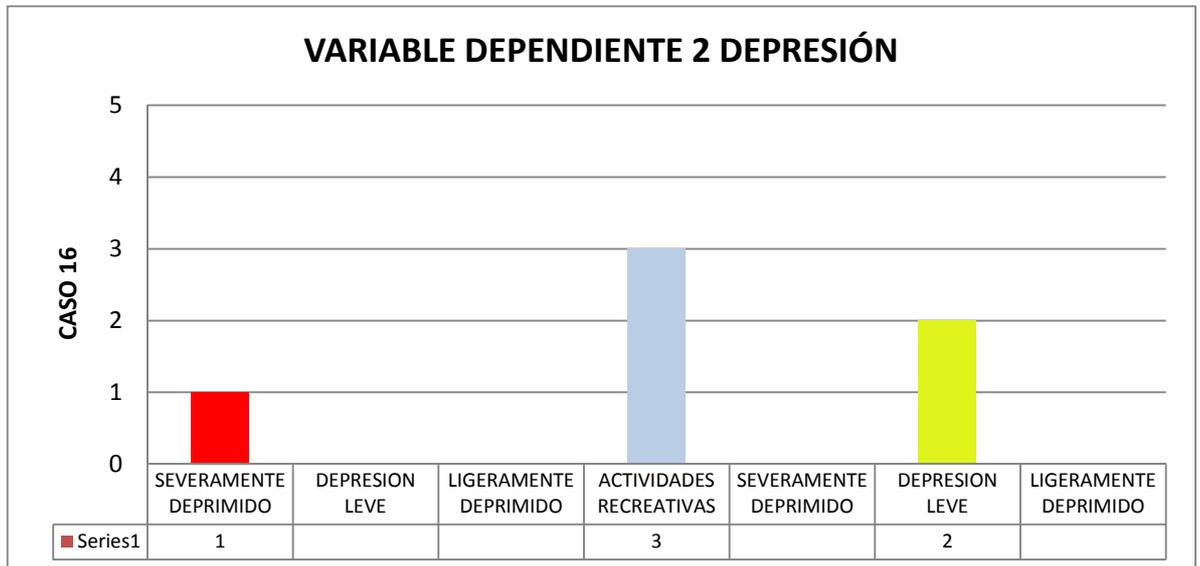
**GRÁFICO 14: CASO 14**



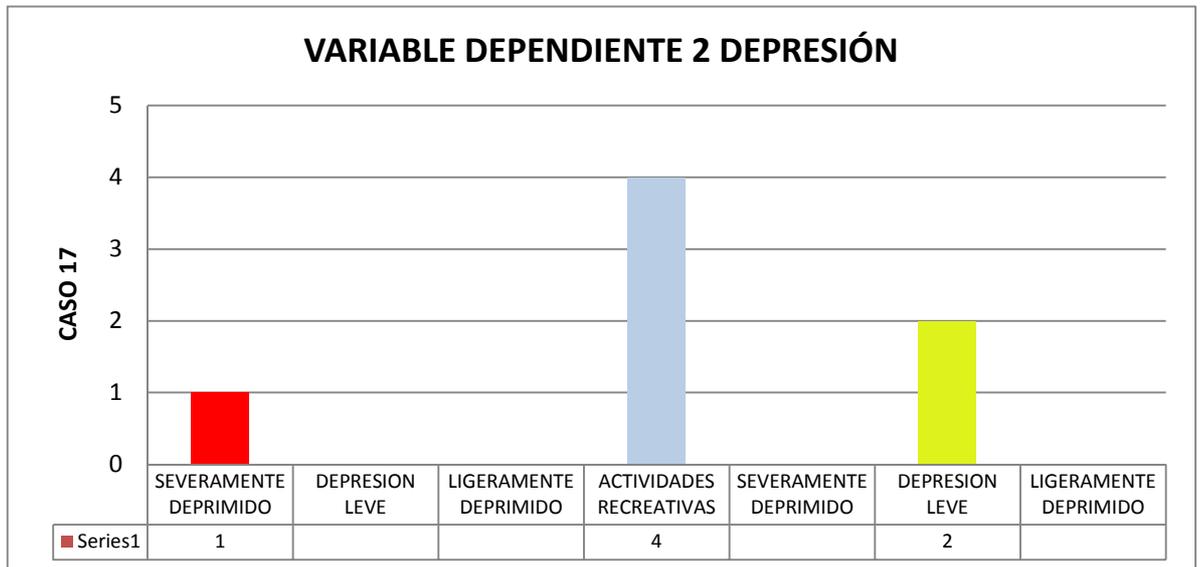
**GRÁFICO 15: CASO 15**



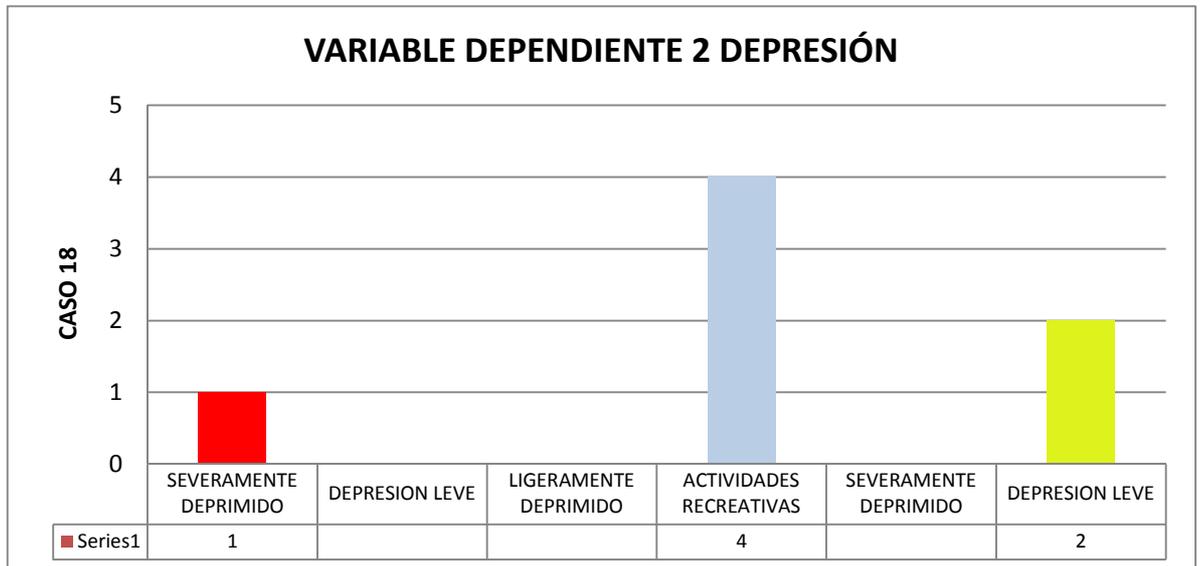
**GRÁFICO 16: CASO 16**



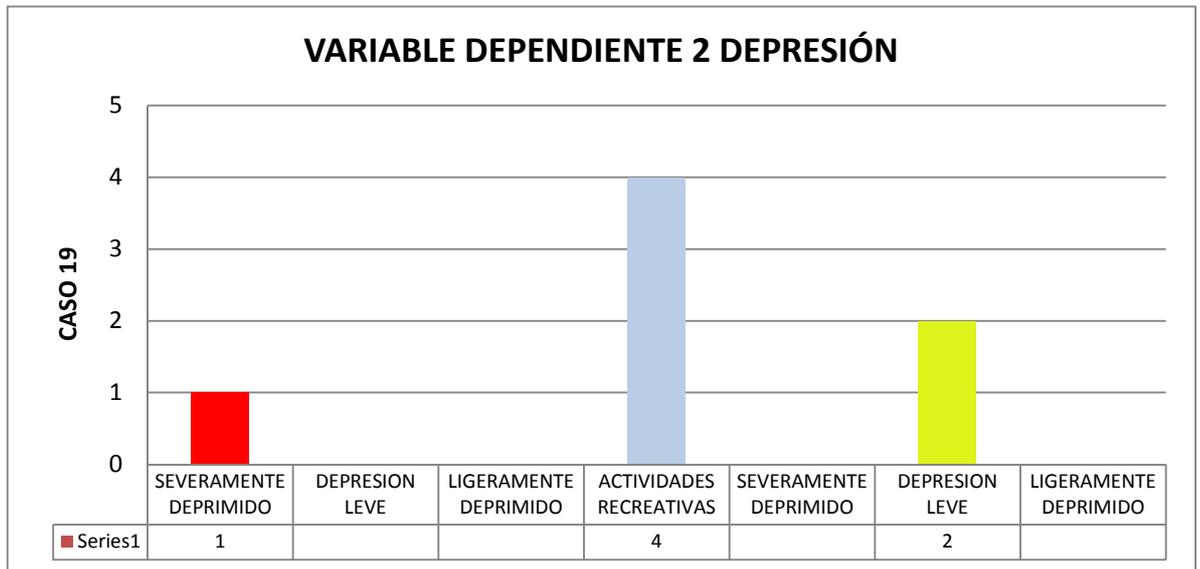
**GRÁFICO 17: CASO 17**



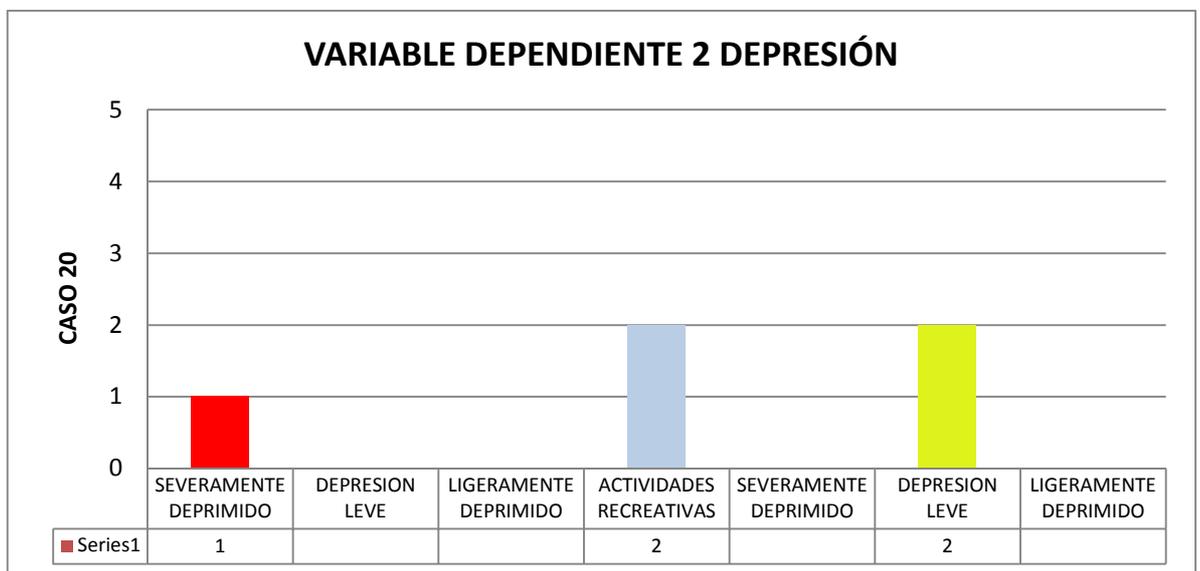
**GRÁFICO 18: CASO 18**



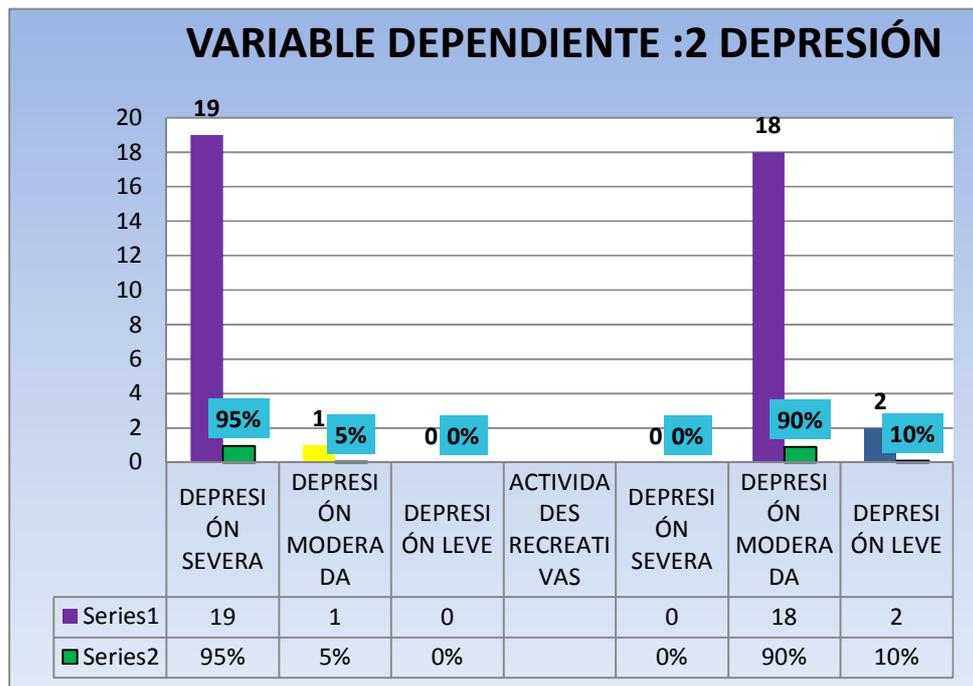
**GRÁFICO 19: CASO 19**



**GRÁFICO 20: CASO 20**



**6.12. GRAFICO DE CORRELACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE FRENTE A LA VARIABLE DEPENDIENTE 2 EN PRE Y POST TEST**



**6.13. FOTOGRAFÍAS:**



