



# Actividad Física y Ciencias

Revista electrónica arbitrada Vol. 15, N°2, 2023

**Yulimar Rojas**

**Tricampeona Mundial del salto triple**

**Guinness World Records**



Universidad Pedagógica Experimental Libertador - Venezuela  
Instituto Pedagógico "Rafael Alberto Escobar Lara" - Maracay



# Actividad Física y Ciencias

Revista electrónica arbitrada Vol. 15, N°2, 2023

Yulimar Rojas

Tricampeona Mundial del salto triple

Guinness World Records



Universidad Pedagógica Experimental Libertador - Venezuela

Instituto Pedagógico "Rafael Alberto Escobar Lara" - Maracay



# *Actividad Física y Ciencias*

Revista del Centro de Investigación

“Estudios en Educación Física, Salud, Recreación y Danza” **EDUFISADRED**

ISSN: 2244-7318

**Año 2023, vol. 15, N°2**

**Directora-Editora**

Profa. Dra. Grisell Bolívar M.

Universidad Pedagógica Experimental Libertador

Instituto Pedagógico “Rafael Alberto Escobar Lara” – Maracay, Venezuela

Doctorado en Ciencias de la Educación

## **Consejo Editorial**

Dra. Natasha Valentina Uribe (Universidad Autónoma de Chile)

Dr. Armando Álvarez Lugo (Universidad de Carabobo, Venezuela)

Dra. Rosa Elena Rodríguez Medina (Universidad Autónoma de Nueva León, México)

Dra. María Arana (Universidad Militar Bolivariana de Venezuela)

PhD. Elizabeth Pike (University of Hertfordshire, Reino Unido)

PhD. Rosa López de D'Amico (Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Venezuela)

Dra. Marta Cañizares Hernández (Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Cuba)

Dr. Jerónimo García-Fernández (Universidad de Sevilla, España)

Dr. Miguel Ángel Cornejo Améstica (Universidad de Concepción, Chile)

Dra. María Dolores González Rivera (Universidad de Alcalá, España)

Dra. María José Carvalho (Universidade do Porto, Portugal)

PhD. Walter King Yan HO (University of Macau, China)

## **Coordinación Técnica Editorial**

Profa. Luisa Uzcátegui de Morocoima

Unidad de Informática

Universidad Pedagógica Experimental Libertador

Instituto Pedagógico “Rafael Alberto Escobar Lara” – Maracay, Venezuela

**Correctores de estilo:** Dr. Elio Vegas y la Dra. María Arana

**Traductores:** MSc. Reinaldo Antonio Martínez.

Foto de la Portada: tomado de: <https://es.investing.com/news/world-news/venezolana-yulimar-rojas-consigue-su-tercer-titulo-mundial-consecutivo-de-triple-salto-2274284>

Los contenidos de los artículos son responsabilidad de los autores y no del

Comité Editorial de Actividad Física y Ciencias

Se autoriza la reproducción total o parcial del contenido de la revista, siempre y cuando se cite la fuente.

La Revista “Actividad Física y Ciencias” está indexada y registrada en:



Academia.edu



calaméo

Revista Actividad Física y Ciencias  
Año 2022, vol. 14, N°2

## ÍNDICE

	pp.
Editorial:	
<i>Profa. Dra. Grisell Bolívar M.</i> .....	7-8
<b>Artículos de Investigación</b>	
Paradigma, Enfoque y Método	
Paradigm, Approach And Method	
<i>Profa. Dra. María Arana de Ramos y Profa. Dra. Gladys Guerrero</i> .....	9-23
la Fisicorporalidad y su divinidad: una introducción a la teología fisicorporal	
Physicality and its divinity: an introduction to physical-corporal theology	
<i>Prof. Dr. Fernando Antonio, Alvarado Montevideo</i> .....	24-43
Plan de gestión integral de los residuos sólidos para las áreas recreativas – deportivas	
Comprehensive solid waste management plan for recreational – sports areas	
<i>Lic. MSc. Carmen Elena, Amaya Pabón</i> .....	44-58
El duelo por el covid-19 y el impacto depresivo en las personas: desde el enfoque spicodinámico	
The duel over covid-19 and the depressive impact on people: from the sychodynamic approach	
<i>Lic. MSc. Judith Alejandra, Ceballos Iriarte y Lic. MSc. Luis Alberto, Quezada Fajardo</i> .....	59-71

<b>Cont.</b>	<b>pp.</b>
Incidencia de las actividades minero artesanales en las prácticas socio - recreativas ambientalistas	
Impact of artisanal mining activities on socio-recreational environmental practices	
<i>Lic. Espc. Deyanira Santos Suárez y Lic. Dra. Nelly Yolanda, Céspedes Guevara.....</i>	72-93
La recreación en el aula. Experiencia en la facultad de lenguas y letras, de la Universidad Autónoma de Querétaro	
Recreation in the classroom. Experience in the faculty of languages and letters, of the Autonomous University of Querétaro	
<i>Lic. Dra. Mayra Araceli Nieves Chávez y Lic. MSc. Beatriz Elena Muñoz Serna.....</i>	94-107
Suplementación con zinc y niveles plasmáticos de cobre y zinc en atletas de un equipo de fútbol profesional de Venezuela	
Zinc supplementation and plasma levels of copper and zinc in athletes of a Venezuelan professional soccer team	
<i>Lic. Dra. María Verónica, Gómez Ramírez y Lic. Dra. Jauri Emilia, Villarroel de Paredes.....</i>	108-120
La Recreación en la comunidad universitaria bajo un enfoque socio productivo	
Recreation in the university community under a socio-productive approach	
<i>Prof. MSc. José Alberto Colmenares Nieves.....</i>	121-146
Normas de Publicación	
<i>Profa Dra. Grisell Bolívar M.....</i>	147-149

## Editorial:

### Yulimar Rojas la Reina absoluta del salto triple femenino

---

*Profa. Dra. Grisell Bolívar M.*

**E**stimados lectores, la publicación del Año 2023, vol. 15, N°2, de la revista *Actividad Física y Ciencias*, constituye un espacio para la publicación de trabajos arbitrados en el área de la educación física, deporte, recreación, danza, salud y actividad física desde diversas perspectivas del área del conocimiento y, en particular, desde la pedagogía. En esta oportunidad haré referencia a un ícono del deporte mundial en la disciplina del Atletismo, orgullo de la República Bolivariana de Venezuela, Yulimar Andrea, Rojas Rodríguez; quien es oriunda de Puerto La Cruz estado Anzoátegui, nació un 21 de octubre del año 1995. Hablar de Yulimar Rojas es en primer lugar, referirse al ejemplo de humildad, constancia, empuje y sacrificio para alcanzar las metas propuestas, sin restarle importancia al talento deportivo innato de la atleta en referencia, que acompañada por entrenadores que creyeron en su potencial logro alcanzar su máxima forma deportiva que la ha hecho acreedora de innumerables premios en competiciones nacionales, internacionales y mundiales, hasta alcanzar la presea dorada del oro olímpico, en la prueba del triple salto en el año 2021.

Entre sus hazañas deportivas resalta el haberse hecho merecedora de los títulos de campeona mundial bajo techo en los años 2016, 2019 y 2022, así como también, campeona mundial en tres oportunidades durante los años 2017, 2018 y 2022. Con un salto de 15,74 m. Durante su competencia más reciente, estableció el récord actual. En el año 2020 fue nombrada por Word Athletic como la mejor atleta femenina del año. También ha sido la primera venezolana en ganar cuatro (4) oportunidades el premio de mejor deportista latinoamericana y caribeña, ganados en las ediciones de los años 2017, 2020, 2021 y 2022, otorgado por La sección continental de la Asociación Internacional de la Prensa Deportiva, AIPS. Durante los años 2018 y 2023 recibe el premio de parte de la realeza de España, como la mejor atleta iberoamericana del año en el marco de la entrega del Premio Nacional del Deporte de España. De igual manera, Yulimar Rojas es la primera mujer latina del salto triple en ganar el Guinness World Records.

Iniciamos con los artículos que conforman este número de la revista, engalanados por nuestra Yulimar Roja, con las investigadoras venezolanas: **Profa. Dra. María Arana de Ramos y Profa. Dra. Gladys Guerrero**, cuyo artículo lleva por título: Paradigma, Enfoque y Método, en este ensayo, se plantea como la investigación supone el desarrollo armónico o pertinente de todas las partes que estructuralmente la componen, ya sean llamados capítulos, momentos, caminos, entre otros nombres que se le den.

A continuación se presenta el artículo titulado: la Fisicorporalidad y su divinidad: una introducción a la teología fisicorporal, cuyo autor es el **Prof. Dr. Fernando Antonio, Alvarado Montevideo**, el artículo estuvo orientado a develar la importancia de recuperar, mantener, fortalecer y/o robustecer la corporeidad como imagen y semejanza de Dios, considerando el cuerpo humano como templo y morada del Espíritu Santo, asumiendo las actividades físico-

---

educativas, físico-recreativas y físico-deportivas, siendo un sedero para tener un óptimo desarrollo psicofísico a la raza humana como creación de Dios.

Continuamos con el artículo de la **Lic. Espc. Deyanira Santos Suárez y Lic. Dra. Nelly Yolanda, Céspedes Guevara**, titulado: Incidencia de las actividades minero artesanales en las prácticas socio - recreativas ambientalistas. El presente artículo tuvo como objetivo: analizar la incidencia de las actividades minero artesanal en las prácticas de las actividades socio - recreativas ambientalistas en La vereda El Cielo, municipio de Valledupar, Departamento del Cesar, Colombia.

Seguidamente se presenta el estudio de cuyo título es: El duelo por el covid-19 y el impacto depresivo en las personas: desde el enfoque psicodinámico; los autores: **Lic. MSc. Judith Alejandra, Ceballos Iriarte y Lic. MSc. Luis Alberto, Quezada Fajardo**; cuyo propósito fue analizar el duelo por el covid-19 y el impacto depresivo en las personas desde el enfoque psicodinámico.

La **Lic. Espc. Deyanira Santos Suárez**, nos presenta el artículo denominado: Incidencia de las actividades minero artesanal en las prácticas socio - recreativas ambientalistas. Tuvo como objetivo: analizar la incidencia de las actividades minero artesanal en las prácticas de las actividades socio - recreativas ambientalistas en La vereda El Cielo, municipio de Valledupar, Departamento del Cesar, Colombia.

De igual manera, **Lic. Dra. Mayra Araceli Nieves Chávez y Lic. MSc. Beatriz Elena Muñoz Serna**, presentaron el artículo titulado: La recreación en el aula. Experiencia en la facultad de lenguas y letras, de la Universidad Autónoma de Querétaro. El documento engloba el trabajo realizado con un grupo de estudiantes que se encuentran en su último año de formación para ser docentes en la enseñanza del español de la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ).

Otro artículo de relevada importancia fue presentado por las investigadoras **Lic. Dra. María Verónica, Gómez Ramírez y Lic. Dra. Jauri Emilia, Villarroel de Paredes**, el artículo tuvo como nombre: Suplementación con zinc y niveles plasmáticos de cobre y zinc en atletas de un equipo de fútbol profesional de Venezuela. La investigación tuvo como objetivo: conocer la ingesta y los niveles plasmáticos de zinc y cobre de los atletas de un equipo de fútbol profesional de Venezuela, antes y después de la suplementación con zinc. Para estimar el consumo de zinc se realizaron recordatorios de alimentación y se calculó el porcentaje de adecuación para determinar si la ingesta era adecuada.

Finalizamos, con esta edición con el artículo: La Recreación en la comunidad universitaria bajo un enfoque socio productivo del **Prof. MSc. José Alberto, Colmenares Nieves**. El artículo tuvo como objetivo general: proponer un programa de recreación dirigido a la comunidad de la Universidad Nacional Experimental “Simón Rodríguez” (UNESR) Núcleo Maracay, Venezuela, para la sana ocupación del tiempo libre, bajo un enfoque socio productivo.

Continuando con la visión de apoyar el desarrollo académico y la promoción de la investigación, esperamos que disfruten de esta nueva entrega de nuestra revista, gracias a los autores, árbitros y colaboradores.

Revista Actividad Física y Ciencias

Año 2023, vol. 15, N°2

## **PARADIGMA, ENFOQUE Y MÉTODO** **PARADIGM, APPROACH AND METHOD**

**Profa. Dra. María Arana de Ramos**

[mariarana56@gmail.com](mailto:mariarana56@gmail.com)

<http://orcid.org/0009-0002-5376-4058>

**Profa. Dra. Gladys Guerrero**

[gguerrerogladys@gmail.com](mailto:gguerrerogladys@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-0750-2452>

**Recibido:** 18-10-2022

**Aceptado:** 10/12/2022

### **Resumen**

En este ensayo, se plantea como la investigación supone el desarrollo armónico o pertinente de todas las partes que estructuralmente la componen, ya sean llamados capítulos, momentos, caminos, entre otros nombres que se le den. Esta estructura capitular no está desconectada sino perfectamente conectada entre sí, separada sólo para dar orden y claridad a los procesos de investigación. En este sentido, cuando se habla de paradigma, enfoque y método, la coherencia entre las partes del conjunto investigativo no puede ser diferente. Por lo tanto, el objetivo principal del artículo que se presenta, consiste en revelar las conexiones existentes entre paradigma, enfoque y método, una condición que debe sentirse a lo largo de todo el trabajo de investigación, para corroborar la trilogía de relevancia en la investigación. De esta manera, apoyados por diversos autores como Leal (2005), Rojas de Escalona (2014), Ugas (2011), Por citar algunas fuentes, se van aclarando progresivamente los diferentes vínculos existentes en esta trilogía de relevancia investigativa, que al final incluye como hallazgo fundamental la melodía armónica, donde las partes se entrelazan en un todo y viceversa combinando la trilogía con el discurso utilizado, las técnicas, instrumentos, muestras o informantes que se contienen en el desarrollo del proceso investigativo, extraído de la vida cotidiana social, con la aspiración de dar lugar a la cobertura de lagunas, reflexiones o transformación de la realidad existente.

**Palabras clave:** Paradigma, enfoque, método, trilogía, investigación, resumen

### **Abstract**

In this essay, it is considered how research involves the harmonious or pertinent development of all the parts that structurally compose it, whether they are called chapters, moments, roads, among other names that are given. This chapter structure is not disconnected but perfectly connected to each other, separated only to give order and clarity to the investigative processes. In this sense, when talking about paradigm, approach and method, the coherence

between the parts of the investigative whole cannot be different. Hence, the main objective of the article that is presented consists of revealing the existing connections between paradigm, approach and method, a condition that must be felt throughout the entire investigative work, to corroborate the trilogy of relevance in research. In this way, supported by various authors such as Leal (2005), Rojas de Escalona (2014), Ugas (2011), to cite some sources, the different existing links in this trilogy of investigative relevance are progressively cleared, which in the end includes as a fundamental finding the harmonic melody, where the parts are interwoven into a whole and vice versa by combining the trilogy with the discourse used, the techniques, instruments, samples or informants that are contained in the development of the investigative process, extracted from the social daily life, with the aspiration to give rise to the coverage of gaps, reflections or transformation of the existing reality.

**Keywords:** Paradigm, approach, method, trilogy, research, Summary

## Introducción

La investigación no está alejada del cotidiano, forma parte del día a día, donde el hombre hurga, indaga, se inquieta ante situaciones, que parecieran no funcionar como es el deber ser, bien por existir vacíos, ante las cuales no consigue respuesta. El camino para ir tras esas respuestas o la búsqueda del conocimiento que se requiere debe ser sistematizado, organizado con la pertinencia que define a todo proceso investigativo científico-social, a fin de que sus resultados o hallazgos posean la consistencia necesaria de confiabilidad, validez y/o fiabilidad.

Lograr este objetivo supone identificarse con una manera de pensar que satisfaga el alcance de los requerimientos que se buscan, pues encontrar el conocimiento, puede tener variados caminos, todo dependerá, a qué esperamos dar respuesta. De allí que teniendo claro lo que buscamos conocer, nos coloca en el camino adecuado para precisar el paradigma apropiado, que indique el camino de cualificación o cuantificación y por qué no, el manejo de ambos, dependiendo del apetito que reclame la investigación, topándose de esta manera con el enfoque que lo caracterizará, bien sea cuantitativo, cualitativo o mixto, seguido del método, en el que se puntualizan las reglas a seguir a fin de marcar los acordes adecuados en el proceso investigativo.

Lo precedente, permite ya de por sí visibilizar la trilogía, configurada por paradigma, enfoque y método, en sus connotaciones de unidad, de entretejido que confiere la armonía perfecta a la investigación que trasciende a todas las partes de desarrollo de la temática investigativa que se realiza, la cual se estructura en el presente artículo en variados titulares, como son ¿Qué paradigma asumo en la investigación?; Los enfoques en armonía con paradigma y método, entre otros, los cuales se procede a ir despejando progresivamente a fin de valorar la connotación de cada uno de los términos, para al final generar conclusiones conducentes a seguir animando a continuar en la aventura del proceso investigativo, que como bien dice Morín (1999), referido por Solana (2005) “Se sabe cuándo se inicia, pero no cuando termina”.

Al final se presentan las referencias, atendiendo al orden indicado por la Revista Electrónica de Actividad Física y Ciencias.

## ¿Qué paradigma asumir en la investigación?

Esta constituye una inquietud que prevalece en los investigadores, no conocen aún la temática que van a asumir y ya quieren conocer el paradigma que los orientará, todo lo cual coloca de relieve el manejo de procesos inadecuados en investigación, pues primero se debe partir por la inquietud investigativa, qué es lo que se desea abordar, a qué situación problemática pretende dársele solución u ofrecer las alternativas para mejorarlas para luego con base a lo buscado asumir el paradigma, enfoque y método, más pertinente para lograr tales objetivos. Atendiendo a lo indicado Ugas (2011) habla de claves a tomar en cuenta en la aventura investigativa, ellas son: conocer, pensar y reflexionar

Pareciera contradictorio hablar de conocer, pues si se conoce, ¿para qué se investiga?. No obstante, allí está el manejo temático. No se pueden detectar reales problemas, vacíos o irregularidades que ameriten de investigación sino conozco el escenario en el que pretendo intervenir, de esta manera si hablamos de la natación, cuestionar a los jurados sobre puntajes otorgados en determinada competencia, amerita conocer reglas, disposiciones donde impera el conocimiento teórico práctico respectivo, agregando a esto la importancia de conocer la preparación psicológica que deben poseer los diferentes atletas, para hacerse triunfadores.

Si lo vemos por el lado educativo, podríamos afirmar que docentes y facilitadores poseen conocimiento del sistema educativo, para más fácilmente podrán detectar la existencia de debilidades o inconsistencias cuando se trate del nivel en el que ellos se desenvuelven. Al respecto Ugas (2011) ob. Cit. hace mención a que este paso “nos enfrenta a la problemática de la verdad, lo verosímil...para al final de cuenta llegar a la verificación” (p. 34).

El pensar, nos dirige a la necesidad sentida del proceso investigativo, donde no basta con parecer o creer hay que demostrar, buscar el camino adecuado para que ese pensamiento conduzca a la real explicación, justificación, demostración o encuentro de los resultados o hallazgos que hacen posible abordar el conocimiento, pues como bien infiere el autor citado, es diferente creer a saber, constituyéndose este criterio en la forma argumentativa para validar o concederle fiabilidad a los resultados o hallazgos encontrados, todo lo que nos lleva a la reflexión, dándole entrada con ello a una mayéutica incesante de preguntas y respuestas, en un entretejido que consigue su punto y aparte en el momento que podemos lograr la interpretación y/o análisis exhaustivo de lo investigado.

Hacemos mención al punto y aparte y no punto final porque lo más probable es que ese reflexionar nos lleve a una explicación de la que luego derivaran otras cuantas inquietudes con apetito de buscar respuesta, en otras palabras, nos conducirá a nuevas investigaciones, esto en relación a la complejidad que caracteriza a la sociedad y por ende a la investigación que nace de la misma, pues a decir de Solana (2005), la complejidad posibilita “un conocimiento no reduccionista ni simplificador de las realidades y los procesos sociales, culturales e históricos” (p. 10)

De esta manera conocer, logrado con la observación, las vivencias y/o experiencia propias de cada persona, nos lleva a pensar, mirar lo que antes no se apreciaba, hacer inferencias no antes pronunciadas, donde en opinión de Balza (2011), se conduce hacia una heurística creadora, innovadora, invitando a la reflexión, como paso ineludible de ese pensar que hace posible erradicar el temor a presentar lo nuevo que abre caminos a la reflexión, hecho este que no se presenta encapsulado, o dispuesto en partes sino que va fluyendo simultáneamente, nutriendo cada paso al otro y viceversa. A través del Grafico1, se pretende ilustrar las ideas planteadas.

**Figura 1**

*Interconexiones conducentes a la producción de conocimiento.*



Nota: Visualización por parte de las investigadoras con base a las ideas de Ugas (2011) y Balza (2011)

En este englobe de búsqueda de respuesta se hace oportuno las palabras de David Hume, referidas por Ugas (2011), Ob. Cit., quien sentencia el: “privilegio especial que tiene esa pequeña agitación del cerebro llamada pensamiento para que tengamos que convertirla en el modelo de todo el universo.” (p.33) y es en atención a la búsqueda de modelos para darle explicación a las cosas a la incertidumbre, las dudas, los vacíos, las interrogantes a las que pretendemos darle respuesta, es que pasamos a apoyarnos en los paradigmas.

## Los paradigmas como modelos de conocimiento

El paradigma como modelo de pensamiento que prevalece, echa raíces en la sociedad que lo acoge, trata de dominar todas las formas posibles del conocimiento, tomando en cuenta el escenario que lo ve nacer bien sea su idiosincrasia, su cultura, sus instituciones y con ella la

escuela que se constituye en el micro de la sociedad. Los paradigmas se conforman en modelos que perciben la realidad atendiendo a esquemas preestablecidos de tal manera que su orientación está dada en función a los parámetros que el propio paradigma establezca. Runes (1994) al hablar de paradigma, precisa que proviene del griego y alude a un modelo dentro del cual son “Planteados y sucesivamente resuelto los problemas de las investigaciones científicas constituyendo un todo más o menos coherente mediante el que el investigador se relaciona con sus objetivos de estudio” (p. 280).

Sandín (2003) citado por Balza (2008), acota en relación al paradigma: “Supone una determinada manera de concebir e interpretar la realidad, en tanto constituye una visión del mundo compartida por un grupo de personas y, por tanto, posee un carácter socializador (p. 36). Por su parte Barrera (2010), dice que con el paradigma: “Se percibe la realidad a través de un conjunto preestablecido de ideas y por medio del cual se interpreta lo que se percibe...corresponde a una manera particular de ver, juzgar, actuar.” (p.125)

Atendiendo a lo precedente el paradigma ofrece formas de interpretar o analizar lo que se percibe de lo investigado, todo lo cual le confiere en opinión de Barrera (1999), una forma particular de analizar, visualizar, interpretar, actuar dentro de la escena investigativa. De esta manera el paradigma orienta hacia lo que se ha de ver o desconocer en el proceso investigativo, dando paso con ello a enfoques que determinaran el carácter cuantitativo, cualitativo o la fusión de ambos en la búsqueda de despejar la problemática investigada.

Por esta razón Rojas de Escalona (2014) se refiere al paradigma como: Una manera de observar al mundo, de explicar y comprender la realidad” (p 19), explicación corroborada por Leal (2005), cuando infiere que se trata de:”Un conjunto de creencias o teoría aceptadas por la generalidad de la comunidad científica que sirven como referencia básica no discutible para la actividad científica” (p. 92)

Ante lo expuesto se justifica la aparición diferentes paradigmas porque las maneras de pensar son también diferentes, de allí que entre ellos, se hace mención al positivismo, cuyo máximo representante fue Augusto Comte (1798-1857), hasta que los integrantes del Círculo de Viena , físicos y matemáticos, entre ellos Rudolf Carnap, Phillip Frank, refutaran el carácter metafísico que se le confería, haciendo énfasis en la demostración, la verificación como hecho irrefutable para considerar un descubrimiento como científico pasando a ser denominado positivismo lógico o neo-positivistas.

Los contrarios a este modelo de concebir la búsqueda del conocimiento a través de la demostración de hechos tangibles, se conformó con el paradigma fenomenológico interpretativo, que referido por Rojas de Escalona (2014), Ob. Cit., tuvo entre sus representantes a Georg Hegel, Wilhelm Dilthey, Max Weber, Alfred Schutz, Edmund Husserl, quienes parten del principio que los caminos seguidos para estudiar las ciencias naturales no pueden ser los mismos para abordar los hechos sociales o históricos, de allí que estos paradigmas se orientan por caminos contrarios, mientras el primero reduce a números lo investigado, el otro flexibiliza con base a abundantes descripciones. En atención a lo expuesto Campos Arenas (2000), Morse

(2003), Albert Gómez (2007), entre otros, precisan características que lo distinguen, detallándose las mismas en la tabla 1, que se presenta

**Tabla 1**

*Diferencias entre el paradigma positivista lógico y el fenomenológico interpretativo*

<b>Positivista lógico</b>	<b>Fenomenológico interpretativo</b>
Reduccionista, analítico	Flexible, comprensivo, interpretativo
Se distancia del sujeto investigado	Se involucra con el escenario y sujetos de estudio
La objetividad y demostración es fundamental	La objetividad, pasa a ser subjetiva sino se toman en cuenta los sentimientos y conducta del ser humano
Es medible, cuantificador, se apoya en la estadística	Es rico en descripciones detalladas, amplias, en lugar de simplificaciones estadísticas
Se prescinde de validar acciones y conducta del hombre que no sean cuantificables	Cultura y acciones del hombre son necesarias para el desarrollo de la investigación

Nota: Elaboración de las autoras. Con base a los aportes de Campos Arenas (2000) Morse (2003), Albert Gómez (2007), entre otros.

De lo expresado en la tabla 1, derivan varias lecturas que permiten inferir que mientras el positivismo genera distanciamiento entre el investigador y el sujeto u objeto investigado, el fenomenológico interpretativo, implica acercarse al sujeto u objeto investigado. De esta manera, si el objeto del investigador conlleva a cuantificar, numerar, ponderar, ver resultados, lo pertinente es aliarse al positivismo y si por el contrario el propósito es comprender desde el sentir de los protagonistas, y no desde la mirada del investigador, la alianza ha de dirigirse hacia lo fenomenológico interpretativo, pues este en opinión de Leal (2005), “Trabaja con la condición humanan...hay que estar dispuesto a comprender, a sentir lo que el otro siente” (p.104).

De estos planteamientos, surge otro paradigma que acepta lo conveniente de comprender e interpretar, pero agrega que esto no es suficiente afirmando la necesidad de ir más allá de la simple interpretación, haciendo imperativa la necesidad de transformar encontrándonos de esta manera con el paradigma socio-crítico o teoría crítica. Este paradigma tiene como representantes a Max Horkheimer, Herbert Marcuse, Teodoro Adorno, Jürgen Habermas. Particularmente Habermas, según indica Rojas de Escalona (2014), Ob. Cit., al cuestionar lo socio-crítico a lo fenomenológico, manifiesta que la reflexión por sí sola no cambiará o transformará a la sociedad, no obstante, si considera que reflexionar es necesario para que se generen acciones conducentes a generar el cambio. Por esta razón se afirma que el paradigma socio-crítico, propicia la libertad de pensar y el dominio de la propia existencia del hombre, alejándolo de convertirlo en un ser humano robotizado. Lo enunciado, se enlaza con los diferentes enfoques que contribuyen al abordaje apropiado de los paradigmas en investigación, orientando hacia la búsqueda de respuesta de lo investigado, los cuales, dependiendo de las respuestas requeridas, recurrirán de

forma imperiosa a datos numéricos, descripciones profundas o la conjugación de ambos elementos.

## **Los enfoques en armonía con paradigma y método**

¿Cómo se busca el conocimiento?, ¿Qué se requiere conocer?, son algunas de las interrogantes que acercan a la escogencia de un enfoque, por esta razón el enfoque es visto por Albert Gómez (2007). Ob. Cit., como naturaleza del estudio, conforma el camino que guiará la investigación, de allí se desprende que estos pueden ser cuantitativos, cualitativos o mixtos. Si su centro de búsqueda amerita de números, estadística, mediciones, ponderaciones, será cuantitativo. Por el contrario, será cualitativo, si la búsqueda como infiere Campos (2009), amerita de descripciones, interpretaciones de fenómenos sociales, identificación de contextos y escenarios dentro de la dinamicidad propia de las comunidades humanas, en ella los datos son sustituidos por “palabras gráficas, figuras u objetos” (p.22)

En cuanto a los enfoques mixtos, conformados por la combinación de los enfoques cualitativos y cuantitativos a lo largo del desarrollo de la investigación, quedan clarificados como plurales, eclécticos, al aprovechar las fortalezas tanto de lo cualitativo como de lo cuantitativo, llenando los vacíos posibles en el desarrollo de la investigación y dándole cobertura a los requerimientos que exigen los diferentes objetivos o propósitos trazados en la búsqueda del conocimiento que dará respuesta a la investigación. Constituye en tal sentido un todo, de allí las múltiples denominaciones que ha recibido como de tercera ola, multienfoque, multimétodo, multirrasgos, entre otros.

Ahora bien, estos enfoques no están aislados de los paradigmas y métodos, sino entretejidos a ellos en una armonía que se percibe en discurso, manejo de técnicas e instrumentos dentro de su desarrollo, de allí que se hable de trilogía de pertinencia investigativa. En este sentido, si hablamos del positivismo cuya identificación está dirigida a demostración a través de datos estadísticos, numéricos, estará direccionado necesariamente hacia el enfoque cuantitativo. Aquí el interés no parte de involucrarse en el sentir de los sujetos investigados, sino de cuantificar sus acciones, pudiéndose afirmar a manera de ejemplo, que no interesan las dolencias que pueda sentir el basquetbolista o beisbolista en el hombro, conocido comúnmente como manguito rotador, sino el puntaje que este genere en los partidos.

Por el contrario, cuando interesa conocer el estado anímico y de salud del jugador, su desempeño en la cancha, amerita esto de un acercamiento e involucramiento en el sentir del atleta, estaremos identificándonos con el paradigma fenomenológico que guarda relación directa con el enfoque cualitativo, rico en descripciones. Tómese en cuenta que, si la idea es no detenernos en la interpretación de los acontecimientos para luego reflexionar, sino ir más allá en búsqueda de la transformación de la realidad develada, tendremos que cobijarnos en la mirada amplia de lo mixto que se identifica con el paradigma socio-crítico. De esta manera enfoque y paradigma se conectan coadyuvando a una forma de tratamiento que confiere orden, reglas y

principios a seguir de allí su conexión con el método. Lo descrito se sintetiza la tabla 2 que sigue:

**Tabla 2**

*Relación entre enfoque paradigma y proyección hacia el método*

Enfoque	Paradigma	Método
Cuantitativo	Positivismo	Constituido por los principio y reglas que conectan armónicamente a lo largo de todo el proceso investigativo
Cualitativo	Fenomenológico-Interpretativo	
Enfoque Mixto	Socio-Crítico	

Nota: Elaboración de las autoras. Con base a los contenidos suministrados por Gómez (2009), Campos (2009), Morse (2003), entre otros.

## El método en conexión con el enfoque y el paradigma

En opinión de Ugas (2011), Ob. Cit., el método confiere orden, emite reglas que son asumidas en atención al paradigma y enfoque seleccionado, fortaleciendo las características que los distinguen. La escogencia del método va a depender del propósito de la investigación y de su alcance.

Desde este punto de vista los requerimientos de la investigación trazados en sus objetivos han de resultar empáticos con la selección pertinente del método, haciendo posible responder con su orientación a los criterios de la investigación en curso. El método orienta el pensamiento dentro de condiciones que son inherentes a lo buscado. Es por esta razón, que López Barajas (1994), expresa que esta encierra desde su carácter científico dos vertientes, a saber la didáctica y lo científico. En relación a la didáctica lo concibe como la forma de transmitir los conocimientos de manera pertinente y desde el punto de vista científico se profundiza en el conocimiento.

Por su parte Runes en su Diccionario de Filosofía (1994), indica que el método es todo procedimiento empleado para alcanzar un fin, implica las técnicas empleadas, formula las reglas para el manejo de cualquier procedimiento, haciéndose de esa manera pertinente el tratamiento adecuado del problema al ajustar o encajar sus principios con el conocimiento que se busca y marcar así la pertinencia de la trilogía paradigma, enfoque método. De esta manera asumimos el atrevimiento de hacer una especie de clasificación de los métodos en atención a los enfoques y el paradigma, unos dirigidos hacia la cuantificación y otros hacia la cualificación.

Retomando la pertinencia que debe tener la trilogía paradigma, enfoque, método, lo cuantificable resulta propio para los positivistas. Estos métodos podrían ser, entre otros: experimentales, cuasi experimentales, no experimentales, tómese en cuenta que otros autores, entre ellos Hernández Sampieri, Collado y Baptista (2010), se refieren a los métodos como diseños, de hecho su connotación no difiere, cuando se refieren a estos como: “Plan o estrategia concebida para obtener la información que se desea” (p120), por esa razón establece lineamientos. Por su parte Sabino (2007), quien los concibe también como diseño, se refiere a ellos en la forma siguiente: “Modelo de verificación que permita contrastar hechos con teorías, y

su forma es la de una estrategia o plan general que determina las operaciones necesarias para hacerlo” (p. 63).

De acuerdo a lo explicitado visto de una u otra manera llevan al mismo camino, por lo cual esto puede formar parte de otro artículo que lleve al discernimiento preciso de los términos en investigación y a que los investigadores se pongan de acuerdo para el manejo de los mismos, hecho que parece complicado por la pluralidad de ideas que se abren paso dentro del discurrir investigativo.

Retomando el método y en especial al experimental, apoyado en Albert Gómez (2007), este manifiesta la concurrencia de tres requisitos que son: manipulación intencional de una o más variables independientes; medir el efecto que la variable independiente tiene sobre la variable dependiente, todo lo cual induce a medición, la cual se facilita con la incorporación de la operacionalización de las variables de donde se desprende el instrumento que se aplica a la muestra escogida al azar y el último requisito se corresponde con la validez interna de la situación experimental, conducente a procesos de control sobre las variables intervinientes.

En cuanto a los no experimentales, su posición es permitir observar el fenómeno, tal como se suceden sin intervenirlos. Los cuasi experimentales en opinión de Camirra y Cartaya (2009) existe tímido control sobre las variables intervinientes. Aquí se trabaja con grupos que ya están previamente agrupados, no surgen del azar. Seguidamente se sintetizan las ideas fundamentales de lo expresado a través de la tabla 3.

**Tabla 3**

**Comparación entre algunos métodos de carácter cuantitativo**

Experimentales	No experimentales	Cuasi Experimentales
Se controlan la mayoría de las variables intervinientes	No se controlan ni manipula variable alguna	Es tímido el control de las variables intervinientes
Necesita que se disponga de un lugar ad hoc. Por ejemplo: El laboratorio	No requiere de un lugar específico, interesa es el escenario de la investigación	Su escenario está el en sitio seleccionado para la investigación
Sus resultados apelan a la validez y confiabilidad		
Todos se apoyan en cuantificaciones ,mediciones, datos estadísticos		

**Fuente:** Elaboración de las autoras. Con base a los aportes de Hernández Sampieri, Collado y Baptista (2010), Sabino (2007), Camirra y Cartaya (2009), entre otros.

Las comparaciones efectuadas remiten a un paradigma y enfoque que no es otro que el positivista cuantitativo, con lo que se corrobora la pertinencia de un trinomio que armoniza en sus variados elementos a lo largo de todo el recorrido investigativo, moviendo a un esquema de objetivos, donde la medición, cuantificación y el apoyo de las estadísticas resulta fundamental, hecho que resulta contrario en otros paradigmas como es el caso del fenomenológico interpretativo y socio-crítico

Al apreciar el paradigma fenomenológico se hace manejo de una comprensión que amerita de un acercamiento entre el investigador y el sujeto investigado. Es un involucramiento sin époje, sin juicio de valor, ya que, al permitir críticas o posturas de desagrado, se produce la inhibición del entrevistado. El asunto está, en permitir la fluidez de su pensamiento, de sus ideas, sin tabúes, ni intervenciones que sesguen o re direccionen su sentir, para señalar o decir lo que resulta agradable a los oídos de otro. Es por esta razón, que recurre a descripciones profundas de lo que se observa, la gestualidad, apreciando los contenidos que señala Fox (1981) y a los que él denomina manifiestos y latentes, estando los primeros identificados por los expresados por el entrevistado y los latentes constituidos por aquellos que no se expresan, pero subyacen en los afectos, incentivos, emociones del entrevistado, por ello no tiene otro camino que no sea descripción, introspección.

Lo precedente guarda relación con los aportes de Morse, (2003) al igual que lo planteado por Coffey y Atkinson (2003) quienes parten de una introspección sobre el informante, meterse dentro del mismo para poder apreciar las motivaciones “reales” que mueven sus actos. Particularmente Morse (2003), ob. Cit., hace mención de la perspectiva emic y etic, como partes integrantes de estos métodos, alejados de los datos estadísticos, destacando que el emic “Es la visión desde adentro, o la perspectiva sobre la realidad que el informante tiene...mientras que la perspectiva etic, es el marco teórico que se trae desde afuera, las abstracciones del investigador o la explicación científica de la realidad” (p. 193).

Con estas condiciones encajan los métodos: hermenéuticos, etnográficos, interaccionismo simbólico, por citar algunos. Todos ellos buscan hacia una introspección a fin de capturar del informante y del escenario los contenidos manifiestos y latentes, generando una traducción desde la perspectiva de los informantes o sujetos entrevistados, todo lo cual visualiza la trilogía de pertinencia investigativa que existe entre método, enfoque y paradigma, el cual a su vez responde a procesos investigativos donde todos los elementos tienen que estar en conexión para conferirle fortaleza a la misma y de igual manera han de responder a un cotidiano un día a día del hombre dentro de la sociedad.

En estos casos el discurso surge en primera persona, el yo investigador se involucra con el entrevistado, determinándose de esa manera una técnica de entrevista que aborde al sujeto significativo, evidencie su discurso manifiesto y su contenido latente, extraído de su gestualidad y la introspección realizada, siendo el instrumento apropiado guiones de entrevista bien concebidos por temática como lo son los dirigidos a la profundidad en la obtención de información o estructurados que dejan predeterminadas el número de preguntas.

Por su parte, atendiendo al paradigma socio-crítico, este se encamina hacia un método que dé cabida a lo cuali y cuanti, en otras palabras al enfoque mixto, pues tomando en cuenta la complejidad social, esta no puede ser explicada para su transformación apoyándose exclusivamente en números o descripciones, sino que tendrá que remitirse a una tercera ola o enfoque mixto, donde los objetivos se estructuran siguiendo pasos cualitativos y cuantitativos,

siendo de esta manera el discurrir escrito en primera o tercera persona, en atención a lo que se le esté dando respuesta dentro del desarrollo de la temática de estudio.

## **Paradigma, enfoque y método, trilogía de pertinencia investigativa.**

### **Del cotidiano a la investigativo**

Los paradigmas, enfoques y métodos están en el decir de Ugas (2008), dentro del cotidiano, incorporados de manera natural en la complejidad que envuelve la familia, el entorno, la sociedad, escuela, esta última como representación en micro de la sociedad. Dentro de estas estructuras se van conformando los modelos de pensar, de interpretar los hechos, de concebir la verdad, en otras palabras, de modelar paradigmas que se hacen confiables y válidos, al ser aceptados por la comunidad científica, quien los hace extensibles para ser aplicados en los procesos investigativos.

Esta manera de pensar o modelar la realidad en sociedad y de allí a la investigación, busca a su vez la forma pertinente de tratar la información encontrada, de tal manera que de sus enunciados se puedan recoger resultados numéricos o hallazgos, que no son otra cosa que los enfoques. Lo indicado se aprecia en el cotidiano, cuando el docente apunta los retardos en la asistencia de los estudiantes o el entrenador, el tiempo de llegada a la meta. Si se quiere apreciar la realidad de otra manera, el docente, busca las razones del retardo de llegada a clase y el entrenador el porqué de las variantes de tiempo en el mismo atleta para lograr el objetivo. Esto en investigación no es más que un tratamiento a través de enfoques cuantitativo, cualitativo o mixto, según se asuma medir, cualificar o indagar, asumiendo en el mixto la conjugación datos numéricos y cualidades, para lograr mayor profundización de los acontecimientos.

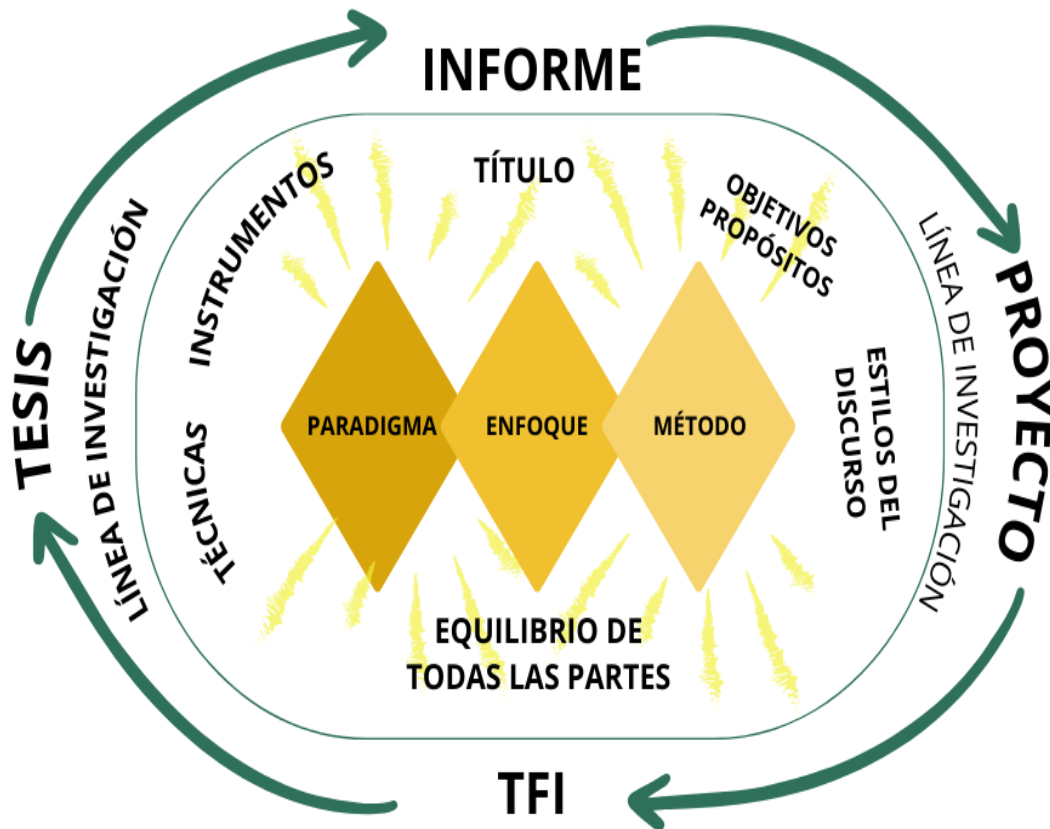
A esta serie de elementos se agrega un ingrediente más, en el cotidiano, se traduce en las reglas sociales que fijan determinada forma de comportamiento, modelándose de esa manera el perfil de grupos o comunidades, de allí las características que le son comunes a los latinos o europeos que a su vez están influenciadas por su entorno, que también le adiciona otras cualidades. En investigación, a estos principios o reglas se les conoce como métodos, donde se fijan leyes, principios, por las que se orientan los procesos investigativos, llevándolos a la práctica de una manera especial según se trate de uno u otro método de tendencia cualitativa, cuantitativa o mixta.

Ahora bien, cuando el hombre investiga, no lo hace sobre contextos irreales o personajes convertidos en héroes o antihéroes, lo realiza sobre su entorno u otro foráneo que ya conoce y en el que detecta vacíos, fallas, irregularidades que aspira develar para mejorar o por lo menos ofrecer alternativas para su solución, de allí la relación ineludible que debe existir dentro de la inquietud investigativa que se hace dentro de un entorno social tangible, en donde atendiendo a las inquietudes presentes en el investigador, traducidas en objetivos o propósitos se busca dar explicación, emitir resultados conducentes a reflexiones y/o transformación del contexto

investigado, todo con miras a cambios en bien de la comunidad local o universal sobre la que se trabaja. Lo expuesto queda ilustrado en la figura 2, que sigue:

**Figura 2**

*Paradigma-enfoque-método, pertinencia en investigación*



Nota: Elaboración de las autoras.

Descrito el cotidiano en relación con la investigación se aprecia en el Gráfico 2, las interacciones que deben estar presentes en el plano investigativo. Al centro del gráfico se observa como la trilogía paradigma-enfoque-método, se conecta, ellos en su connotación no están separados sino íntimamente relacionados, de tal manera que ver el enfoque nos lleva al paradigma o método, a su vez observar el paradigma nos da cuenta del enfoque y el posible método. En tal sentido, sea vista la figura que envuelve los términos como rombo, diamante o simplemente una figura geométrica, (lo que da cuenta de la pluralidad de pensamiento, por cierto, todos válidos) ellos generan destellos, brillo que va en todas las direcciones del trabajo

investigativo, en sus diferentes momentos o caminos de la estructura capitular, representándose de esa manera la coherencia metodológica de la investigación desarrollada.

Envuelve todo el óvalo, al trabajo investigativo, llámese este: informe, proyecto, trabajo final de investigación o tesis, marcando a partir de aquí en adelante, una continuidad que remite una vez más a otros informes de investigación y los correspondientes avances, como proceso inagotable en la búsqueda del conocimiento. La trilogía irradia todo el trabajo investigativo, se siente en el título o temática de estudio, en los objetivos en los cuales a través de los verbos en infinitivo, se va diagramando el sentir distanciado o compenetrado entre el investigador y lo investigado, a lo que Leal (2005) ha denominado verbos duros y blandos, por la condición de ser específicos en la medición, cuantificación, análisis, o por el contrario los que buscan la introspección, el involucramiento, la cercanía horizontal entre investigador y sujeto investigado, agregándose la conjugación entre lo cuali o cuanti, dentro de los objetivos, invitando al tratamiento mixto del contexto en estudio, dando cuenta igualmente de paradigmas bien sea positivistas, socio-crítico o fenomenológico interpretativo, cuya metódica se conduce, apoyados en técnicas e instrumentos en armonía con ellos.

Efectivamente las técnicas mueven a una forma de recoger la información que marca la pauta de relación introspectiva o no, entre el investigador y lo que se pretende investigar, dando lugar en opinión de Ugas (2013) a estilos discursivos, destacando dentro de ellos el de tercera persona que marca la distancia o el de primera persona que acerca al investigador lo conecta con el sujeto u objeto de estudio, concediéndose un equilibrio, una armonía de las partes o de toda una estructura capitular desplegada dentro del proceso investigativo. Por supuesto, todo envuelto dentro de las líneas de investigación que definen el norte de cada universidad.

## **Conclusiones**

Del recorrido efectuado se desprenden una serie de conclusiones entre ellas:

- La investigación nace de una problemática social-económica-educativa-institucional, entre otras, que es observada, en la que se perciben vacíos que deben ser cubiertos; fragilidades que deben ser fortalecidos o la búsqueda de generar nuevas formas de hacer las cosas apoyado en la heurística, medio de crear, innovar, deconstruir para construir, tal como lo señala Ugas (2007)
- Los paradigmas enfoque y métodos, mantienen una conexión con el cotidiano social, la identidad de los pueblos, el sentir de las comunidades, pues las inquietudes por investigar nacen dentro de sus contextos o entornos.
- Se constituyen los paradigmas enfoques y métodos en una trilogía de pertinencia investigación por las relaciones múltiples que de ellas derivan hacia el todo del proceso investigativo.
- Paradigma alude a modelo, enfoque a la forma como se busca el conocimiento si a través del manejo de datos o de la descripción profunda, mientras que el método responde al orden y reglas a seguir
- Entre los paradigmas se tiene al positivista y su derivado, conocido como positivismo lógico o neopositivista, el fenomenológico interpretativo, el socio-crítico. Entre los enfoques se habla del

cuantitativo, cualitativo o mixto, este último conformado por la fusión pertinente de lo cuali y cuanti en el desarrollo de la investigación, asumiendo en el discernir escrito que dichos enfoques no son antagónicos, sino que por el contrario se complementan. Por su parte, dentro de los métodos se da lugar a un atrevimiento al dividirlos en los apropiados para el positivismo o para la visión contraria al mismo, de allí que se desprenden, en el primer caso, entre otros, los experimentales, no experimentales y entre lo segundo los etnográficos, hermenéuticos, por citar algunos.

-Esta trilogía irradia su conexión en toda la estructura capitular, desde el título hasta los hallazgos o resultados, haciéndose tangible en opinión de Ugas (2013) en el tipo de discurso, en el manejo de técnicas e instrumentos que direccionan a mantener la distancia entre el investigador y el sujeto investigado o por el contrario a apreciar la introspección hacia el entrevistado, en un discernir de su etis y emic que se hace manifiesto.

## Referencias

- André, F. (2006). Gestión de residuos sólidos urbanos: análisis económico y políticas públicas. *Cuadernos Económicos de ICE N.º 71*. [https://www.researchgate.net/profile/Francisco-Andre/publication/277260510\\_Gestion\\_de\\_residuos\\_solidos\\_urbanos\\_analisis\\_economico\\_y\\_politicas\\_publicas/links/560baa5f08ae80232a3f22c3/Gestion-de-residuos-solidos-urbanos-analisis-economico-y-politicas-publicas.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Francisco-Andre/publication/277260510_Gestion_de_residuos_solidos_urbanos_analisis_economico_y_politicas_publicas/links/560baa5f08ae80232a3f22c3/Gestion-de-residuos-solidos-urbanos-analisis-economico-y-politicas-publicas.pdf)
- Albert Gómez, M. (2006). *La investigación educativa. Claves teóricas*. Madrid: McGraw Hill.
- Barrera, M. (1999). *El intelectual y los modelos epistémicos*. Caracas: Sypal.
- Barrera, M. (2010). *Modelos epistémicos en investigación y educación*. (6ta ed.). Caracas. Sypal y Quirón.
- Camirra, H y Cartaya S. (2009). *Guía para la investigación académica. Una orientación metodológica diseñada para el postgrado-IUPMA*. Caracas: IUPMA
- Campos A. (2009). *Métodos mixtos de investigación. Integración de la investigación cuantitativa y la investigación cualitativa*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio
- Coffey, A. y Atkinson, P. (2003). *Encontrar el sentido a los datos cualitativos. Estrategias complementarias de investigación*. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia
- Flores, R. (2014). *Principios y enfoques metodológicos de la investigación-acción-participativa desde el ámbito social etnográfico-cualitativo* (2da ed.). Caracas: Ediciones Nueve 12, c. a.
- Fox, D. (1981). *El proceso de investigación en educación*. Pamplona-España: Ediciones de la Universidad de Navarra. EUNSA
- Hernández., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ta ed.). México: McGraw Hill

- Leal, J. (2005). *La autonomía del sujeto investigador y la metodología de investigación*. Mérida: Litorama
- López Barajas Zayas E. (1994). *Fundamentos de metodología científica*. Madrid: UNED morse
- Morse, J. (2003). *Asuntos críticos en los métodos de investigación cualitativa*. Antioquia: Editorial Universidad de Antioquia
- Rojas de Escalona, B., (2014). *Investigación Cualitativa. Fundamentos y praxis* (2da ed.). Caracas: Fedupel.
- Runes, D. (1994). *Diccionario de filosofía* (3era ed.). Caracas: Grijalbo.
- Sabino, C. (2007). *El proceso de investigación. Una introducción teórica-práctica*. Caracas: Editorial Panapo
- Solana, J. (Coord.) (2005). *Con Edgar Morín, Un pensamiento complejo: Implicaciones interdisciplinarias*. Universidad Internacional de Andalucía. Madrid: Ediciones Akal S.A
- Ugas, F. (2008). *La complejidad un modo de pensar*. San Cristóbal-Táchira-Venezuela: Ediciones del Taller Permanente de Estudios Epistemológicos en Ciencias Sociales.
- Ugas, G (2011). *La articulación método, metodología y epistemología*. San Cristóbal-Táchira-Venezuela: Ediciones del Taller Permanente de Estudios de Epistemología en Ciencias Sociales TAPECS
- Ugas, G. (2013). *Del acto de conocer al discurso que lo narra. Una Problemática epistemológica*. San Cristóbal- Táchira-Venezuela: Lito-Formas.

### **Las autoras**

#### **Profa. Dra. María Arana de Ramos**

Profesora de Educación Media en la Especialidad en Ciencias Sociales. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Instituto “Rafael Alberto Escobar Lara” Maracay. Magíster Scientiarum en Educación. Mención Administración Educativa Universidad Nacional Experimental “Simón Rodríguez”. Doctorado en Ciencias de la Educación. Universidad Santa María Postdoctorado en Ciencias de la Educación. Universidad Bicentennial de Aragua. Docente de la Universidad Militar Bolivariana de Venezuela.

#### **Profa. Dra. Gladys Guerrero**

Profesora de Educación Física Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto “Rafael Alberto Escobar Lara” Maracay. Magíster en Educación Mención Enseñanza de la Educación Física. Upel Maracay. Doctora en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Universidad de la Ciencia de la Cultura Física “Manuel Fajardo” Cuba. Docente Jubilada en la categoría Titular, dedicación exclusiva de la Upel Maracay.

## LA FISCORPORALIDAD Y SU DIVINIDAD: UNA INTRODUCCIÓN A LA TEOLOGÍA FISCORPORAL

### PHYSICALITY AND ITS DIVINITY: AN INTRODUCTION TO PHYSICAL-BODILY THEOLOGY

Prof. Dr. Fernando Antonio, Alvarado Montevideo

[fer25fluker@hotmail.com](mailto:fer25fluker@hotmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-5708-0062>

Recibido: 25-10-2022

Aceptado: 12/01/2023

#### Resumen

El presente ensayo estuvo orientado a develar la importancia de recuperar, mantener, fortalecer y/o robustecer la corporeidad como imagen y semejanza de Dios, considerando el cuerpo como templo y morada del Espíritu Santo, asumiendo las actividades físico-educativas, físico-recreativas y físico-deportivas, siendo un sedero para tener un óptimo desarrollo psicofísico a la raza humana como creación de Dios. Dado por el desconocimiento teológico y la poca importancia al cuidado del cuerpo, como un atributo al Creador, asumiendo el sedentarismo, la obesidad y la hipocinesia de manera predictiva, evitando en congregaciones la pandemia motriz en un futuro cercano, como resulta de direccionar a las iglesias al ganar, mantener o no perder la salvación del alma, pero dando poca importancia a la corporeidad siendo esta templo y morada del Espíritu Santo. El sentido de los fenómenos para la comprensión de las precitadas vivencias, dando sustento a proponen las Actividades Fisicorporales como una vía para asumir una salubridad optima y dando a la misma un sustento teológico y científico, develando que la iglesia al no cuidar el cuerpo, incurre en pecado siendo este un motivo considerable para no agradar al Creador.

**Palabras claves:** Fisicorporalidad, santidad, divinidad, pecado, sedentarismo.

#### Abstract

This essay was aimed at unveiling the importance of recovering, maintaining, strengthening and / or strengthening corporeality as an image and likeness of God, considering the body as a temple and dwelling place of the Holy Spirit, assuming the physical-educational, physical-recreational and physical-sports activities, being a silk to have an optimal psychophysical development to the human race as God's creation. Given by the theological ignorance and the little importance to the care of the body, as an attribute to the Creator, assuming sedentary lifestyle, obesity and hypokinesia in a predictive way, avoiding in

congregations the motor pandemic in the near future, as it results from directing the churches to win, maintain or not lose the salvation of the soul, but giving little importance to corporeality being this temple and dwelling place of the Holy Spirit. The meaning of the phenomena for the understanding of the aforementioned experiences, giving support to propose the Physicorporal Activities as a way to assume an optimal healthiness and giving it a theological and scientific support, revealing that the church by not taking care of the body, incurs sin being this a considerable reason not to please the Creator.

**Keywords:** physicality, holiness, divinity, sin, sedentary lifestyle.

## Introducción

Son muchas las teorías y perspectivas que han tratado de sustentar el punto de inicio de la aparición y existencia de la raza humana, vista desde los senderos de la objetividad y subjetividad, desde la visión cualitativa y cuantitativa o mejor aún, desde una visión filosófica como el materialismo y el idealismo. Por ello, la base fundamental de la teología como ciencia es estudiar todo lo concerniente a Dios, sustentada desde las bondades de la filosofía idealista, arraigada desde la presencia de la divinidad, la espiritualidad para conquista una santidad plena en diversas comunidades.

Si bien es cierto, la teología es el estudio de Dios y sus amplias relaciones con el universo, además de ser considerada como una disciplina que indaga todo lo referente a las doctrinas religiosas, los dogmas de fe y la divinidad, con el fiel propósito de obtener la santidad. La teología como un supuesto deriva de dos palabras griegas: *theos* que significa *Dios* y *logo* que significa *disertación* o *razonamiento*, más de forma muy generalizada, la teología como tal tiene tres ramificaciones, entre ellas se pudiese decir que es la teología natural vista como el estudio de Dios, como se ha revelado en el universo y la naturaleza, la teología bíblica que proyecta a la existencia de Dios y su revelación a la raza humana por medio de las Escrituras y la teología sistemática siendo más integradora, ofreciendo un estudio sistematizado partiendo desde el razonamiento filosófico, la naturaleza y la sagrada Escritura de forma entramada o multidisciplinaria.

Lo expuesto sustenta, que todo intento de estudiar a Dios y la verdad divina, tendrá que asumir uno de los caminos teológicos (teología natural, bíblica y sistemática), pues la teología se basa en estudiar a Dios y todo lo concerniente al mismo desde diferentes visones o perspectiva, asumiéndola como una alternativa de aclarar desde los cimientos científico-filosóficos lo que hasta el momento no ha sido revelado. Si bien es cierto, la teología asume que el ser humano fue creado por Dios y la teología sistemática es esa área del sistema total de la teología que debe resolver el problema que plantea la fe cristiana misma: la presentación del cristianismo como verdad.

---

Todo sustentado desde la exégesis y la hermenéutica aplicada como elementos importantes para el estudio científico y sistemático de la Escritura. Desde el principio de los tiempos, todo tuvo orden fundamentado, creado y direccionado por Dios, lo podemos apreciar en el libro de Génesis 1,1- 4. Que denota:

En el principio creó Dios los cielos y la tierra. Y la tierra estaba desordenada y vacía, y las tinieblas estaban sobre la faz del abismo, y el Espíritu de Dios se movía sobre la faz de las aguas. Y dijo Dios: Sea la luz; y fue la luz. Y vio Dios que la luz era buena; y separó Dios la luz de las tinieblas (p.1).

Considerando el orden como una situación, estado de normalidad o funcionamiento correcto de algo, el orden es un elemento que propicia armonía en la relación del hombre como Creación y el Señor como Creador, desde el principio hasta su segunda venida. De igual forma, es de apreciar un cimiento de sistematización y orden en cuanto a las necesidades del hombre y su principio del *no estar solo*, complementado con la imagen y semejanza del Dios Creador la cual sede autoridad sobre todo lo instaurado desde el principio, donde prevalecía el desorden y lo deshabitado, Génesis 1, 26-27 expresa:

Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra. Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó (p.1).

Todo denota que la creación del mundo y sus habitantes tenían predestinado un existir sin margen de complejidad, necesidades o desvío de la relación con el Señor. Pues la desobediencia direcciona a la humanidad al pecado perdiendo todo privilegio, más consolidado la escasez y el alejamiento del hombre de la cobertura de Dios. Pues, en la actualidad se sigue denotando la consecuencia del pecado, a través excusa científica basada en teorizaciones, constructos de principios que niegan la existencia de Dios connotando la humanidad como materia viva y raciocinio, siendo este el fundamento de diferenciación entre la raza humana y el resto de los seres vivos.

Para todo cristiano o estudioso de la Sagrada Escritura, la presencia del Espíritu Santos es sinónimo de santidad o el vivir apartado para el Dios Creador, sería un privilegio divino y producto de la comunicación del fiel creyente con el Ser supremo. Más el cuerpo es, el templo que debe estar recuperado, mejorado, fortalecido y robustecido de forma psicofísica, alejado del sedentarismo crónico y el uso exagerado de los avances técnicos científicos, como elementos que propician una pandemia sociomotriz.

El no cuidar la corporeidad es considerado como un pecado, es no cuidar el cuerpo que es templo y morada de Dios, pudiendo ser apreciado como un suicidio lento y seguro, por adelantar y atenuar enfermedades que acortan la vida de la especie humana, esto es penado según

las Escrituras, en la carta a los Romanos 6:12 expresa “No reine, pues, el pecado en vuestro cuerpo mortal, de modo que lo obedezcáis en sus concupiscencias” (p.832).

Para el investigador, una de las formas de contrarrestar el sedentarismo, la obesidad y el uso exagerado del avance técnico-científico en los creyentes, enfocados en no perder la salvación, esforzados por cumplir con todos los mandatos de Dios, es asumiendo las actividades fisicorporales (actividades del cuerpo y para el cuerpo). Si bien es cierto, la salvación o vida eterna, es el galardón de todo creyente bíblico, también cierto que el cuerpo es templo y morada de Dios, el no cuidarlo, es considerado pecado o desobediencia al Creador.

Predominantemente, existe desconocimiento teológico o un olvidado por parte de los creyentes, en cuanto al cuidado del cuerpo se refiere, el cual debe ser, labrado de forma científica y sistemática como una honra a Dios, considerando la práctica de las actividades físico-recreativas, físico-educativas, físico-deportivas, fisioterapia y quinesioterapia, como una forma de brindar salubridad al ser humano. Es por ello, develar la importancia actividades fisicorporales, como una opción imponderable para brindar salubridad al templo (cuerpo) vista como acciones motrices del cuerpo y para el cuerpo, con la firme intencionalidad de mejorar las condiciones psíquica y funcional del cuerpo humano, pudiendo ser considerada como un tributo al Dios Creador. Es importante considerar, lo expresado por Aragón (1991) en cuanto al cuidado del cuerpo se refiere:

Todo cristiano debe cuidar su cuerpo y estar saludable (La Biblia, Eclesiástico/Sirácida 30:14-16), para poder servir a Dios lo mejor posible. El cuerpo es el templo del Espíritu Santo, y Dios debe ser glorificado en el cuerpo (La Biblia, I Corintios 6:19,20). En los tiempos modernos en que el sedentarismo y el estrés son un serio problema para la salud de un alto porcentaje de la población, el deporte competitivo y recreativo juega un papel muy importante al proveer la distracción y los estímulos fisiológicos necesarios para prevenir las enfermedades cardiovasculares, problemas de cintura, obesidad y otros males relacionados con el sedentarismo. Aún más, el atleta normalmente tiene mayores conocimientos sobre la nutrición y el cuidado del cuerpo, y los aplica. (p.59).

Se pretende develar la importancia de recuperar, mantener, fortalecer y/o robustecer la corporeidad como imagen y semejanza de Dios, considerando el cuerpo como templo y morada del Espíritu Santo, asumiendo las actividades físico-educativas, físico-recreativas y físico-deportivas.

## **Referencias Teóricas**

### **La Divinidad y la Santidad ante la Corporeidad**

La teología es ciencia encargada de estudiar todo lo concerniente a Dios y su revelación antes los hombres como su imagen y semejanza, tiene una sustentación filosófica muy bien

definida desde el idealismo como vertiente que respalda la existencia de un ser divino, supremo, creador, padre, dador del aliento de vida, sustentador, proveedor, dueño del espíritu humano y luchador por el alma del mismo. Desde el idealismo como corriente filosófica, el constructo teología fisicorporal puede vista como un resultado a una verdad divina de lo corpóreo y para lo corpóreo, goza de unas bases epistémicas, partiendo de Idealismo definido por Ramírez (2009) como:

Doctrina que postula que la realidad depende de la mente para la existencia y la verdad es universal y absoluta. Es decir, la realidad es espiritual y no física. Pones duda la existencia real de un mundo material, adocetrinado acerca del inmaterialismo (niega el ser material) que en el mundo exterior no es más que la proyección. (p.37).

El idealismo como rama filosófica fundamental se basa en la idea de la omnipotencia (intangibilidad), lo cualitativo, la búsqueda no experimental, teórica, razón accidental (sobre humana), creacionismo en, por y para la divinidad perfecta, monárquico, capitalista e individualista. Por otro lado, es impórtate la teorización y develación de la verdad divina en corpóreo desde la transcomplejidad, ya que, nos permitirá escribir la que nunca se había pensado y/o olvidado, escribir lo pensado en cuanto a la importancia de deleitarse por un cuerpo visto desde la recuperación, el mantenimiento el fortalecimiento y robustecimiento por asumir la fisicorporalidad como un tributo al perfeccionamiento anatómico-funcional y psicológico, siendo este el templo y morada del Espíritu Santo expresado en la biblia, visto como reverencia a Dios por tener el cuerpo psicofísicamente robustecido en salubridad y visto como la morada de un Dios vivo.

Desde la visión teológica, se puede apreciar el cuidado del cuerpo humano como, el templo del Creador, por tanto, el creyente de asumir y esforzarse por una corporeidad en óptimas condiciones como principios de sujeción y reverencia al Creador, en 1 Corintios 3:16-17 expresa lo siguiente:

¿No sabéis que sois templo de Dios y que el Espíritu de Dios habita en vosotros? Si alguno destruye el templo de Dios, Dios lo destruirá a él, porque el templo de Dios es santo, y eso es lo que vosotros sois. (p.842).

Este fragmento de la Sagrada Escritura, justifica la importancia que tiene el cuerpo humano desde una visión teológica, el cuerpo es el templo donde Dios habita, para Dios no es de agrado cuerpo con poco cuidado, desentrenado, sedentario, obeso, el no cuidar el cuerpo, es una desobediencia al Señor, siendo considerado como pecado.

Para contrarrestar lo planteado, las actividades fisicorporales son una opción idónea para mantener el templo-corporeo de Dios como lo exige su mandato, más predominantemente las poblaciones que son Cristo-céntrica y perteneciente a la teología sistemática no asumen este mandato divino y santo dando mayor importancia al agradar a Dios por otros senderos para

evitar la pérdida de la salvación de su alma, no internalizando el hecho de no cuidar lo corpóreo como un desacato a lo establecido en su palabra que contrarresta la divinidad y santidad de la raza humana siendo una vía de acceso múltiples enfermedades que minimizaría el bienestar de las comunidades, lo mismo ocurre desde lo secular mencionado por Uribe y Ramírez (2019):

Sin embargo, consideramos que las razones de mayor ponderación son y serán, en primera instancia, esa cultura que siempre ha premiado y privilegiado los valores morales y la educación intelectual en contraposición de los valores corporales y la educación física. En segunda instancia, entra en vigor el vertiginoso progreso técnico-científico, que llegó a mediados del siglo pasado para quedarse, agudizando cada vez más tal situación hipocinética (p.107).

Es decir, se le da mayor importancia a la formación intelectual, a los valores, dando un olvido a los valores corporales haciendo que se prolifere cada vez más la hipocinesia, que no, es más, en poco movimiento corporal que es indispensable para el adecuado funcionamiento orgánico del cuerpo humano. La hipocinesia en las congregaciones en no cuidar el cuerpo como creación de Dios.

Es por ello que emerge el constructo teología Fisicorporal como la verdad divina y santa de lo corpóreo como un constructo superando las fronteras de la transdisciplinariedad desde la teología y las ciencias aplicadas a la actividad física, el deporte y la recreación, además de todas disciplinas auxiliares hacia la transcomplejidad como un supuesto teórico que merece una retoma para consolidar de forma epistémica la resignificación de la teología y su praxis en la actualidad, que debe ser teorizado como una teología desde lo bíblico, racional y sistemático para redimensionar la divinidad y/o santidad sedentaria y patológica carente de una cultura física.

El sustento teórico, de la retoma y la resignificación de la teología sedentaria y patológica es un resultado de la transcomplejidad debe tener una teoría que la soporte. Ramírez (1999) define la teoría como:

Es la forma suprema del conocimiento científico orientada a dar una orientación integral acerca de los principios y leyes, conceptos y funciones, métodos y reglas, constante e interpretaciones del determinado campo del conocimiento, sobre todo del intelectual, si se sobreentendiese que los hechos o las prácticas no le corresponde exactamente (p.104).

La teoría, es un sistema lógico de observaciones, axioma y postulados que tiene como fin encausar las condiciones en que debieran desarrollarse ciertos presupuestos y supuestos tomando como base las explicaciones racionales, bien fundamentadas y respetadas por sus evidencias. Por tanto, es de suma importancia la teorización y construcción de la teología del cuerpo y para el cuerpo como una herramienta de suma jerarquía para la formación de las diversas comunidades creyentes, dando un aporte científico y de sustento bíblico, mantenido en contrarrestar los errores

de conceptos, mitos, creencias que han tomado terrenos dentro y fuera de los espacios de congregación cristiana, bien sea asumido la fisicorporalidad como una acción aprobada y exigida por Dios que están sustentadas en la Sagrada Escritura, y por desconociendo no son asumida en la congregaciones donde predomina la praxis teológica sedentaria.

En el libro de Ósea 4-6 dice. “Mi pueblo fue destruido, porque le faltó conocimiento. Por cuanto desechaste el conocimiento, yo te echaré del sacerdocio; y porque olvidaste la ley de tu Dios, también yo me olvidaré de tus hijos”. (p.658). Sin duda alguna, el pueblo de Dios es responsable de asumir una corporeidad de base teológica hipocinética, donde predomina la torpeza motriz y el sedentarismo crónico, En la 1 Timoteo 4-8 dice claramente que el ejercicio es importante y determinate para la vida del creyente, “Porque el ejercicio corporal para poco es provechoso, pero la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venidera” (p.879). No es una recomendación de Dios es un estatuto y mandato para su pueblo.

### **La Actividad Física vs La Fisicorporalidad Divina**

En la actualidad, el termino actividad física tiene muchos significados, considerándola como cualquier actividad o movimiento corporal que puede ejecutar el hombre, al punto, de relacionarlos con los términos de acto motor, hábito motor, sociomotricidad, recreación, educación física, deportes, entre otros.

La actividad física se puede definir como movimientos naturales y planificados que realiza el ser humano, caracterizado por la aparición de los desgastes energéticos, pero direccionados hacia la resolución de problemas, enfatizados hacia la sobrevivencia o de manera genérica. Ramírez (2009), define la actividad física como una “unidad fundamental de las formas complejas de manifestación del movimiento de la materia (biológica, social), forma de desplazamiento, transformación, cambio y comunicación no discursiva para el logro de los objetivos inmediatos vitales” (p.15).

Lo planteado, nos da una sólida concepción en interpretar la actividad física de manera diferente para el mundo académico del movimiento humano en el siglo XXI, considerando la misma como cualquier ejecución que asume la raza humana. Pero con diversos fines, mas no necesariamente para el fortalecimiento psicológico y físico, pudiendo argumentar que estas pueden ser de índole sexual (reproductiva y psico-suntuosa), laboral, militar para la defensa, culturas, rituales religiosas o teológicas, siendo partes de los componentes del gran cúmulo de modalidades existentes.

Sin embargo, desde muchos siglos atrás, las actividades físico-educativas o físico-deportivas han sido consideradas como una de las modalidades de la actividad física, siendo notable que dicho término haya sido utilizado de manera errónea en cualquier circunstancia que amerite una movilidad corporal, con fines de robustecer el cuerpo humano (corporeidad), cuando debería ser utilizada para fines generales.

La actividad física, es considera como una forma de descifrar el pensamiento de la raza humana, enfatizada en los movimientos, desplazamientos, circulaciones direccionadas a

cambios, transformaciones, modificaciones, ambientaciones, familiarizaciones, entre otros, Ramírez 2009) manifestó que la actividad física:

...fue, es y será tan importante para el ser humano que éste, antes de articular palabra alguna, la utilizó -y de hecho aún lo hace- como medio de comunicación, haciendo del movimiento de algunos segmentos del cuerpo la forma más expedita y pura de hablar y comunicarse sin emitir sonido discursivo alguno (p.17).

Esto manifiesta de manera concreta el considerar la actividad física como la forma de hacer conocer lo que pensamos, pudiéndose decir que las actividades físicas no solo son para el beneficio psicofísico, sino que pueden ser y serán vistas e interpretadas para fines de satisfacer de manera racional las necesidades básicas-vitales.

De igual forma, Rodríguez y Jóver (2003) la definen como “un conjunto de operaciones o tareas que implican el movimiento corporal y la conducción hacia un determinado índice de complejidad o de exigencia por parte de dicho conjunto de operaciones” (p.20). Sin duda alguna, éstas pueden definirse como actividades o acciones del cuerpo, pero para múltiples tareas no relacionadas con el beneficio del mismo o sin el propósito de dañarlo, que en su mayoría son caracterizadas como actividades espontáneas y para solucionar situaciones específicas de la cotidianidad.

Suarez (2006), expresa que, “el termino de actividad física ha sido considerado y caracterizado desde una concepción minimista como cualquiera actividad que demande un gasto significativo de energía. Sin embargo, esta definición abarca una serie de actividades cotidianas o domésticas” (p. 4).

El propósito no es minimizar o descalificar la terminología y semántica que se le atribuyó al término actividad física, sino de hacer un aporte a la comunidad científica de la motricidad humana y desenlazar las complicaciones existentes, en cuanto a terminología se refiere. Siendo así, cuando nos referimos al término actividad física, nos referimos al pensamiento humano puesto en práctica. Dando una aseveración de lo expuesto por Ramírez (2009), cuando se manifiesta acerca de la sindéresis semántica de los conceptos:

Por ser la construcción simbólica de la mente o el pensamiento expresado con palabras, tendientes a alcanzar la esencia de los objetivos, el concepto tiene la particularidad de ser racional e ingenioso. Pero, por presentarse como fórmula de juicio u opinión, el concepto sufre de cierta fragilidad que lo hace fácil de sentenciar (p.7).

La actividad física como cualquier forma de movimiento corporal, es dedicándose a muchas ocupaciones físicas extenuantes, a la ejecución de las actividades múltiples y el

comprometerse en actividades recreativas voluntarias. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) define la actividad física como:

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. La expresión actividad física no se debería confundir con ejercicio, que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico (s/p).

Por otro lado, se podría decir que las actividades físicas son actividades que apuntan a un propósito multifuncional, destacándose que el exceso y la inadecuada práctica de las mismas, pueden acarrear lesiones lamentables, en cuanto al plano laboral se refiere. Para el autor de este escrito, las actividades físicas son acciones que proporcionan gastos energéticos superior al estado de reposo y pueden ser consideradas como cualquier tipo de movimiento corporal, relacionado con actividades y operaciones de la vida diaria con múltiples y diversos propósitos, producidas por los músculos esqueléticos.

Evidentemente, la mayoría de las congregaciones que implementa la teología como ciencia que estudia todo lo concerniente a Dios y asumen la biblia como un libro sagrado y palabra del Señor, tienden a realizar múltiples actividades físicas como actividad genérica con el fin de satisfacer las necesidades básicas y para expandir la evangelización por todos los rincones del mundo, dando cumplimiento al mandato señalado en el libro de San Mateo 28:19-20:

Por tanto, id, y haced discípulos a todas las naciones, bautizándolos en el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo; enseñándoles que guarden todas las cosas que os he mandado; y he aquí yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo. Amén (p.725).

El asumir el, id, y haced discípulos a todas las naciones, demanda una exigencia física que es de cuerpo, mas no necesariamente para el beneficio del cuerpo, sino para el alma y el espíritu, pero de igual forma, dice los versículos expuestos, enseñándoles que guarden todas las cosas que os he mandado; y he aquí yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo. Amén.

Es importante considerar que Dios les exige a sus hijos el ilustrar e instruir al resto de las congregaciones, el cumplimiento lo todo que enseño (cuidar el templo que es el cuerpo) y entre ellos está el recuperar, mantener, fortalecer y robustecer la corporeidad siendo este templo del Espíritu Santo, y más aún, cuando termina el versículo citado connotando lo siguiente: “y he aquí yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo. Amén”. Sería determinante y asertivo tener un cuerpo labrado por la fisicorporalidad para así agradar más a Dios desde la visión transcompleja de la verdad divina de lo Fisicorporal, agradar a Dios no solo por asumir la

actividad física con fines genéricos, laborioso o religioso, sino asumir el cuerpo como la casa del Dios viviente el cual debe estar en orden y cuidado.

La aplicación de la transcomplejidad persigue crear una postura teórica sobre la investigación de la físicorporalidad vista desde un enfoque teológico, el cual cruza las fronteras multidisciplinaria de las ciencias aplicadas al ejercicio humano.

Este constructo emergente, busca entender el fenómeno, interpretando sus intenciones y motivaciones, exponiéndolo de forma imprevista como expresión alternativa, ante la forma de conducir el conocimiento, asumiéndose de manera disímil; es cambiante, su naturaleza es múltiple y diversa. Las actividades físicorporales emergieron desde la visión filosófica materialista, cuantitativa y del disenso originalmente creada y definida por Ramírez (ob. cit.) como:

Toda acción socio-motriz realizada por y para el cuerpo humano con una consiente y estricta orientación hacia la obtención de óptimos niveles de la salud física y psíquica, así como la conservación y/o restitución de las mismas, desde los enfoques profilácticos y/o terapéuticos” (p.22),

Pues gracias a la investigación transcompleja es vista desde el idealismo filosófico e incorporado como una emergente temática teológica en los nuevos tiempos. De igual forma Alvarado (2015) define las actividades físicorporales como:

Ejercicios y/o acciones motrices con el cuerpo y para el cuerpo. Pueden ser diferenciadas y personalizadas por su intensidad y el objetivo de su ejecución. De igual forma esta es utilizada como una herramienta en el campo de la psicología, psiquiatría, sociología, fisiología, pedagogía y en la sexología, para mejorar la calidad de vida del ser humano, dicha herramienta es caracterizada y útil, por sus múltiples beneficios como lo son: el relajarse, la presencia de alegría, la diversión, el entusiasmo, ocupa el tiempo, libera estrés, contrarresta el agotamiento del trabajo, disminuye la obesidad, desarrolla y fortalece las cualidades físicas, se antepone a la diabetes, el cáncer de mamas, aumenta el nivel de autoconfianza y proporciona un excelente funcionamiento de todos los sistemas del ser humano (s/p).

En simples palabras, las actividades físicorporales debe ser consideradas como un forma de cuidar el cuerpo, el templo de Dios, por ello surge desde el superar las fronteras de la disciplina, la transdisciplinariedad, la complejidad hasta llegar la transcomplejidad el constructor de la teología Físicorporal, siendo esta un surgimiento científico investigativo para recuperar lo olvidado, que es el fortalecimiento y robustecimiento de lo corpóreo como un vehículo del espíritu y del alma, visto desde la teología. Además de una materia viva que tiene un alma y un espíritu, vista desde la filosofía idealista, si dejar en el olvido las ciencias aplicadas al estudio del cuerpo humano.

---

Sin duda alguna, esta definición no pretende menospreciar el término de actividad física que es considerado como el vivo reflejo del pensamiento ejecutado o de igual forma considerado como el pensamiento hecho acción, al contrario dar una valoración y un merecido calificativo a las actividades físicas como movilidad articular para muchos fines y la fisicorporalidad como una actividad de importancia para el bienestar, la salubridad del ser humano, apuntando hacia mayor duración, rendimiento y perpetuar la especie humana.

Es determinante manifestar, el hecho de precisar la importancia del término fisicorporalidad (actividades fisicorporales) que no sólo es el resultado de los cambios direccionados hacia la cultura física, sino que se enfatizan a dos causas fundamentales expresadas por Ramírez (2014) en su obra que tiene por nombre *Thesaurus de la Actividad Fisicorporal y Deportiva*, manifestando lo siguiente: (1) la actividad Fisicorporal se realiza apoyada en conocimientos acumulados en el cuerpo del perfeccionamiento físico del ser humano, en los inminentes cambios de los componentes biológicos de la naturaleza humana y en la imponderable de los componentes sociales, (2) actualmente se considera importante la práctica de la fisicorporalidad como una productora del bienestar biopsicosocial, propiciando para la sociedad, salud, educación y seguridad (sana ocupación al tiempo libre, menos delincuencia, y seguridad para la patria).

Señalar que, si analizamos con profundidad la palabra fisicorporalidad, se podría exponer notoriamente la íntima relación con lo corpóreo (lo físico es corpóreo y lo corpóreo describe íntimamente lo físico), pudiendo expresar que la palabra fisicorporalidad redundante, dando entender que son del cuerpo y exclusivamente para el cuerpo, pero esto posee una connotación única en la postmodernidad y la aparición de nuevos vocablos. De igual forma, es importante resaltar el impacto que propicia las actividades fisicorporales en el ser humano para la salubridad corporal, más las actividades físicas como una actividad que produce gasto energético para propósitos generales, siendo éstas para fines muy diferentes, siendo efectuada con el cuerpo pero predominantemente hacia la producción y complacencia de bienes materiales para la sociedad, conservación de la especie, las imperiales satisfacciones y el placer psico-espítales de la raza humana.

Sin duda alguna, las actividades físicas y las actividades fisicorporales presentan diferencias, las cuales fueron planteadas de manera clara con anticipación, pero éstas tienen similitudes entre ellas importantes de resaltar. Si las enfocamos a nivel fisiológico podremos encontrar que ambas proporcionan gastos energéticos y agotamiento, producto de los movimientos, ejercicios físicos y acciones motrices, pero una gran discrepancia bien enmarcada entre ellas, es que la actividad física en su gran mayoría no son aplicadas con una previa conciencia de respeto hacia lo corpóreo, sino que predominantemente irrespetan la materia corporal con plena conciencia productora de bienestar genérico, usando el cuerpo como medio para actividades, diligencias o labores, que en su mayoría por exceso, desconocimiento o desinterés, contrarrestan la salud psico-física.

De igual forma, es conveniente realzar las múltiples intenciones y/o finalidades de la fisicorporalidad, direccionadas al importante hecho de generar, mantener y recuperar la salud del cuerpo y, por ende, de la mente. Por un lado, las actividades físicas se enfatizan en la supervivencia, perpetuación, opulencia, satisfacción psíquica, interés económico y reconocimiento socio-cultural, estatus social. Por otro lado, las actividades fisicorporales, van direccionadas hacia la mitigación de las acometidas del progreso técnico-científico, la contaminación, el sedentarismo crónico, las actividades fisicorporales pueden ser consideradas como una disciplina o rama de la raza humana que busca recuperar o robustecer el bienestar psico-físico de la misma, la cual tiene como base la recreación activa, la cultura física consolidada y la educación física de cualquier país. Muy bien se puede apreciar, según Ramírez (2009), las diferencias y/o similitudes de las actividades fisicorporales y las actividades físicas en el siguiente cuadro (ver Tabla 1).

**Tabla 1**

*Similitudes y particularidades que caracterizan a la actividad física y sus elementos componentes*

	<b>ACTIVIDAD GENERADA (COMPONENT E)</b>	<b>ENTE MOTOR</b>	<b>RASGOS COMUNES</b>	<b>RASGOS ESPECÍFICOS</b>	<b>INTENCIÓN / FINALIDAD</b>
<b>ACTIVIDAD FÍSICA (MATRIZ GENÉTICA)</b>	Laboral Sexo-reproductiva Recreativa Cultural-religiosa Artístico-cultural Militar Educativa Terapéutica Deportiva	Estrictamente conductual  La satisfacción de necesidades e intereses varios	Tienen como medio por excelencia el empleo de movimientos, ejercicios físicos y acciones motrices	Es realizada con el cuerpo sin intención de producir daños o beneficios al mismo, con excepción de la actividad recreativa Produce alteraciones en la salud (enfermedades) de tipo ocupacional	Supervivencia  Perpetuación Opulencia Satisfacción psíquica Interés económico El reconocimiento ante los demás
<b>ACTIVIDAD FÍSICOCORPORAL</b>	La recreación La cultura física La educación física La quinesioterapia	La imperiosa necesidad de contrarrestar los embates del progreso técnico- científico, contaminación ambiental y el sedentarismo crónico		Es realizada con el cuerpo y para el cuerpo No produce alteraciones en la salud (enfermedades) de tipo ocupacional	Genera, mantiene y recupera la salud del cuerpo y, por ende, de la mente

Nota: Tomado Fundamentos teóricos de la recreación, la educación física y el deporte. Ramírez, (2009)

En cuanto al deporte, es considerado como una actividad Fisicorporal cuando es empleada en forma de iniciación y/o base, tomando en cuenta las cantidades de lesiones propiciadas en el organismo en el alto impacto del deporte de alto rendimiento, lo cual contrarresta el sentido y propósito de la fisicorporalidad ya expuesta con anterioridad direccionada para generar salud, educación y seguridad a los pueblos.

Las actividades fisicorporales en el presente siglo, son expuestas como una vía predominante para proporcionar salubridad, desde los puntos de vista psicológico y físico, siendo éstas la mejor opción de adquirir una salud integral de la raza humana, la cual todo el día es sometida a una gran contaminación ambiental, mutación de enfermedades, sedentarismo, exceso de tiempo laboral, alimentación inadecuada y por si fuera poco, mal empleo del tiempo libre, hasta el punto de consumir drogas legales y/o ilegales que afectan de manera letal al ser humano.

Un ejemplo que puede ser visto en la actualidad con facilidad, son las personas que poseen la condición de ser obesas y/o sedentarias, las cuales pasan a ser un enemigo fundamental y directo de la práctica de las actividades fisicorporales, planteándose de forma constante la falta de tiempo y la presencia de la pereza, pasando a ser dos excusas muy comunes para no adquirir una excelente aptitud física.

Es de considerar, que las personas que tienen una práctica consecuente y permanente de las actividades fisicorporales, haciéndolas como parte de su vida, adquieren una condición física la cual debe ser vista como una la vía de llevar a cabo las tareas diarias con vigor y vivacidad, sin excesiva fatiga, y con suficientes energías para disfrutar del tiempo libre u ocio, y afrontar emergencias inesperadas con éxito.

Es pertinente resaltar de forma muy específica, el irrefutable hecho que propician las prácticas de las actividades fisicorporales, proyectadas hacia la adquisición de una excelente aptitud física, acompañada del nivel óptimo de salubridad corporal en busca de la deseada calidad de vida. De igual forma, es visualizada como un elemento para brindar tributo y respeto a la corporeidad ya definida de los cimientos teológico como el templo y morada del Espíritu Santo expresado en 1 Corintios 3:16-17 “¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? Si alguno destruyere el templo de Dios, Dios le destruirá a él; porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es” (p.861).

Sin duda alguna, las comunidades que se congregan, que viven en santidad y divinidad deben asumir este reto, empleando las actividades del cuerpo y para el cuerpo como una forma de agradar a Dios respetando que la corporeidad humana ya que fue un diseño exclusivo del Creador.

La teología Fisicorporal o la divinidad de lo Fisicorporal, como también la denominamos en este entramado epistémico transcompleja se sustente en Romano 12 “Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional” (p.837). Es decir que, el Apóstol Pablo cuando le

escribió la carta a la iglesia los exhorto para mantener el cuerpo vivo (sano y fortalecido) y santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional (dedicado para honrar a Dios), evidenciado que el cuidado del cuerpo humano va de la mano para obtener una relación íntima con Dios evitando el pecado es lo que aparta al ser humano del beneficio pleno de la espiritualidad y la salvación del alma, más en el libro de Santiago 4 -17 expresa “y al que sabe hacer lo bueno, y no lo hace, le es pecado” (p.897), practica de las actividades fisicorporales que son del cuerpo y para el cuerpo propician un acercamiento a Dios y un cumplimiento a una mandato de cuidad lo que fue creado por él.

La fisicorporalidad es orientada a alcanzar condiciones necesarias y suficientes, para lograr y conservar un alto nivel de salud, que además condiciona al ser humano para tener mayor deseo y disfrute del ejercicio de la función sexual, expresado así por Babino (2008), manifestando que:

El ejercicio aeróbico es capaz de prevenir enfermedades en el sistema endocrino, mejora las capacidades cardiovasculares, la regulación del colesterol, y los triglicéridos relacionados directamente con la erección del pene, contribuye a la reducción de la presión arterial, aumenta la circulación de la sangre en los músculos, actúa en el aumento de la capacidad del aprovechamiento de oxígeno, mejora la capacidad de elasticidad y flexibilidad necesaria para un excelente desempeño sexual, disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia, estrés, tristeza, relacionadas con las funciones sexuales, contribuye a la pérdida de peso y al logro de una autoimagen positiva y sana (p.1).

Cabe señalar que en el desarrollo de esta investigación científica encontraremos autores enfatizados en la utilización de los términos como ejercitación física (aeróbicas y anaeróbicas), actividades físicas (sistematizadas), deportes moderados, entre otros términos que desde décadas atrás y de manera inadecuada han definido las actividades específicas del cuerpo y para el cuerpo, ya planteadas con anticipación como actividad Fisicorporal, vista como parte de un constructo semántico que retoma, valora y realiza los movimientos corpóreos con fines concretos, como lo es el hecho de recuperar, mantener o robustecer la salud de la especie humana.

El poner en práctica la fisicorporalidad tiene una larga lista de efectos positivos sobre el organismo y también son orientadas hacia la salud, según Vázquez y Antequera (2003), en su investigación titulada: *La Actividad Física y la Menopausia Precoz*, en una de sus conclusiones manifiesta que “la actividad física puede ser destinada en dos enfoques, para aumentar la masa muscular y para el tratamiento de la osteoporosis, hipertensión, obesidad, ansiedad y depresión” (p.13).

Desde el punto de vista fisiológico aumenta la resistencia orgánica, mejora la circulación, disminuye la presión arterial, mejora el funcionamiento de los alvéolos, proporciona una

disminución del peso corporal, aumenta la quema de calorías, disminuye la producción del ácido láctico, mejora el funcionamiento intestinal y muscular, es utilizada como tratamiento precoz de enfermedades coronarias o mejor conocidas como cardiopatías coronarias, regula la osteoporosis.

Desde el punto de vista psicológico, según la investigación elaborada por la Universidad de Sevilla, España, cuyo autor Cabezas (2003) titulada el Beneficio Psicológico de la Actividad Física y el Deporte establece, “el ejercicio físico ha demostrado tener un impacto positivo en la diversidad de esferas, como el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de control, la mejora de la autoconfianza y el funcionamiento mental” (p.1), por todo lo antes expuesto, se puede decir que, la actividad Fisicorporal proporciona efectos psicológicos y mentales, aumentando el rendimiento académico, el nivel de confianza, sensación de bienestar eficacia en el trabajo y la capacidad intelectual, lo cual puede ser muy apreciado en el siguiente esquema.

### Figura 1

*Beneficio Psicológico de la Actividad Física y el Deporte*



Elaboración propia

Es importante resaltar puntos en relación a la práctica de la actividad física aeróbica y deportes moderados (actividades fisicorporales) paliativos de la eyaculación precoz, aclarando que no existen estudios médicos hasta la fecha que puedan asegurar a ciencia cierta, incluso, parece que la práctica deportiva que mezcle el desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica (natación, ciclismo, baloncesto y otros), al menos tres días a la semana durante una hora, tiende a prevenir la eyaculación precoz. Tratamiento de eyaculación precoz (2008).

Por otro lado, la ejercitación física o mejor llamada, la fisicorporalidad, proporciona muchos beneficios, según Ordaz (2005), en su libro titulado. El Ejercicio Físico una Necesidad Impostergable, manifestó que:

... la fuerza de voluntad de las personas apoyadas en el ejercicio practicado con rigurosidad, le ayudará a vencer la necesidad que siente del tabaco, el alcohol y la fuerza de voluntad, junto con la disminución de los niveles de hormonas suprarrenales y les ayudará a superar las situaciones de tensión con más calma y con mayor confianza (p.76).

Es notorio, el amplio alcance que tienen las actividades fisicorporales en cuanto a los beneficios psico-físicos se refieren, quedando en evidencia como supremacía que puede adquirir un practicante de la fisicorporalidad en la actualidad, en cuanto a calidad de vida y un óptimo nivel de salud, además de contrarrestar enfermedades degenerativas de involución y atrofia muscular, disminuir los factores de riesgo, contrarrestar los desequilibrios hormonales que suelen atacar la mujer en su gran mayoría. Las actividades fisicorporales tienden a ser una excelente opción para las mujeres que se encuentran embarazadas, que no poseen complicaciones como dolores abdominales constantes o hemorragia vaginal, siendo recomendada la fisicorporalidad de forma moderada y al aire libre.

Es importante, que las congregaciones puedan realizar la propuesta de actividades fisicorporales (ver tabla 2) para propiciar saludo psicofísico a la cognación, las actividades pudiesen ser las siguientes: Actividades de larga duración y de baja o media intensidad como las caminatas, trotes continuos, aerobics, tae bo, pilates, Bailoterapia, ciclismo, camitas por senderos montañosos, levantamiento de pesas, participación en juegos deportivos- recreativos, juegos deportivos. Todas estas actividades deben ser planificadas por cultores físico certificados y evitar el riesgo de lesiones físicas lamentables cuando son ejecutadas de manera incorrecta.

Es importante resaltar, que cada congregación podrá adaptar las actividades fisicorporales a cada una de sus realidades, propósitos, fines o visión, según la fundamentación eclesíástica o dogma de que asuma cada una de las congregaciones. Lo más importante, es que se pueda retomar una cultura física, asumida desde los cimientos de la Sagrada Escritura, para así recuperar, mantener, fortalecer y/o robustecer la corporeidad como imagen-semejanza de Dios y templo del Espíritu Santo. Además, estas actividades consolidan las congregaciones como una verdadera familia propiciando calidad de vida a todos los creyentes.

**Tabla 2**

*Propuesta de las actividades fisicorporales*

<b>Actividades</b>	<b>Características</b>	<b>Responsables</b>
Caminatas territoriales	Las caminatas se realizarán entre 25 y 35 minutos, donde todos los líderes participarán y en el punto de llegada se podrán asumir actividades de agradecimiento a Dios.	Pastores, sacerdotes, líderes y autoridades gubernamentales

**Tabla 2 (cont.)**

<b>Actividades</b>	<b>Características</b>	<b>Responsables</b>
Taller informativo sobre la fisicorporalidad y su divinidad	Informar a todos los creyentes en la importancia de asumir las actividades fisicorporales como un camino para, recuperar, mantener, fortalecer y/o robustecer la corporeidad como imagen y semejanza de Dios.	Pastores, sacerdotes, líderes y miembros eclesiásticos.
Senderismo de montaña	Caminatas por las montañas más cercanas a las congregaciones para contemplar y respetar la naturaleza.	Pastores, sacerdotes, líderes y autoridades gubernamentales
Actividades aeróbicas	Aerobic, tae bo, bailoterapia, zumba	Preparador físico acreditado, pastores y/o sacerdotes
Excursionismo	Estos pueden ser natural, cultural, arqueológico, religioso, de bienestar y deportivo.	Especialista en planificación recreacional, pastores y sacerdotes
Juegos deportivos recreativos	Estos juegos pueden ser de las múltiples disciplinas deportivas, pero con mucha flexibilidad en su reglamentación. Fútbol, kikinboll, baloncesto, voleibol, béisbol. El propósito es la socialización y diversión.	Profesor de educación física y miembros eclesiásticos.
Bicicletadas	Es una actividad imperiosa ya que pueden propiciar comunicación entre las múltiples congregaciones existente en una localidad, parroquia, sector, municipio.	Pastores, sacerdotes, líderes y autoridades gubernamentales
Juegos deportivos.	Los juegos deportivos brindaran la oportunidad de demostrar las destrezas deportivas que poseen los miembros de congregaciones, apegándose a cada reglamento y con condiciones incluyentes decididas en congresillos. Fútbol sala, fútbol campo, kikinboll, voleibol, baloncesto	Pastores, sacerdotes, líderes y autoridades gubernamentales, especialista en arbitraje

Elaboración propia del autor.

## Algunas Consideraciones Concluyentes

Finalizado, las indagaciones bibliográficas en el ensayo, relacionado con la fisicorporalidad y su divinidad, siendo una introducción a la Teología Fisicorporal, se llegó a establecer las siguientes conclusiones:

Las amplias y profundas indagaciones realizadas en esta investigación científica acerca de las actividades fisicorporales vistas como una vía para recuperar, mejorar, mantener y robustecer el cuerpo y morada del Espíritu Santo, dieron lugar a una sólida justificación teórica de un problema práctico y religioso, que hasta la fecha venía sobrellevando no solo los cultores físicos y teólogos, sino también los creyentes bíblicos y practicante de la fe. En estrecha, la fisicorporalidad (vista como el atributo que encierra en su seno físico-recreativo, lo físico-cultural, lo físico-educativo y lo físico-profiláctico) es una pieza fundamental en el fortalecimiento de la corporeidad como templo y morada del Espíritu Santo, considerando que el cuerpo como materia fue creado por y para el Señor.

La importancia de mantener la salubridad psicofísica de las comunidades cristocéntricas como un cumplimiento al mandato de Dios, sustentado en la Sagrada Escritura y dando un elevado reconocimiento a la corporeidad como templo y morada del Espíritu Santo, una creación perfecta, reconociendo que fue creada a imagen y semejanza del Dios Creador.

De igual forma, es importante que las congregaciones puedan asumir las actividades fisicorporales como parte de su estilo de vida para recuperar, mantener, fortalecer y robustecer el cuerpo humano que es el templo y morada de Espíritu Santo. Es por ello, la importancia del constructo Teología Fisicorporal, siendo un término que denota el uso de las actividades físico-recreativas, físico- educativo, físico-deportivo, del cuerpo y para el cuerpo, sustentado con versículos bíblicos, de los libros pertenecientes del Antiguo y Nuevo Testamento.

## Referencias

- Aragón, L. (1991) Algunas reflexiones sobre cristianismo y deporte. *Revista Conquista Cristiana* <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/412>
- Arias, F. (2016). El proyecto de investigación. (6ta ed). Caracas: Editorial Episteme.
- Alvarado, F (2015- B). Juegos intercambio padrelanos. Una experiencia pedagógica de la fisicorporalidad escolar y comunitaria. *Revista Efdeportes.com* <http://www.efdeportes.com/efd207/experiencia-pedagogica-de-lafisicocorporalidad.htm>.
- Babino, M. (2008). *El ejercicio del placer corporal y sexual*. Ponencia de XIII Congreso Venezolano de Sexología. Nueva Esparta, Venezuela.
- Biblia Antigua versión de Casidoro de Reina (1960). Sociedad Bíblica Unidas.
- Biblia Traducción de Lenguaje Actual (2003). Sociedades Bíblicas Unidas.

- 
- Cabezas, M. (2003). Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte. Universidad de Sevilla. España. *Revista Efdeportes.com* <http://www.efdeportes.com>.
- Eyacuación Precoz Ayuda. (15- 03-2008). Tratamiento de eyacuación precoz. Recuperado de <http://www.eyacuacionprecozayuda.com>.
- Ordaz, L. (2005). El ejercicio físico una necesidad impostergable. Venezuela: Prima.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018). Detail. <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Ramírez, J. (1999). Conceptos: Educación Física, Deportes y Recreación. Venezuela: Espíteme.
- Ramírez, J. (2009). Fundamentos teóricos de la recreación, la educación física y el deporte. Venezuela: Espíteme.
- Ramírez, J. (2014). Thesaurus de la actividad fisicorporal y deportiva. Venezuela: Cuentahílos.
- Rodríguez, L y Jóver, R. (2003). Prefacio. En L. Rodríguez (comp). Compendio de histórico de la actividad física y el deporte. Barcelona: Mason.
- Suarez, J. (2006). *La actividad física, la recreación y los deportes como medios promotores de la salud y herramientas educativas en la prevención de enfermedades de transmisión sexual*. <http://www.eyacuacionprecozaayuda.co>
- Uribe, N y Ramírez, J. (2019). Ficción y realidad sociomotriz en la figura mítica del extraterrestre: desde la hipocinesia hacia la torpeza y pandemia motriz. *Revista Actividad Física y Ciencias* <http://revistas.upel.edu.ve/index.php/actividadfisicayciencias/article/view/783>
- Vázquez, F. y Antequera, (2003). La actividad física y la menopausia precoz. *Revista Efdeportes.com*; <http://www.efdeportes.com/efd66/menop>.

*El autor*

**Prof. Dr. Fernando Antonio Alvarado Montevideo**

Prof. de Educación Física. Universidad Pedagógica Experimental Libertador Pedagógico “Rafael Alberto Escobar Lara” Maracay.

Maestría en Ciencias. Mención Orientación de la Conducta. Centro de Investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas y Sexológicas de Venezuela (CIPPSV), Maracay.

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. UPEL – Maracay, Venezuela.

Postdoctoral en Investigación. UBA – Universidad Bicentennial de Aragua

Actualmente es Profesor de Investigación Educativa en el CIPPSV y en el Seminario Teológico Cuadrangular “Aimee Semple McPherson” (SETECU), Maracay, Venezuela.

Revista Actividad Física y Ciencias

Año 2023, vol. 15, N°2

## PLAN DE GESTIÓN INTEGRAL DE LOS RESIDUOS SÓLIDOS PARA LAS ÁREAS RECREATIVAS – DEPORTIVAS

### COMPREHENSIVE SOLID WASTE MANAGEMENT PLAN FOR RECREATIONAL – SPORTS AREAS

Lic. MSc. Carmen Elena, Amaya Pabón

[elena021782@hotmail.com](mailto:elena021782@hotmail.com)

<http://orcid.org/0000-0001-7462-2329>

**Recibido:** 26-10-2022

**Aceptado:** 19-01-2023

#### Resumen

El artículo tiene como propósito diseñar el plan de gestión integral de residuos sólidos para las distintas áreas recreativas y deportivas del parque de la Ciudadela 450 Años de Valledupar, departamento del Cesar, Colombia. Para la planeación y diseño participaron los padres de familia, los docentes que administran la asignatura de ciencias y educación física y los estudiantes de cuarto grado de la básica primaria en la Institución Educativa “Enrique Pupo Martínez” municipio de Valledupar. El estudio se enmarcó en una investigación de campo, apoyada en el método de investigación acción participativa y transformadora. Para la recolección de la información se utilizó la observación directa in situ, a través de la técnica recreativa visita de observación de acuerdo a la autora Bolívar (2003). La misma, tuvo la intencionalidad de recabar información en relación a las actividades para el diseño el PGIRS (en adelante) para las distintas áreas recreativas y deportivas del parque de la Ciudadela 450 Años. Como resultado se obtuvo, Faltas en la deposición de residuos sólidos en el parque de la Ciudadela 450 Años de Valledupar en especial en las áreas recreativas y deportivas, debido el insuficiente número de contenedores lo que facilita su deposición al suelo y su dispersión por los animales domésticos sueltos en las adyacencias del parque, situación que contribuye a la degradación de la calidad de vida y la salud pública, además del medio ambiente.

**Palabras clave:** Parques, sitios turismo, residuos sólidos, medio ambiente.

#### Abstract

The purpose of this article is to design the comprehensive solid waste management plan for the different recreational and sports areas of the 450 Años de Valledupar Ciudadel Park, department of Cesar, Colombia. For the planning, parents, teachers who administer the subject of science and physical education and sports and second grade students of basic primary school in the Educational Institution participated. “Enrique Pupo Martínez” of the

municipality of Valledupar. The study was framed in a field research, supported by the participatory and transformative action research method. For the collection of information, direct observation in situ was used, through the recreational technique observation visit according to the author Bolívar (2003). It had the intention of collecting information in relation to the activities for the design of the PGIRS (hereinafter) for the different recreational and sports areas of the park of the Citadel 450 Years. As a result it was obtained, Faults in the deposition of solid waste in the park of the Citadel 450 Years of Valledupar especially in the recreational and sports areas, due to the insufficient number of containers which facilitates their deposition to the ground and their dispersion by loose domestic animals in the vicinity of the park, a situation that contributes to the degradation of the quality of life and public health, in addition to the environment.

**Keywords:** Parks, tourism sites, solid waste, environment

## Introducción

Los residuos sólidos, sean han incrementado notablemente y ha alcanzado niveles alarmantes en el mundo. La generación de los mismos están relacionados con aquellos que se han generados en los hogares, en los comercios, en las industrias y fábricas, en los residuos alimenticios y de cocina, en la construcción de casas, edificios entre otros. La inadecuada gestión de estos residuos tiene impacto negativo en el medio ambiente ocasionando la degradación y la contaminación ambiental, además, la incrementación de los mismos. Al respecto, cabe citar a Fernández (2005) donde asegura que “El crecimiento demográfico urbano, ha originado un incremento en la generación de residuos y en la demanda de alimentos, este último ha dado lugar a la explotación de cultivos intensivos a gran escala, utilizando cada vez mayores cantidades de productos químicos inorgánicos”. (p.35).

Si bien es cierto, que el ser humano tiende a pensar que la afectación que le hace al medio ambiente no es significativa a nivel global, de hecho lanzar desperdicios como productos que se generan en el hogar, o ir de paseo al parque, entre otros, puede trasladar lo contaminante a otros sitios y estos residuos que son considerados para ellos no importantes podrían representar daños considerables al medio ambiente. La gestión inadecuada de los mismos, tal vez, se deba por sus actitudes producto de una falta de conciencia ecologista, por su comportamiento individualista generando daños irreversibles al ambiente. Sin embargo, Rodríguez (como se citó en Amaya, 2016) indica que:

Los residuos sólidos se tornaron en un problema a medida que el hombre se hizo gregario y se concentró en ciudades. El alejar los residuos de su vista no fue tan fácil, las guerras y la acumulación de desperdicios en las ciudades propiciaron que el hombre aprendiera a vivir con su propia basura con todas las consecuencias que esto acarrea. De ahí, la revolución industrial, la ciencia y la tecnología han traído cambios en nuestros hábitos de consumo: el novedoso sistema de cosas desechables, tarros desechables, pañales, vestidos de usar y botar, doble, triple y cuádruple empaque, platos para usar y dejar; en fin, sistemas que, aunque cómodos exigen que para el simple uso de un objeto sea necesario generar varias veces su peso en basura. (p.25).

---

Esta argumentación es compartida con Fernández (2005) donde asegura que:

La generación de residuos sólidos ha alcanzado niveles alarmantes, por una parte el crecimiento de la población conlleva a un aumento en la producción de residuos y por otra parte (la más importante) la producción de residuos per cápita ha crecido, debido a esquemas y patrones de vida que asocian erróneamente conceptos como calidad de vida y desarrollo con mayor consumo y una mayor generación de residuos, lo que provoca un aumento de la contaminación, el agotamiento de los recursos naturales, etc., entre la interminable lista de factores.(p.35).

De igual manera, Fazenda y Tavares en su investigación realizada en el 2016 consideraron que:

La mayoría de los residuos sólidos urbanos que genera una sociedad es la basura doméstica que está compuesta por los restos procedentes de la limpieza o la preparación de los alimentos junto a la comida que sobra. Además de papel y cartón como son los periódicos, revistas, publicidad, cajas y embalajes, los plásticos que son botellas, bolsas, embalajes, platos, vasos y cubiertos desechables, así como el vidrio, botellas, frascos diversos, vajilla rota y también metales como latas o botes, etc. (p.5)

Las citas anteriores nos indican, que la actividad humana en los diferentes contextos son aquellos que habitualmente generan los residuos sólidos al medio natural, vinculados estos a los residuos generados a las actividades propias de las ciudades e industrias. Se trata de una problemática dificultosa para enfrentarla, implica generar cambios importantes en los procesos de producción y en los modelos de consumo de los humanos. En el sentido, de responsabilizar a los habitantes con la limpieza de las ciudades, para mantener los locales de residencia o de trabajo, en especial para involucrar al sector privado en acciones para la gestión de residuos sólidos.

Esta gestión de residuos sólidos garantiza la protección del ambiente y la reducción de los residuos en la ciudad, esto implica vigilancia de los lugares para su recolección, clasificación, reciclaje y el compostaje. De acuerdo, con Fazenda y Tavares (2016). Aseguran que: “Los residuos son un fenómeno social y uno de los grandes problemas de las sociedades contemporáneas, con largo espectro psicosocial, económico, tecnológico, político, jurídico y ambiental” (p.2). De esta manera, André (2006) asegura que:

la gestión de residuos se suele definir como el conjunto de operaciones encaminadas a dar a los residuos producidos en una zona determinada el destino más adecuado desde el punto de vista económico y ambiental, según sus características, volumen, procedencia, posibilidades de recuperación y comercialización, coste de tratamiento y normativa legal. (p.74).

Desde luego, una buena gestión integral de los residuos sólidos requiere de estrategias promovidas por los diferentes entes oficiales respalda por los estamentos legales existentes. Unas de las estrategias para enfréntalos, sería, emprender a modificar el insostenible consumismo o poder adquisitivo elementos asociados equivocadamente a la calidad de vida de los seres

humanos. Convirtiéndose en una conducta irresponsable que promueve la degradación al medio ambiente y por ende a la salud de las personas. Es indudable, la operacionalización del plan de acción sobre la gestión integral de riesgo permitiría la conservación del medio ambiente natural y el urbano.

De lo anterior, se plantea que los sitios turísticos y los diferentes parques son unas fuentes generadoras de residuos sólidos por las constantes visitas de turistas de todas partes del mundo. De allí, pues el municipio de Valledupar es uno de los destinos turísticos deseados por los turistas en especial la ciudad de Valledupar conocida por las fiestas del Vallenato, la ciudad se llena de alegría, sus habitantes se muestran amable y orientan a los visitantes sobre los sitios turísticos, en especial parques, balnearios y monumentos. Por supuesto, la acumulación de basuras en calles, avenidas y varios puntos estratégicos de la ciudad es inevitable, a pesar que la Alcaldía de Valledupar, los conminar a las personas a la construcción de mejores entornos de la ciudad para todos. Así lo declaro el Alcalde Melo castro al diario El Pílon redactado el artículo de prensa por Quintero (2022) donde asegura:

Es importante lo que está haciendo la empresa Aseo del Norte por la recolección de basuras, pero también es importante el compromiso de la ciudadanía; cultura ciudadana y sentido de pertenencia por nuestra ciudad. Invitamos a toda la comunidad a que estemos alineados por esta misma causa, la necesidad de tener una ciudad limpia es compromiso de todos. (párr., 4),

Evidentemente, el uso inadecuado de los residuos sólidos en la ciudad de Valledupar es causada por algunos habitantes, comercios e industrias. Tal vez, obedezca a la falta de cultura ciudadana que la misma han generado problemas ambientales de salubridad e inseguridad en los sitios de esparcimientos y de recreación. El parque de la Ciudadela 450 Años de Valledupar, no es la excepción, dado que en el interior y en los alrededores del parque, se encuentran cúmulos de basuras producto de las actividades turísticas y pareciera que la empresa de servicio de aseo que funciona dentro del parque no da respuesta a la problemática de la acumulación de desechos sólidos en las área recreativas y deportivas del parque 450 años.

Esta situación se pudiera enmarca en el comportamiento de los visitantes, como lo afirma el Alcalde Mello Castro en relación a la falta de educación ambiental y desinterés por la preservación del medio ambiente. En este particular el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo de Colombia (MINCIT), (2020) de acuerdo con la Política de Turismo Sostenible, enfatiza que: “de manera general, parece haber muy poca conciencia (menos del 50%) sobre la importancia de implementar acciones encaminadas a la protección de las áreas naturales, la preservación de la flora y la fauna, la reducción de la contaminación y la participación en programas ambientales” (p. 120). Esto implica, que según el organismo señalado hay una debilidad sobre los espacios naturales y la contaminación de los mismos por parte de la ciudadanía que visita estos espacios.

Por esta razón, por tratarse de un tema tan relevante, es necesario diseñar el PGIRS para las distintas áreas recreativas y deportivas del parque de la Ciudadela 450 Años de Valledupar,

departamento del Cesar, Colombia. Acordes a las necesidades de la institución mencionada, cómo un aporte para contribuir al manejo adecuado de los residuos sólidos y la preservación del medio ambiente y reducir la contaminación ambiental.

## Naturaleza de la Investigación

El presente artículo se circunscribe en un estudio de campo con carácter descriptivo. Se explica, que los datos se obtuvieron directamente del contexto y los actores participantes a través de la aplicación de instrumentos de recolección de la información, cumpliendo con un proceso sistemático y racional que consistió en obtener la información original requeridos para este artículo. La investigación está enmarcada en el Paradigma Sociocrítico, que de acuerdo con Arnal (1992), el paradigma socio-crítico adopta la idea de que la teoría crítica es una ciencia social que no es puramente empírica ni sólo interpretativa, sus contribuciones se originan de los estudios comunitarios y de la investigación participante. De acuerdo, con el autor citado es como una crítica a la racionalidad instrumental y técnica preconizada por el positivismo y exigiendo la necesidad de una racionalidad substantiva que incluya los juicios, los valores y los intereses de la humanidad.

En el artículo asumió el método de Investigación Acción Participativa (IAPT). Para lo cual, Freire (2004) pone en discusión la legitimidad de una única verdad y abre espacios donde “el otro” emerge como un ser diferente, legítimo y autónomo, desenmascarando discursos, condiciones, acciones que redifican el creciente poder de las determinaciones socio/culturales históricamente entronizadas en las representaciones sociales de los sujetos (individuales/colectivos) y sobre su pensamiento/acción/conocimiento.

## Actores Participantes

Los actores participantes, de esta investigación fueron treinta y cinco (38) estudiantes del grado quinto de la básica primaria en la Institución Educativa “Enrique Pupo Martínez” municipio de Valledupar. Colombia.

## Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

Las técnicas consideradas para el estudio investigativo, fue la observación directa in situ, la cual, se desarrolló a través de la actividad de visitas de observación por considerar el nivel escolar de los actores, la cual, tuvo la intencionalidad de recabar información para el diseñar del Plan de Gestión Integral de residuos sólidos para las distintas áreas recreativas y deportivas del parque de la Ciudadela 450 Años de Valledupar,

Al respecto, Bolívar (2003) las define las visitas de observación como: aquellas donde los participantes conjuntamente con el docente realizan el recorrido por el sitio, observando detalladamente los aspectos relacionados con los objetivos propuestos previamente y con atención cognitiva, tratando de mantener y cumplir las normas exigidas en el sitio. El autor sugiere, algunos sitios posibles para realizar las visitas escolares como: religiosos, políticas, histórico, militares, culturales y artísticos, económicas. Para efecto de esta investigación se tomó los sitios denominados *Científicas y de la Naturaleza*: Parques Nacionales, Jardines Botánicos, Parques

Urbanos, Zoológicos, Safari, Acuario, Planetario, Estaciones Meteorológicas y diferentes Parques Naturales.

## Resultados

En este apartado se ordenó la información obtenida con la aplicación del instrumento de recolección de la información como resultado se obtuvo información para el diseño del PGIRS. Es necesario mencionar, para determinar un aproximado del número de visitantes que visitan la ciudad de Valledupar y el parque 450 años, se procedió a buscar Visitantes no residentes: como principal indicador de turismo en el país. Ahí se recoge las entradas de visitantes que residen en otros países.

Es de hacer notar, según Ministerio de Comercio, Industria y Turismo de Colombia (2023) los visitantes no residentes, están conformados por tres tipos de turistas: 1) Extranjeros no residentes: no tienen nacionalidad colombiana y no residen en Colombia. 2) Colombianos residentes en el exterior: tienen nacionalidad colombiana y no residen en Colombia. 3) Pasajeros que llegan en cruceros a los puertos del país. la procedencia de los turistas que visitan a la ciudad de Valledupar. A continuación, se presentan la información recabada en la tabla 1, donde, nos indican que los visitantes no residentes en enero de 2023 aumentaron 63,5% respecto a 2022.

**Tabla 1.**

*Visitantes no residentes*

Ministerio de Comercio, Industria y Turismo					
<b>Visitantes no residentes</b>			Los visitantes no residentes en enero de 2023 <b>aumentaron 63,5%</b> respecto a 2022.		
<b>diciembre 2021 - 2023</b>					
<b>cifras preliminares*</b>					
	enero 2021	enero 2022	enero 2023	Var (%) 21-23	Var (%) 22-23
 Extranjeros no residentes	61.710	197.134	319.299	417,4%	62,0%
 Extranjeros sin venezolanos	57.592	170.246	296.806	415,4%	74,3%
 Venezolanos**	4.118	26.888	22.493	446,2%	-16,3%
 Colombianos residentes exterior	29.250	78.309	63.626	117,5%	-18,8%
 Cruceros internacionales	0	2.734	71.802	100,0%	2526,3%
<b>Total</b>	<b>90.960</b>	<b>278.177</b>	<b>454.727</b>	<b>399,9%</b>	<b>63,5%</b>
Fuente: Migración Colombia y Sociedades portuarias. Cálculos OEE – MinCIT.					
Pr: Cifras preliminares					
Nota 1: La metodología toma el país de residencia de salida para los colombianos residentes en el exterior. Este es un dato preliminar por un año.					
Nota 2: A partir de enero de 2020 el cálculo de venezolanos se realiza tomando los visitantes que reportaron motivo de viaje Descanso y esparcimiento.					

Nota. Tomado de estudios Económicos. Estadísticas e informes (p. 13) Ministerio de Comercio, Industria y Turismo de Colombia 2023, Republica de Colombia.

En cuanto, al turismo en el departamento del Cesar, de acuerdo a los Perfiles Económicos Departamentales la llegada de extranjeros no residentes a Cesar represento en promedio el 0,1 %

del total nacional entre 2012 y 2021. A diciembre de 2022 el departamento presento una mayor participación con respecto al mismo periodo del año anterior ha contribuido a la biodiversidad, a la riqueza cultural y la promoción del desarrollo económico local. ( ver figura 1).

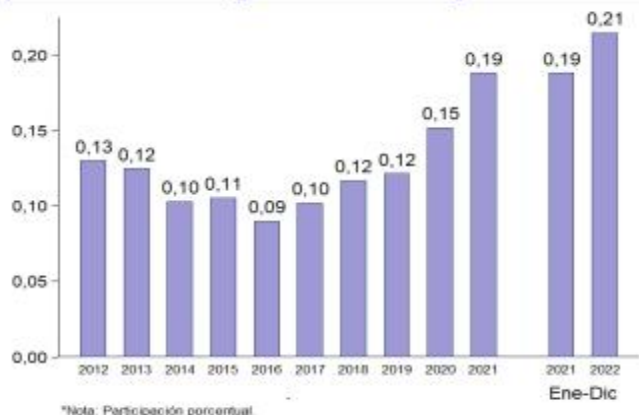
En cuanto, el número de visitantes a Parques Nacionales Naturales la Oficina de Estudios Económicos del Ministerio de Comercio, Industria y Turismo (2023), reitero que el número de visitantes a Parques Nacionales Naturales tuvo un aumento del 33,9 % entre diciembre de 2022 y enero 2023, frente al mismo periodo del año 2021; mientras que la tasa de ocupación de alojamiento fue de 55,65 %, aumentando 6,8 puntos porcentuales frente al año 2019, convirtiéndose en una de las mejores tasas de los últimos años. Estas condiciones favorables y cifras anteriores muestran ventanas de oportunidad para el desarrollo turístico, recreación y ocio para los visitantes al departamento de Cesar

Las cifras anteriores, demuestran que la temporada turística y de recreación en el año 2022 en el municipio de Valledupar y en especial en la ciudad que lleva el mismo nombre fue placentera, ya que, se evidencia que el municipio está en capacidad de ofrecer a los visitantes nacionales e internacionales parques y sitios como destino turístico.

### Figura 1.

*Llegada de extranjeros no residentes al Departamento del Cesar*

#### Participación en la llegada de extranjeros no residentes



Nota. Tomado de Perfiles económicos y comerciales por departamentos (p. 19) de la Oficina de Estudios Económicos, 2023, Colombia.

En relación, al diagnóstico inicial se realizó una observación directa en situ a través de la técnica recreativa “Visita de observación” se desarrolló de acuerdo al modelo para la planificación de las visitas guiadas y de observación recomendado por Bolívar (2003) donde:

Sitio: parque de la Ciudadela 450 Años de Valledupar.

Numero de Participantes:

7:30 am. Hora de Salida

8:00 am. Hora de Llegada al parque

8:15 am. Actividades previas antes de la entrada al parque:

- Charlas de bienvenida.

- Orientaciones generales.
- Normas del parque.

8:30 am. Entrada al parque.

8:35 am. Narración y discurso breve de la Historia del parque y sus elementos.

9:00am. Inicio de la visita de observación.

10:00 am Culminación del recorrido del Museo

10:05 am Merienda

Actividades:

10:30 am. Charlas sobre preservación de las áreas verdes adyacentes al parque.

10: 45 am. Actividades libres como juegos sociales y ecológicos.

11:30 am. Concurso dibujo de elementos observados dentro y fuera del parque.

12:30 pm. Retroinformación de la visita de observación.

Resultados generales de la visita:

Los estudiantes observaron muchos residuos sólidos en las áreas del parque, sus adyacencias y en especial las áreas recreativas y deportivas.

Hay insuficiente número de contenedores y canecas para la clasificación de los residuos sólidos.

La empresa prestadora del servicio de recolección de los residuos sólidos presenta retrasos en la recolección de los mismos, trayendo como consecuencia la acumulación de los residuos, la descomposición de éstos y la contaminación del medio ambiente.

Faltas en la deposición de residuos sólidos en el parque de la Ciudadela 450 Años de Valledupar en especial en las áreas recreativas y deportivas, debido el insuficiente número de contenedores lo que facilita su deposición al suelo y su dispersión por los animales domésticos sueltos en las adyacencias del parque, situación que contribuye a la degradación de la calidad de vida y la salud pública, además del medio ambiente.

Los medios existentes para la deposición temporal de residuos son demasiados débiles. No existen canecas alrededor de las áreas recreativas deportivas ni en capacidad adecuada para la correcta recogida de residuos del parque.

Se evidencio, ausencia de métodos de clasificación, reducción, reutilización y reciclaje no son aplicados en el parque 450 Años de Valledupar.

Se evidencio, que las áreas recreativas deportivas no motivan, puesto que la acumulación de residuos sólidos urbanos no permiten la práctica de actividades y tampoco estimulan a realizar entrenamientos deportivos de deportes tradicionales como: baloncesto, futbolito, voleibol, entre otros.

Se evidencia, que las condiciones de las áreas recreativas deportivas no son las más favorables y se refleja la falta de interés de la ciudadanía y las empresas prestadora de servicio en la recolección de los residuos sólidos. En consecuencia, hay pocas prácticas recreativas y deportivas por parte de los visitantes al parque.

Estos resultados, son valiosos para el diseño del PIGRS y el desarrollo de las actividades y llegar efectivamente a cumplir con los propósitos planteados.

## **Plan de Gestión Integral Ambiental de residuos sólidos para las áreas recreativas – deportivas del parque 450 Años (PGIRS)**

### **Presentación**

El PGIRS para las áreas recreativas – deportivas del parque de la Ciudadela 450 Años de Valledupar, departamento del Cesar, Colombia (PGIRS) va hacia las acciones necesarias para la correcta gestión de los residuos que empiezan en la etapa pre-recogida, que propone André (2006) de allí, la pre-recogida consiste en el debido almacenamiento, manipulación, clasificación y presentación de los residuos en condiciones adecuadas para su recogida y traslado. Esta fase es esencial para el correcto funcionamiento de las siguientes fases como: recogida, transporte y tratamiento y por ello se ha mejorado y adaptado considerablemente en los últimos años con la instalación de contenedores y con campañas de sensibilización ciudadana.

Sin embargo, las personas tienen un papel esencial en la pre-recogida de los residuos como por ejemplo que los consumidores coloquen los residuos según código de colores con ello, se espera ir educando a la ciudadanía a la separación de los residuos para la reducción y la clasificar los distintos materiales esto daría bienestar a la comunidad y facilitaría el transporte de los mismos. Además, de crear la predisposición de los ciudadanos a colaborar con los distintos sistemas de recogida de residuos es esencial en esta fase.

Es necesario mencionar, que el PGIRS basa sus actividades según los lineamientos del Plan Sectorial de Turismo 2022- 2026. Turismo en armonía con la vida donde impulsa una cultura para la paz y la inclusión de las comunidades históricamente excluidas. Este plan, compuesto por 4 grandes ejes estratégicos, permitirá a todos: grupos étnicos, pueblos indígenas, comunidades campesinas, actores públicos, empresarios, academia, grupos sociales y poblacionales y otros sectores conexos, lograr un desarrollo turístico más sostenible y regenerativo. Estos ejes han sido planteados para dar respuesta a la problemática del desarrollo turístico del país.

1. Democratización del turismo como fuerza transformadora para una cultura de paz: busca facilitar el disfrute de esta actividad para todos los colombianos, vinculando dentro de la cadena de valor del sector regiones valiosas por su diversidad natural y cultural que han tenido afectación por el conflicto armado, como herramienta para la construcción de una cultura de paz. Así mismo, a través de este eje se promoverá la función social y transformadora del turismo, el fortalecimiento de las capacidades y el desarrollo humano de las personas
2. Territorios turísticos para la equidad y el bienestar: busca consolidar el Sistema Nacional de Turismo, y los instrumentos de gestión de manera eficiente como mecanismo para ordenar la actividad turística en el país. Promoviendo una mayor y mejor conectividad, calidad, gobernanza y política, información e infraestructura turística en los destinos.
3. Turismo alternativa para la transición económica y protección de la naturaleza: promueve una visión estratégica del sector, que armonice los objetivos de desarrollo social y económico del turismo con la necesidad de proteger la naturaleza, su

biodiversidad, el ambiente, y los ecosistemas que hacen de Colombia, un destino interesante para la atracción de nuevos mercados, promoviendo la productividad, aumentando los flujos turísticos de visitantes para continuar posicionando turísticamente al país.

4. Turismo: Internacionalización y economía para la vida y la justicia social: busca fomentar el desarrollo productivo del sector, y de los prestadores de servicios turísticos, de las economías populares y las nuevas formas de trabajo comunitario en los territorios, ampliando la cadena de valor del turismo a los demás actores vinculados directa o indirectamente al sector, para elevar la productividad, mejorar las estrategias de mercadeo y promoción; y con ello el posicionamiento turístico del país promoviendo la justicia social. (p. 21-22).

Finalmente, bajo el contexto y efecto del PGIRS se tomara en cuenta las orientaciones del *tercer eje el Turismo alternativa para la transición económica y protección de la naturaleza*. Ya que, Giraldo y Sánchez (como se citó en el Plan Sectorial de Turismo 2022- 2026), en lo relacionado con la sostenibilidad turística, se presenta una alta generación una huella ecológica por uso y consumo de insumos y materiales en el sector y falta de conciencia de los beneficios de su reducción, lo cual, tiene que ver con el manejo inadecuado de residuos sólidos y reciclaje en los destinos, especialmente en destinos donde el aumento de la contaminación se encuentra directamente relacionado con el crecimiento del número de turistas mientras no se cuenta con una planificación adecuada y dicho aumento exceda la capacidad de los gestores turísticos en el manejo de residuos. Lo anterior, repercute en los niveles de contaminación ecosistémica, lo que a su vez incide en la calidad del destino turístico.

De allí, hace evidente la necesidad de diseñar el PGIRS para las distintas áreas recreativas y deportivas del parque de la Ciudadela 450 Años de Valledupar. En tal sentido, el PGIRS, será un trabajo colaborativo con las comunidades para el fortalecimiento de la cultura para conservación encaminada al uso adecuado para la gestión de los residuos sólidos para la conservación de las áreas recreativas deportivas y el disfrute de los turistas nacionales e internacionales, además, para la defensa de los efectos del cambio climático.

#### *Propósitos:*

##### *General*

Diseñar estrategias basadas en actividades recreativas ambientales como didáctica de trabajo por proyectos de aula, focalizado en los estudiantes quinto grado de la básica primaria en la Institución Educativa “Enrique Pupo Martínez” municipio de Valledupar. Colombia.

##### *Específicos:*

- Sensibilizar a los estudiantes del quinto grado de la básica primaria en la Institución Educativa “Enrique Pupo Martínez” a través, del PGRS el respeto a la naturaleza, la no contaminación, la minimización de residuos en las distintas áreas recreativas y deportivas del parque de la Ciudadela 450 Años de Valledupar, departamento del Cesar, Colombia.

- Realizar actividades donde se enfaticen el aprendizaje, cuidado y respeto del medioambiente.
- Valorar la el PGRS para crear conciencia sobre la problemática de las áreas recreativas y deportivas del parque de la Ciudadela 450 y proponen actividades para estar en espacios limpio y sano.

**Tabla 2***Propuesta Acción*

Actividades	Acciones Metodológicas
<b>Fase de Sensibilización y Motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sensibilización:</li> <li>– Videos sobre los residuos sólidos.</li> <li>– Conversatorio con los padres y representantes, organizaciones comunitarias, docentes y los estudiantes.</li> <li>– Motivación:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Participación en actividades de la recreación “vida al aire libre”</li> <li>– Visita de observación las áreas recreativas – deportivas al parque de la Ciudadela 450 Años.</li> <li>– Conversatorios y visualización de cortometrajes alusivos al parque 450 años.</li> <li>– Juegos ambientales recreativos.                   <ul style="list-style-type: none"> <li>– “quien recoge más basura”</li> <li>– “Juguemos al policía”</li> <li>– “Juguemos a las multas”</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
<b>Fase Operativa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Presentación de la Propuesta a los docentes, estudiantes y organizaciones comunitarias y padres de familia.</li> <li>– Actividades:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Elaboración de carteleras sobre la clasificación y separación de los residuos sólidos encontradas en las las áreas recreativas – deportivas del parque.</li> <li>– Elaboración de trípticos sobre los efectos de los residuos sólidos en el área del parque 450 años.</li> <li>– Elaborar canecas para clasificar la basura.</li> <li>– Conversatorios sobre los residuos solido en las áreas recreativas y deportivas del parque.</li> </ul> </li> </ul>

Tabla 1(Cont.)

Actividades	Acciones Metodológicas
<b>Fase Operativa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Confección de medios recreativos dirigidos a promover la educación Ambiental.</li><li>– Creación de cuentos sobre la gestión de los residuos sólidos para las áreas recreativas – deportivas del parque.</li><li>– Charla sobre el impacto de la basura en el parque.Limpieza de las áreas recreativas – deportivas del parque.</li><li>– Divulgación boletines sobre los residuos sólidos para las áreas recreativas – deportivas del parque.</li><li>– Concursos de reciclaje.</li><li>– Plan de la calle:</li><li>– Charlas y conversatorios en las comunidades adyacentes a la comunidad, comercio y área recreativas.</li><li>– Bicicletadas por el parque.</li><li>– Caminatas recreativas por el parque.</li><li>– Colocación de afiches dirigidos a promover la educación Ambiental.</li></ul>
<b>Fase IV: Evaluación y Seguimiento</b>	La evaluación se realizara en in situ, seguidamente de haber culminada las actividades, con el fin de realizar los correctivos necesarios y conocer el impacto que tendrán cada actividad y el logro de los propósitos formulados.

Nota: Elaborado por la autora

## Recomendaciones

De acuerdo a los resultados, se recomienda:

*En el aspecto educativo se recomienda:*

- A los Institutos educativos manejar el PGRS para la preservación del medio ambiente y evitar la contaminación ambiental.
- A los directivos y docentes de la Institución promover reuniones, con el fin de incentivar el diseño de proyectos ambientales para la recolección de los residuos sólidos urbanos en los ambientes recreativos deportivos, tanto internos como externos de las instituciones Educativas.
- Los docentes que administran la asignatura de Ciencias Naturales, debe tener dinamismo para motivar a los alumnos en la participación y desarrollo de proyectos ambientales a través de distintas actividades, tomando en cuenta los contenidos programáticos de la asignatura.

- Los Docente de diferentes áreas de conocimiento conjuntamente con los Directivos deberían trabajar en la promoción de talleres, charlas, observación de videos y cortometrajes relacionados con la recolección de los residuos sólidos que y la importancia que tienen en la conservación del medio ambientes.
- Los docentes debe tomar en cuenta en la planificación diaria, la realización de actividades con los alumnos que ayuden al clasificación de los residuos sólidos para el mejoramiento de las áreas recreativas y deportivas, con el fin de hacerlas más motivantes y estimuladoras en pro de la conservación del ambiente aprendizaje.
- Se recomienda elevar el PGRS ante secretaria de educación de municipal Valledupar para un eficaz manejo de los residuos sólidos.
- Se recomienda los docentes y los Directores de las Instituciones Educativas, exista una comunicación bidireccional en relación al manejo de los residuos sólidos urbano para el mantenimiento, conservación y supervisión de los ambientes de la institución y en especial de Educación Física, Deporte y Recreación para el funcionamiento de manera adecuada.
- Promover desde la Institución la difusión de eventos para el mantenimiento y conservación de los ambientes de las instituciones educativas y del parque 450 años para el logro de un óptimo desarrollo de las prácticas recreativas deportivas con la finalidad de que los estudiantes tomen conciencia ambientalista y estimulados a la conservación del medio ambiente.

#### *Sector empresarial*

- Sensibilizar y orientar a los comerciantes, empresarios e industria del municipio de Valledupar sobre el manejo de los residuos sólido que arrojan algunos comerciantes y ciudadanos.
- Organizar asesorías hacia la mejora de los servicios de las empresas prestadora de servicio, en cuanto, a la recolección y tratamiento de los residuos sólidos en pro de la conservación del medio ambiente y evitar la contaminación ambiental.
- Colocación de canecas de colores en lugares concurridos como centros comerciales, oficinas, entre otros, para el depósito los residuos sólidos teniendo en cuenta las características de éstos y el color de la caneca que corresponda a cada uno para la separación adecuada de los residuos solidos urbanos.

#### *Conducta ciudadana*

- Sensibilizar y orientar a toda la comunidad para el compromiso de una ciudad limpia sin residuos sólidos para la promoción de una cultura ciudadana y sentido de pertenencia por nuestra ciudad de Valledupar.
- Orientar a la ciudadanía, a la colocación de los residuos sólidos en las respectivas canecas para la separación de los envases de plástico, el papel y cartón, el vidrio, la materia orgánica y los restos, para depositarlos en las canecas correctas.

- Sensibilizar los padres a realiza actividades para reutilizar algunos residuos sólidos para crear juguetes, material deportivo, entre otros pequeños inventos.

## Referencias

- André, F. (2006). Gestión de residuos sólidos urbanos: análisis económico y políticas públicas. *Cuadernos Económicos de ICE N.º 71*. [https://www.researchgate.net/profile/Francisco-Andre/publication/277260510\\_Gestion\\_de\\_residuos\\_solidos\\_urbanos\\_analisis\\_economico\\_y\\_politicas\\_publicas/links/560baa5f08ae80232a3f22c3/Gestion-de-residuos-solidos-urbanos-analisis-economico-y-politicas-publicas.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Francisco-Andre/publication/277260510_Gestion_de_residuos_solidos_urbanos_analisis_economico_y_politicas_publicas/links/560baa5f08ae80232a3f22c3/Gestion-de-residuos-solidos-urbanos-analisis-economico-y-politicas-publicas.pdf)
- Amaya, C. (2016). *Trabajo por proyectos en la Institución Educativa Consuelo Araujo Noguera del municipio del Valledupar-Cesar. El reciclaje en grado segundo*. [Trabajo de titulación, Universidad Nacional de Colombia Facultad de Ciencias Valledupar Cesar.]. <https://docplayer.es/49516065-Trabajo-por-proyectos-en-la-institucion-educativa-consuelo-araujo-noguera-del-municipio-del-valledupar-cesar-el-reciclaje-en-grado-segundo.html>
- Arnal, J. (1992). *Investigación Educativa, fundamentos y metodología*. Barcelona (España): Labor.
- Bolívar, G. (2003). Manual de Excursiones y Paseos Escolares. Trabajo no publicado, Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Instituto Pedagógico “Rafael Alberto Escobar Lara” –Maracay, Venezuela.
- Quintero, M. (14 de junio 2022). Alcalde Mello Castro instó a comerciantes de la Avenida Fundación a mejorar depósitos de residuos sólidos. *Diario El Pilón*. <https://cerromurillostereo.com/alcalde-mello-castro-insto-a-comerciantes-de-la-avenida-fundacion-a-mejorar-depositos-de-residuos-solidos/>
- Fazenda, AJ y Tavares-Russo, MA (2016). Caracterización de residuos sólidos urbanos en Sumbe: herramienta para gestión de residuos. *Ciencias Holguín*, 22 (4),1-15. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=181548029002>
- Fernández, A. (2005). La Gestión Integral de los residuos sólidos urbanos en el desarrollo sostenible local. *Revista Cubana de Química*, XVII (3),35-39 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=443543687013>
- Freire, P. (2004). *La Educación como Práctica de la Libertad*. Argentina. Editorial Siglo XXI.
- Ministerio de Comercio, Industria y Turismo de Colombia (07 de marzo de 2023). *El sector turístico tuvo un buen resultado en el inicio de 2023*. <https://www.mincit.gov.co/prensa/noticias/turismo/sector-turistico-con-buen-resultado-en-inicio-2023>
- Ministerio de Comercio, Industria y Turismo de Colombia (2022). *Plan Sectorial de Turismo 2022- 2026 Turismo en Armonía con la Vida*. [https://img.lalr.co/cms/2023/02/21153445/05022023\\_Plan\\_Sectorial\\_Turismo.pdf](https://img.lalr.co/cms/2023/02/21153445/05022023_Plan_Sectorial_Turismo.pdf)
- Ministerio de Comercio, Industria y Turismo de Colombia (2023). *Perfiles Económicos Departamentales Mario Rossi Oficina de Estudios Económicos*.

<https://www.mincit.gov.co/estudios-economicos/perfiles-economicos-por-departamentos>

Rodríguez, S. (2007). *Residuos Sólidos en Colombia*. tunja: Universidad Santo Tomás.

***La autora***

**Lic. MSc. Carmen Elena, Amaya Pabón**

Licenciada en Educación Básica con énfasis en  
Ciencias Naturales y Medio Ambiente Magister en la enseñanza de las Ciencias Exactas y  
Naturales.

Docente en Secretaria de Educación municipal de Valledupar  
Colombia.

Revista Actividad Física y Ciencias

Año 2023, vol. 15, N°2

## EL DUELO POR EL COVID-19 Y EL IMPACTO DEPRESIVO EN LAS PERSONAS: DESDE EL ENFOQUE SPICODINÁMICO

## THE DUEL OVER COVID-19 AND THE DEPRESSIVE IMPACT ON PEOPLE: FROM THE SPYCHODYNAMIC APPROACH

**Lic. MSc. Judith Alejandra, Ceballos Iriarte**

[Judithceballos638@gmail.com](mailto:Judithceballos638@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-1327-2040>

**Lic. MSc. Luis Alberto, Quezada Fajardo**

[luis\\_quezada69@hotmail.com](mailto:luis_quezada69@hotmail.com)

<https://orcid.org/0009-0008-0646-5729>

**Recibido:** 28-10-2022

**Aceptado:** 30-01-2023

### Resumen

Cuando se desata una pandemia mundial a causa de un virus altamente mortal, solo queda el duelo de la pérdida en la familia y seres queridos, además del impacto por causa de la depresión en muchos entornos sociales es tabú y requiere ser escondido a raíz de las emociones que sobrelleva, dentro de las cuales tristeza profunda y rabia están excluidas en una sociedad hedonista. El propósito fue analizar el duelo por el covid-19 y el impacto depresivo en las personas: desde el enfoque psicodinámico. La metodología aplicada fue desde el enfoque cualitativo a través de una investigación bibliográfica, la técnica utilizada de recolección de la información en este artículo es la de análisis de contenido se revisaron más de 25 artículos, tesis, libros utilizando fuentes confiables de información tales como; bibliotecas digitales, PubMed, Google Scholar, Scielo, Redalyc entre los principales a través del buscador de Google. En los resultados se encontró, que el comportamiento de las personas cuando ocurre el duelo, no se determina hasta después del proceso de la pérdida, aunque la sociedad está a la expectativa de esperar que su enfermo se recupere, y no espera que ocurra un deceso. Concluyendo, que es fundamental buscar el apoyo psicológico para superar este proceso para la salud mental y bienestar del sujeto o familias que padecen un duelo inesperado.

**Palabras clave:** Duelo, covid-19, depresión, afrontamiento del duelo, emociones, enfoque psicodinámico.

## Abstract

When a global pandemic is unleashed due to a highly deadly virus, only the mourning of the loss of family and loved ones remains, in addition to the impact caused by depression in many social settings is taboo and requires to be hidden as a result of the emotions that he carries, within which deep sadness and anger are excluded in a hedonistic society. The purpose was to analyze the grief due to covid-19 and the depressive impact on people: from the psychodynamic approach The applied methodology was with the qualitative approach through bibliographic research, the technique used to collect the information in this article is the content analysis, more than 25 articles, theses, books were reviewed using reliable sources of information such as; digital libraries, PubMed, Google Scholar, Scielo, Redalyc among the main ones through the Google search engine. In the results, it was found that the behavior of people when the grief occurs is not determined until the process of loss, although society is waiting for the patient to recover, and does not wait for a death to occur. Therefore, it is essential to seek psychological support to overcome this process for the mental health and well-being of the subject or families suffering an unexpected grief.

**Keywords:** grief, covid-19, depression, coping with grief, emotions, psychodynamic approach.

## Introducción

La crisis sanitaria a nivel mundial por el SARS-CoV-2, ha generado expectativas sobre el tratamiento efectivo para mejorar el cuadro clínico en los pacientes. Al ocurrir lo contrario, sucede el duelo más allá de la muerte, donde se pregunta qué de común tiene el proceso de afección por la muerte de un serpreciado la cultura familiar, sin embargo, cabe destacar la interrogante sobre ¿El duelo, es un proceso universal común a todos los seres humanos o es personal de cada individuo?

Señala, Morín (1997) que el humanismo funda al hombre aislándolo de la naturaleza. El hombre es un ser supremo, superior y por eso mismo debe ser respetado y honrado por todo hombre. De ahí la idea humanista universalista y emancipadora: la idea de los derechos del hombre. De acuerdo, con Beck (1998 -1961) los objetivos de vida causantes de la depresión se asocian con tres conceptos específicos, el primero relacionado con la triada negativa de la visión de sí mismo y su futuro. En segundo lugar, están los esquemas cognitivos productores de la ansiedad y por último los errores del procesamiento de información, que llevan al deprimido a padecer de catastrofismo, inferencia arbitraria, generalización excesiva y pensamiento dicotómico. En efecto, este autor diseño un inventario para medir la depresión y establecer los criterios para un tratamiento efectivo.

De ahí, la palabra depresión surge desde la mitad del siglo XIX, según Botto (2014) para indicar las variaciones o transformaciones de las emociones. Actualmente las necesidades del ser humano, en búsqueda del bienestar y la calidad de vida, los cuales en ocasiones no puede cumplir, causando un estado depresivo en el sujeto involucrado.

En ese sentido, la depresión en las personas, según Botto (ob. cit.) tiene una prevalencia en la población general del mundo que se encuentra entre 8 y 12%. Señala, además, que la

depresión es entendida como una forma uniforme de conducta y dada su orientación eminentemente sintomática, muchos aspectos psicopatológicos dejan de ser considerados. En efecto, la OMS (2015) manifestó que la depresión en el año 2030 ocupará el primer lugar de incapacidad laboral y discapacidad mental; también indica que Cerca del 15% de las personas deprimidas se suicidan y más del 75% de las personas con este trastorno no reciben tratamiento o lo reciben de manera inadecuada. Al respecto, se observa con preocupación, las muertes inesperadas por causa de la pandemia por Covid-19, la cual ha ocasionado duelo y depresión como afectaciones psicológicas graves en un gran porcentaje de la población.

Por su parte, Polo, et al (2015) plantean que la depresión es una enfermedad periódica, crónica que necesita un tratamiento a largo plazo. Del mismo modo, señala que el trastorno depresivo se presenta en promedio entre 8% y 25% de la población mundial. Ante lo planteado, el objetivo general del presente artículo será; analizar el duelo por el covid-19 y el impacto depresivo en las personas: desde el enfoque psicodinámico. Y como objetivos específicos: Realizar una revisión documental para analizar el impacto depresivo en el duelo, identificar los factores de la depresión por duelo y conocer el comportamiento y sentimientos ante el duelo.

De allí pues, que el estudio se justifica su importancia con el objeto de conocer en la población según documentos, el impacto depresivo por duelo en las muertes inesperadas por causa del covid-19. Asimismo, identificar los factores influyentes en la depresión y las reacciones que puede tener la persona para afrontar esta enfermedad que afecta gravemente la salud mental. Teniendo en cuenta los casos sobre las características de las etapas del duelo y depresión evaluadas desde el enfoque psicodinámico, se hace necesario realizar un análisis de la situación actual que permita describir de manera detallada los eventos de interés que están ocurriendo en torno a estas situaciones presentes cada día en el ámbito de la salud mental, la misma se realizara mediante la revisión bibliográfica de la literatura de publicaciones originales.

## Referentes Teóricos

### El Duelo

Las formas de afrontamiento del duelo van a depender de la mirada colectiva o individual de cada sujeto. De acuerdo con Eisenbruck (1984) en las primeras culturas indígenas americanas el grupo pone el énfasis en el grupo en lugar de en el individuo, tal y como lo hacen las sociedades occidentales. El fallecimiento de una persona comporta el inicio de un viaje, un viaje al otro mundo. Aunque, cabe señalar que en las culturas es común la creencia del paso a otro terreno espiritual, cada quien lo siente desde un enfoque diferente, en ese sentido para la colectividad la importancia la tiene el difunto.

Esto permite que en los rituales acudan la mayor parte de los familiares a su despedida, aunque no se lleven bien. Por el contrario, en sociedades individuales, es en la figura del doliente o dolientes donde se pone el énfasis.

Por otra parte, el duelo, el luto y el sentimiento de pérdida, son procesos que se refieren a las reacciones psicológicas de quienes sobre viven a una pérdida significativa. Para Kaplan y

Sadock (1999), es el sentimiento subjetivo provocado por la muerte de un ser querido. Este es utilizado como sinónimo de luto, aunque luto refiere al proceso mediante el cual se resuelve el duelo posterior a la pérdida. Este sentimiento de pérdida es sentirse privado de alguien a consecuencia de la muerte. Ante estas aseveraciones, Tizón (1998). Expresa que hablar del luto para referirnos a los aspectos y manifestaciones socioculturales y socio religiosas de los procesos psicológicos del duelo y reservar el término de duelo y sus procesos para el componente psicosocial del fenómeno.

### **Comportamiento y sentimientos ante el duelo determinados por motivos inconscientes**

Las cosas acaban en el inconsciente según Aries (2012) cuando nos hacen daño, estas pueden ser mentalmente dolorosas o bien inaceptables porque provocan ansiedad y culpa (Generada por el Superyó). En el proceso de represión, el sujeto se protege a sí mismo, dejando encerrado al inconsciente sin dejar escapar las emociones de molestia tales como:

*Consciente:* pensamientos, percepciones

*Preconsciente:* recuerdos, conocimiento

*Inconsciente:* miedos, deseos sexuales inaceptables, impulsos violentos, deseos irracionales, deseos inmorales, necesidades egoístas, experiencias vergonzosas, experiencias traumáticas. Al respecto, Gil (2017) plantea que el inconsciente es como una olla a presión, que con el tiempo va aumentando la presión y esta impide escaparse. Sin embargo, no existe válvula de escape ante este proceso doloroso y es utilizado como mecanismo de defensa ante la explosión de las emociones.

Por lo anterior, cuando explotan las emociones se inicia el proceso de negación que según Gil (2017) implica no reconocer una realidad externa. Si una situación es lo suficientemente difícil de manejar, la persona niega que exista. Para el doliente, este mecanismo de afrontamiento es primitivo e inseguro, ya que, se está negando la realidad y esta no va a desaparecer por la negación. Por lo tanto, es necesario buscar ayuda de especialistas mediante los enfoques psicológicos tradicionales que fortalezcan los sentimientos, pensamientos y el miedo a seguir adelante sin la presencia física del ser querido fallecido.

### **Duelo frente a depresión**

Tanto el duelo como la depresión se caracterizan por: tristeza, llanto, pérdida de apetito, trastornos del sueño y pérdida de interés por el mundo exterior. Sin embargo, presentan diferencias para considerarlos diferentes. El humor es alterado en la depresión es persistente y no típicamente persistentes y no expiden oscilaciones del humor, y si las hay, son relativamente poco importantes.

Mientras que en el duelo las oscilaciones son normales, se experimenta en forma de oleadas, en las que la persona en duelo se hunde y va saliendo, incluso en el duelo agudo puede producirse algunos recuerdos gratos y momentos felices. Al respecto, Kaplan y Sadock (1999) plantea que en la depresión los sentimientos de culpa son frecuentes, y cuando aparecen en el duelo, suelen estar motivadas porque se piensa que no se hizo mucho por el difunto antes de

morir, tampoco, puede menospreciarse en su bienestar considerando que es inútil, conllevándolo a una posible depresión.

Por otra parte, expone que el duelo tiene un límite temporal. Son muchas las personas deprimidas que se sienten sin esperanzas, y ven de forma negativa el mejoramiento de su salud mental. Mientras que las personas deprimida hacen más intentos de suicidio que las personas en duelo. Para, Flores (2002). Cabe señalar, que aquellas personas que tuvieron episodios de depresión corren el riesgo de volver a recaer al tener una pérdida inesperada de algún ser querido. Algunos pacientes con duelo complicado terminan presentando un trastorno depresivo mayor; la diferenciación está basada en la gravedad de los síntomas y en su duración.

Se explica, que los médicos deben determinar cuándo un duelo se ha convertido en patológico y ha evolucionado a un trastorno depresivo mayor. Considerando lo anterior, el duelo se toma como la forma de procesar el dolor con el paso del tiempo. El trastorno depresivo mayor en cambio, exige la intervención inmediata para impedir futuras complicaciones, como el suicidio.

### **Covid-19**

El Covid-19, la enfermedad provocada por el nuevo coronavirus, fue reportado por primera vez a fines de 2019 en China según la BBC News Mundo (2021). Para el 30 de enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud lo declarara emergencia sanitaria de preocupación internacional. Debe señalarse que, para el 11 de marzo, la enfermedad se encontraba distribuida en más de 100 territorios a nivel mundial, hecho por el cual la organización procede a declararla como pandemia.

Seguidamente, fue identificado su agente etiológico, un nuevo virus de la familia Coronaviridae, denominado SARS-CoV-2, con un cuadro clínico asociado, denominado COVID-19. Por consiguiente, desde dicho momento comienza la terapéutica experimental en pacientes Covid-19, con la finalidad de estudiar el curso de dicha enfermedad y evidenciar cuadros clínicos asociados a complicaciones predominantemente respiratorias, sin excluir el resto de los sistemas, los cuales también se han visto afectados, expuesto por Wang, Chen, Qin (2020) de igual manera, la pandemia de coronavirus sigue propagándose y matando a un ritmo sin precedentes. También, para enero del año 2021 la cifra de fallecidos a nivel mundial supero los dos millones de personas.

### **La Depresión**

La depresión asiduamente conduce a los trastornos de ansiedad y, cuando esto ocurre, también debe atenderse. Según Asociación Mundial de Psiquiatría (2015) los sentimientos de tristeza, apatía o desesperanza, cambios en el apetito o en el sueño, así como la dificultad en concentrarse que frecuentemente caracterizan a la depresión, se pueden tratar con eficiencia utilizando las medicinas antidepresivas según las afectaciones de salud mental. En efecto, algunas personas se muestran favorecidas a los tratamientos combinados tales como; psicoterapia y medicamentos, por lo general en personas que sufren de depresión.

Pero, en la pandemia del COVID-19 ha tenido un enorme efecto en la vida, millones de personas se han enfermado y generado retos estresantes, depresivos, abrumadores y provocar fuerte emociones, aunado a ello las medidas de distanciamiento social que los hace sentir aislados y aumentar el estrés, la ansiedad y la depresión.

A esto Nicolini (2020), plantea “en China se ha reportado un incremento de los síntomas depresivos en la población juvenil del 22.6%, que es mayor que lo reportado en otras investigaciones en escuelas primarias (17.2%)” (p. 2). Durante la pandemia de COVID-19, la reducción de las actividades al aire libre y de la interacción social puede haberse asociado con un aumento de los síntomas depresivos en los niños. A lo que Ramírez y otros (2020) reafirman: de por sí las personas que están aislamiento social, con movilidad restringida y pobre contacto con los demás son vulnerables a mostrar complicaciones psiquiátricas según los síntomas de algún trastorno mental o en la salud física deteriorada por el estrés.

Es de considerar, que ya en el contexto de una pandemia es importante tener en consideración la pérdida de funcionamiento que puede acompañar a la enfermedad adquirida, y esto a su vez se constituye en desaliento y desamparo, llegando a conformar un estado de duelo. Aunado a ello, Girdhar, Srivastava y Sethi (2020) plantean que estudios recientes confirman que el efecto del confinamiento en los adultos mayores, durante la pandemia de COVID-19 ha conllevado a un difícil detrimento de la salud mental en estas personas. Algunas investigaciones reportan, la existencia del miedo periódico a la muerte, a la separación familiar, desvelo, pesadillas, entre otros.

### **Enfoque Cognitivo y la Depresión**

Dentro del marco de la psicología cognitiva, la depresión según Hernández (2010) y Robinson et al. (2011) es uno de los comportamientos más dramáticos del ser humano. Asimismo, señala Vargas (2010) que esta observada desde el enfoque de la psicología cognitiva, es una más de las enfermedades mentales. Del mismo modo, Durkheim (1982) considera que los hechos sociales de la depresión deben ser estudiados como cosas, es decir, como realidades exteriores al individuo. De esta forma la tasa de salud mental en relación con esta patología, no puede ser explicada por motivaciones individuales.

En este sentido, la relación del cognitivismo y la depresión, resulta a partir de que el cerebro humano tiene la capacidad de abstraer y hacer posible la conciencia de elementos que van más allá del entorno real e inmediato, pensado e imaginando cosas que no existen. De acuerdo con la American Psychiatric Association (2013) esta facultad exclusivamente humana permite crear un mundo intelectual interno y unas preocupaciones independientes del momento presente, que pueden traer como resultado alteraciones en el ser humano provocando fatalidades en su vida.

Por su parte, en la cultura occidental actual según Reinecke (2010) la depresión asociada al suicidio es contemplado como un problema de salud pública, estando entre los primeros índices de mortalidad a nivel mundial; está definido por la OMS (2018), como todo hecho por el que un individuo se causa a sí mismo una lesión, cualquiera que sea el nivel de intención letal y de juicio del verdadero móvil. Manifiesta, además, que es un trastorno multidimensional, en el

que se presentan complejas interacciones de factores bioquímicos, genéticos, psicológicos, sociológicos y culturales.

Desde otro punto de vista, la intervención cognitiva para la conducta depresiva nació en el modelo cognitivo de los trastornos emocionales de Beck (1979). Asimismo, la intervención cognitiva de esta, es la característica central de la identificación de los pensamientos automáticos, junto con las creencias nucleares que se activan para generar cualquier agresión en contra del individuo, y luego, con los componentes cognitivos particulares identificados, algunas de las estrategias cognitivo conductuales se aplican para desarrollar formas más adaptativas de pensar acerca de sus escenarios, de una forma más eficaz y de responder en el tiempo por periodos de estrés emocional agudo.

Elementos claves de la Terapia Cognitiva: según Smith et al (2010).

1. El desarrollo de medios eficaces para hacer frente a la desesperanza y a la conducta objeto suicida.
2. Involucrar a los pacientes rápidamente en el tratamiento para reducir la deserción.
3. Aumentar el uso adaptativo de los servicios de salud.  
Aumentar el uso adaptativo del apoyo o soporte social.

### **La Depresión desde el Enfoque Psicodinámico**

El psicoanálisis, fue fundado por Sigmund Freud y sus discípulos apoyaron enormemente al progreso de la hoy conocida psicoterapia. Primeramente, entendido como un método para investigar el funcionamiento mental, más que un método de tratamiento. Quien utilizaba las asociaciones libres para entender a las personas que sufrían de neurosis, con el objeto de comprender a los sujetos que buscan descubrir los problemas psíquicos e inconscientes de los pacientes.

Basado en el planteamiento anterior, Barber y otros (2013), expresan que los principales objetivos de la terapia psicodinámica es facilitar la toma de conciencia y la comprensión de los comportamientos en el presente y en el contexto de sus orígenes en el pasado; además de explorar cómo estos comportamientos sirven a las diversas necesidades del individuo. Al respecto, los sanadores psicodinámicos pretenden incrementar la reflexión y facilitar una actitud de autoexploración y autodescubrimiento.

Dentro del marco de la temática sobre el duelo, el tratamiento de la depresión desde la psicoterapia psicodinámica, se muestra la efectividad y se ha acentuado actualmente por su efectividad en los estudios clínicos aleatorios controlados Driessen (2010) y Leichsenring (2015) y fue tan eficaz como los tratamientos alternativos para los trastornos del estado de ánimo. Además, se encontró que la terapia psicodinámica combinada con la medicación era más efectiva que la medicación sola. Barber y otros (ob. cit.). La seguridad de la terapia psicodinámica se conservó en los rastreos a corto y largo plazo. A pesar de la sólida evidencia que apoya la eficacia de la terapia psicodinámica para la depresión.

Una conceptualización psicodinámica contemporánea Busch, Rudden y Shapiro, (2004) ha integrado el énfasis de Klein (J. Mitchell, 1986) y Freud (1936) en el detrimento de un objeto

y la ira interiorizada hacia él, así como Kohut (1971) se basa en la baja autoestima y la autocrítica. La intención del método psicodinámico para la depresión es originar el cambio en las relaciones del paciente y extender su autoestima, así como reducir la vulnerabilidad ante sentimientos de apatía y la tendencia a ser atraído por la autocrítica.

Para, Barber (s/f) la primera fase del tratamiento psicodinámico incluye educación sobre la depresión, así como el desarrollo de un ambiente terapéutico continente y alianza terapéutica. Cuando inicia la segunda fase del tratamiento, se destaca que el terapeuta y el paciente pueden abordar temas con base a la depresión por causa de una pérdida. Asimismo, en la tercera fase los médicos especialistas alientan al paciente a tener una conciencia nueva hacia los nuevos patrones de sentimientos, conductas y percepciones.

## **Enfoque Metodológico**

El presente artículo tiene un enfoque cualitativo con un tipo de investigación bibliográfica, según Hernández, Fernández y Baptista (2016) se realizan una revisión documental del tema para conocer el estado del mismo. También, se trata de la búsqueda, recopilación, organización, valoración, crítica e información bibliográfica sobre un tema específico, que tiene valor evitando la dispersión de publicaciones o permite la visión panorámica de un problema.

Asimismo, la técnica utilizada de recolección de la información en este artículo es la de análisis de contenido, que, en palabras de Galeano, (2009) es la técnica más elaborada y de mayor prestigio científico para la observación y el análisis documental. Permite descubrir la estructura interna de la comunicación (composición, organización, dinámica) y el contexto en el cual se produce la información posible para investigar la naturaleza del discurso, y analizar los materiales documentales desde una perspectiva cualitativa.

## **Fuente de Datos**

Para este estudio, se realizó una revisión documental de fuentes primarias de información a través de documentos relacionados con la temática sobre; las características de las etapas del duelo y depresión evaluadas desde el enfoque psicodinámico. Al respecto, se revisaron más de 25 documentos utilizando fuentes confiables de información tales como; bibliotecas digitales, PubMed, Google Scholar, Scielo, Redalyc entre los principales a través del buscador de Google.

## **Criterio de Elegibilidad de los Artículos**

Criterio de inclusión, los criterios para considerar los estudios para esta revisión son los siguientes:

- Temas relacionados con el duelo por Covid-19 y el impacto de la depresión desde el enfoque psicodinámico.

Criterio de exclusión:

- Temáticas que no estén relacionadas con el tema de investigación.

---

## Procedimientos de la investigación

Para dar cumplimiento a los objetivos planteados se describen los siguientes procedimientos:

*Realizar una revisión documental para analizar el impacto depresivo en el duelo:*

- Para este objetivo, se realizará una revisión de documentos en fuentes confiables de información para el desarrollo del contenido del presente artículo.

*Identificar los factores de la depresión por duelo:*

- Conocer los fundamentos para las reacciones psicológicas por trastorno depresivo.

*Conocer el comportamiento y sentimientos ante el duelo:*

- Identificar la represión del duelo.
- Revisar la importancia de las terapias desde los enfoques psicológicos.

## Principales Hallazgos

*Revisión documental para analizar el impacto depresivo en el duelo*

Al realizar la revisión literaria, la gran mayoría de los estudios coinciden que el impacto depresivo durante la etapa del duelo en cada individuo dependerá de la forma para enfrentar la realidad, la aceptación, las emociones y sentimientos hacia el difunto. En algunos casos, la existencia de planes a futuros que no llegan a concretarse por la pérdida inesperada, ocasionaría un impacto altamente depresivo y frustrante para quien sufre el duelo.

*Factores de la depresión por duelo*

En los hallazgos encontrados, cada factor es unipersonal que puede ser normal o complicado. El dolor por duelo no se atañe solamente a la pérdida física de una persona, también puede ser por pérdida emocional, un empleo o una amistad. Algunos factores encontrados pueden ser:

- Salud física y mental.
- Resiliencia y espiritualidad.
- Malestar y dolor profundo del sentimiento por la pérdida ocurrida.
- Preocupación por las circunstancias que ocasionaron la pérdida.
- Amargura por la pérdida y eventos de ira.
- Evitación excesiva de los recuerdos. (visitar lugares, evitar personas, cualquier situación asociada a la persona)
- Sentimiento de culpa, soledad y desapego.
- Deseos de morir.
- Rechazo a la ayuda profesional o familiar para superar el duelo.

*Comportamiento y sentimientos ante el duelo*

Entre los principales hallazgos se encontró, que el comportamiento de las personas cuando ocurre el duelo, no se determina hasta después del proceso de la pérdida, aunque la sociedad está a la expectativa de esperar que su enfermo se recupere, y no espera que ocurra un

deceso. Por lo tanto, se inicia el estado de depresión donde es importante identificarlo a tiempo y buscar la ayuda psicológica para la intervención con las diferentes terapias de ayuda y afrontamiento.

Cabe señalar, que el abordaje terapéutico para el caso de los duelos inesperados por la pandemia la terapia más adecuada desde los diferentes enfoques psicológicos según la revisión de literatura: terapia emocional, terapia de duelo, hipnosis, técnicas de liberación emocional (EFT) y EMDR (desensibilización por movimiento ocular y reprocesamiento). Aunque, la persona en duelo, busque ayuda profesional no está garantizado que las terapias quiten el dolor de inmediato y la depresión que siente el paciente. Sin embargo, con esta ayuda puede recuperar una vida normal con respaldo terapéutico evitando alguna posible consecuencia traumática o fatal.

## Conclusión

Como se pudo observar, en la revisión se encontró que existen innumerables casos de depresión por muertes por el COVID -19, y el aislamiento social que trajo consigo. Esta enfermedad, tendrá una estabilidad en el tiempo igual que otros virus que han tenido efecto generalizado social, personal y multiplicidad de niveles hasta llegar a los duelos por la muerte de sus seres queridos. Considerado por varios científicos como el estresor social más agresivo que ha sufrido la humanidad, coincidiendo con los expertos en la depresión por el COVID-19 será cada vez más frecuente.

Asimismo, se indica que las conductas desadaptativas que tienen lugar cuando un duelo complicado, es caracterizado por la prolongación del proceso de duelo normal sobre la base de verse estancado en alguna de las etapas que le son propias en el abordaje del duelo y el dolor; por otro lado, la falta de regulación emocional que puede derivar en conductas desadaptativas como la prolongación del dolor/malestar, presencia de cuadros clínicos como la depresión, trastorno de pánico e incluso brotes psicóticos. Sin embargo, estas conductas que se orientan por elementos o factores individuales como por el ejemplo el tipo de vínculo emocional, las características de ocurrencia de la pérdida, el apoyo social y los aspectos individuales del doliente.

Cabe resaltar, que el proceso del duelo, durante el COVID-19, es totalmente distinto en cada persona, su ocurrencia fue inesperada y dentro del este contexto, las circunstancias, alteran el proceso. También, a las emociones del duelo se le añaden otras emociones provocadas por el confinamiento. Es por ello, cuando se pierde a un ser querido es habitual pasar por una serie de fases, hasta poder incorporar esa pérdida de manera natural. Por último, es importante saber que el duelo es un proceso personal e íntimo que se experimenta de diferentes formas. Se debe ser que ser consciente del papel activo para superar el duelo.

## Referencias

Asociación Mundial de Psiquiatría (2015). *Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de ansiedad*. <https://www.alansaludmental.com/%C3%A9tica-y-ddhh-en-sm/asociaciones-profesionales/>

- 
- American Psychiatric Association. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Quinta edición. DSM-V*. Barcelona - España. Masson.
- Aries, P. (2012). *Historia de la muerte en occidente; desde la edad media hasta nuestros días*. Barcelona, España. 2da ed. El acantilado.
- Barber, J., Muran, J., McCarthy, K., y Keefe, J. (2013). *Research on dynamic therapies*. In M. J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (6th ed., pp. 443-494). Hoboken, NJ: Wiley
- BBC News Mundo (2021). *Coronavirus: los gráficos que muestran el número de infectados y muertos en el mundo por covid-19*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-54347255>.
- Beck, A. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. Nueva York: Guilford Press.
- Botto, A. (2014). *La depresión como un diagnóstico complejo. Implicancias para el desarrollo de recomendaciones clínicas*. Rev. méd. Chile. 142 (10). Santiago.
- Busch, F. N., Rudden, M., y Shapiro, T. (2004). *Psychodynamic treatment of depression*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Driessen, E., Cuijpers, P., de Maat, S. C., Abbass, A. A., de Jonghe, F., & Dekker, J. J. (2010). The efficacy of short-term psychodynamic psychotherapy for depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 30, 25-36. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735809001160?via%3Dihub>
- Durkheim, E. (1982). *El suicidio*. Madrid. Ed. Akal Universitaria.
- Eisenbruck, M. (1984). *Cross-cultural aspects of bereavement. I: A conceptual framework for comparative analysis*. Culture, medicine and psychiatry, 283-309.
- Freud, S. (1936). *Mourning and melancholia*. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 237-258). London, England: Hogarth Press. (Original work published 1917).
- Flores, S (2002). Duelo. *Anales del sistema sanitario de Navarra*. Vol. 25, N°. Extra 3, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6857874>
- Freud, S. (1976) *Psicología de las masas y análisis del yo*. En: Obras completas. Tomo XII. Argentina: Amorrortu.
- Girdhar R, Srivastava V, Sethi S. (2020) Managing mental health issues among elderly during COVID-19 pandemic. *Journal of Geriatric Care and Research*. 7(1):29-32. [https://www.academia.edu/42715576/Managing\\_mental\\_health\\_issues\\_among\\_elderly\\_during\\_COVID-19\\_pandemic](https://www.academia.edu/42715576/Managing_mental_health_issues_among_elderly_during_COVID-19_pandemic)
- Gil, J. (2017). *El duelo en una sociedad globalizada: estudio comparativo de la experiencia del duelo de diferentes culturas en Mallorca*. Tesis doctoral. Universitat de les Illes Balears. Mallorca.
- Hernández, R. Fernández, C y Baptista, P. (2016). *Metodología de la Investigación*. Sexta Edición. Editorial McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. México.

- Hernández, M. (2010), *Tratamiento cognitivo conductual de la depresión, un análisis de caso*. [Tesis de Pregrado. Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario UAEM Atlacomulco] <http://amapsi.org/Imagenes/TratamientoCognitivoDepresion.pdf>
- Kaplan, H y SadockB. (1999) *Duelo, luto y el sentimiento de pérdida. Sinopsis de Psiquiatría; Ciencias de la Conducta - Psiquiatría Clínica*. Ed. Médica Panamericana S.A. 8a edición. Madrid. 1999: 78-83.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic psychoanalytic approach to the treatment of narcissistic personality disorders*. New York, NY: International Universities Press.
- Nicolini, H (2020). Depresión y ansiedad en los tiempos de la pandemia de COVID-19. <https://www.scielo.org.mx/pdf/cicr/v88n5/0009-7411-cir-88-5-542.pdf>
- Leichsenring, F., Leweke, F., Klein, S., & Steinert, C. (2015). The empirical status of psychodynamic psychotherapy. An update: Bambi's alive and kicking. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84, 129-148. <http://dx.doi.org/10.1159/>
- Polo, et al (2015). *Frecuencia de depresión, según cuestionario de Beck, en estudiantes de medicina de la ciudad de Manizales (Colombia)*. Estudio de corte transversal Archivos de Medicina (Col), 15 (1) pp. 9-24 Universidad de Manizales Caldas, Colombia.
- Ramírez, J. Castro, D. Lerna, C., Yela, F. y Escobar, F. (2020). Consecuencias de la pandemia COVID 19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. . *Colombian Journal of Anesthesiology*. 2020;48(4): e930. [http://www.scielo.org.co/pdf/rca/v48n4/es\\_2256-2087-rca-48-04-e301.pdf](http://www.scielo.org.co/pdf/rca/v48n4/es_2256-2087-rca-48-04-e301.pdf)
- Reinecke M. (2010). *Suicide and Depression*. En Dattilio, F. y Freeman, A. (Comp.) *Cognitive-Behavioral Strategies in Crisis Intervention*. New York: The Guilford Press.
- Robinson et al. (2011). *Preventing Suicide in Young People: Systematic Review*. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 45. Pp. 3-26.
- Smith et al (2010). *The Acquired Capability for Suicide: A Comparison of Suicide Attempters, Suicide Ideators, and Non-Suicidal Controls*. *Depression and Anxiety*, 27. Pp. 871-877.
- Tizón, J. (1998). *El duelo y las experiencias de pérdida*. En: Vázquez Barquero, J. L. *Psiquiatría en Atención Primaria*. Ed. Grupo.
- Vargas D. (2010). *El suicidio, sus estatutos y ética del psicoanálisis*. *Afectiosocietatis*. 1-13
- Wang Y, Wang Y, Chen Y, Qin Q. (2020). Unique epidemiological and clinical features of the emerging 2019 novel coronavirus pneumonia (COVID-19) implicate special control measures. *Journal of Medical Virology* <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32134116>
- Watson, J. (1925/2014). *Why I don't commit suicide*. *Revista de Historia de la Psicología*. 35 (1). Pp- 37-46.
- Westen, D (1998). *The Scientific Legacy of Sigmund Freud Toward a Psychodynamically Informed. Psychological Science*. <https://www.semanticscholar.org/paper/The-scientific-legacy-of-Sigmund-Freud%3A-Toward-a-Westen/1e54dfba1a5d5f135dba26fea1b902c0f35ad858>

---

World Health Organization. (2018). *Mental health*. Disponible: <https://www.who.int/health-topics/mental-health> [Consulta: 2018, octubre 21]

### ***Los autores***

**Lic. MSc. Judith Alejandra, Ceballos Iriarte**

Magister en Administración de la Educación Básica. Especialista en Metodología de la Investigación. Especialista en Educación Primaria. Especialista en Supervisión y Dirección Educativa. Licenciada en Educación Física, Deporte y Recreación. Docente del Ministerio del Poder Popular para la Educación.

**Lic. MSc. Luis Alberto, Quezada Fajardo**

Magister en Cultura física Deportología, Diplomado en Gerencia Deportiva Especialista en Entrenamiento Deportivo Licenciado en Educación física y Deportes Docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Preparador físico de tenis.

## **INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES MINERO ARTESANAL EN LAS PRÁCTICAS SOCIO - RECREATIVAS AMBIENTALISTAS INCIDENCE OF ARTISANAL MINING ACTIVITIES IN SOCIO-RECREATIONAL ENVIRONMENTAL PRACTICES**

**Lic. Espc. Deyanira Santos Suárez**

[santossuarezdeyanira@gmail.com](mailto:santossuarezdeyanira@gmail.com)

<http://orcid.org/0000-0002-4521-2512>

**Lic. Dra. Nelly Yolanda, Céspedes Guevara**

[nellycespedes@ustandistancia.edu.co](mailto:nellycespedes@ustandistancia.edu.co)

<http://orcid.org/0000-0003-3490-342X>

**Recibido:** 04-11-2022

**Aceptado:** 02-02-2023

### **Resumen**

El presente artículo, tuvo como objetivo analizar la incidencia de las actividades minero artesanal en las prácticas de las actividades socio - recreativas ambientalistas en La vereda El Cielo municipio de Valledupar Departamento de Cesar. Colombia. La metodología se fundamenta en los métodos mixtos, desde allí, que estuvo enmarcada en una investigación de campo de carácter descriptivo. La población con que se trabajó la conformo 700 alfareros que hacen parte del personal del título minero la Cooperativa Multiactiva de Alfareros del Cesar, COOMULVAL. Departamento de Cesar, Valledupar. La población estuvo constituida por setecientos (700) setenta (70) alfareros que hacen parte del personal del título minero No. 0164-20, de la Cooperativa Multiactiva de Alfareros del Cesar (COOMULVAL) Departamento de Cesar, Valledupar, la muestra corresponde a 70 alfareros que representan el 10 % de la población. Las técnicas para recopilar la información fue el cuestionario, el instrumento la encuesta. La entrevista semi estructurada. Los resultados de la investigación demostraron que las actividades minero artesanal inciden en las prácticas de las socio - recreativas de los habitantes

**Palabras claves:** Minero artesanales, alfareros, actividades socio - recreativas ambientalistas.

### **Abstract**

This article aimed to analyze the impact of artisanal mining activities on the practices of socio-recreational environmental activities in the village of El Cielo municipality of Valledupar Department of Cesar. Colombia. The methodology is based on mixed methods, from there, which was framed in a descriptive field research. The population with which they worked was made up of 700 potters who are part of the staff of the mining title the Multiactive Cooperative of Potters

---

of Cesar, COOMULAVALL. Department of Cesar, Valledupar. The population was constituted by seven hundred (700) seventy (70) potters who are part of the personnel of the mining title No. 0164-20, of the Multiactive Cooperative of Potters of Cesar (COOMULAVALL) Department of Cesar, Valledupar, the sample corresponds to 70 potters representing 10% of the population. The techniques to collect the information were the questionnaire, the instrument the survey. The semi-structured interview. The results of the research showed that artisanal mining activities affect the practices of the socio-recreational activities of the inhabitants

**Keywords:** Artisanal miners, potters, socio-recreational environmental activities.

## Introducción

La minería, es una de las actividades más antiguas que viene desarrollando el ser humano, este sector ha sido de gran relevancia en su progreso. Dicha actividad consiste en la explotación, extracción selectiva y aprovechamiento de minerales y otros materiales dispuestos en la corteza terrestre, por medio de estos el hombre puede obtener grandes beneficios económicos y sociales.

En la historia de la tierra, se han llevado a cabo diversos fenómenos naturales, cambios y procesos por medio de los cuales se han creado una variedad de minerales conocidos hoy en día los cuales son extraídos por el ser humano a través de la minería, se extraen de manera selectiva y controlada mediante el desarrollo de las etapas de prospección, exploración, construcción y montaje, explotación, transporte y beneficio de minerales. (Ministerio de minas y energía 2012).

En este sentido, hay distintas técnicas para la minería de extracción para los recursos minerales, esto supone, que diferentes medios, modalidades que se traduce en la necesidad de desarrollar distintas técnicas y distintos grados de especificaciones. Por otro lado, la cercanía física, o una mayor dificultad para acceder a los recursos planteados, también supondrán la existencia de nuevos criterios de clasificación de los tipos de minería. Por ello, el Plan Nacional de Desarrollo 2014 – 2018 establece, en su “artículo 21, estableció clasificar la minería en grande, mediana, pequeña y minería de subsistencia, con el fin de implementar una política diferenciada” acorde a las características de cada una de las clasificaciones que se definan” (p. 2). Con esta clasificación, podría decirse, que hay beneficios incalculables de la minería para Colombia y sin duda la ventaja más notoria en la económica a nivel internacional y nacional como mencionan Espinosa et al. (2016) donde:

La progresiva contribución del sector minero en la economía de Colombia y Perú, importantes países de Latinoamérica, ha sido el punto central del desarrollo económico por ser fuente productora y generadora de ingresos con respecto a las exportaciones que son favorables en el contexto financiero (p.208).

Entre los beneficios más resaltantes de la minería en Colombia, según la Agencia Nacional de Minería (2022) afirma, que actualmente cerca de 350 mil personas trabajan en

labores de preparación, desarrollo y explotación minera, así mismo, el sector minero genera alrededor de 250 mil empleos directos y cerca de un millón de empleos indirectos.

De igual manera, otros beneficios que genera la minería como lo indica la Agencia Nacional de Minería (s/f) se tiene:

- La minería está presente en toda la cadena alimenticia. La sal que se extrae con la minería, se utiliza para cocinar los alimentos que a diario comemos. Además ingerimos alimentos que tienen calcio, oxígeno, silicio, sodio y cloro.
- No sería posible hacer computadores sin la minería. Uno de estos equipos contiene 24 tipos de minerales como fósforo, oro, níquel, cinc y hasta acero, que es una combinación entre el hierro y el carbono.
- Sin minería no podríamos ni siquiera cepillarnos los dientes con cremas dentales, porque ellas son fabricadas con minerales como el flúor (párr. 10).

Más allá del tema económico, son múltiples las variables relacionadas con el impacto que la actividad minera conlleva, que requieren de continuo análisis. Aspectos de regularización normativa, conservación de recursos naturales, cuidado de las comunidades, controles de seguridad y prácticas laborales seguras, son algunos, que el proceso de exploración y explotación minera deja abiertos para ser abordados de forma integral bajo una filosofía de responsabilidad global y sostenibilidad.

No solo basta hablar de las ventajas o beneficios que presta la minería, como los mencionados en el párrafo anterior. Si no, de las desventajas de la minería a nivel mundial como impacto ambiental. De allí, que estos impactos de alguna manera están relacionados con los tipos de minería que existen. En tal sentido, los procesos de minería típicos variarán según el mineral que se piensa extraer. Al respecto, Asociación Geoinnova (2016) asevera que la minería a cielo abierto genera enormes impactos ambientales como: daños a la superficie de la tierra, contamina el aire, contaminación de las aguas superficiales, daños a acuíferos subterráneos, impactos sobre la flora y fauna, conflictos entre comunidades y empresas de minería, cambios visuales, entre otros.

Otro, tipo de minería son las explotaciones subterráneas las cuales son consideradas más peligrosas porque implica la excavación de pozos de acceso o rampas al depósito mineral y la instalación de soporte en tierra para mantener la estabilidad. Según Ingeoexpert (2019) las explotaciones subterráneas tienen desventajas para los mineros y otras personas que trabajan en el entorno de la mina. Ya que, constantemente estarán bajo peligros constantes de derrumbe, gases venenosos, sustancias tóxicas, hundimiento de terrenos, peligro de explosión e incendio o inundaciones, entre otros.

Por otro lado, Vera (2018) menciona que entre los principales impactos ambientales y sociales asociados a la actividad minera son: los cambios drásticos a las características físico

químicas del suelo, la contaminación de los cuerpos de agua, el desplazamiento de especies, la destrucción total de ecosistemas y las afectaciones en la salud humana.

En consecuencia, los cambios en el medio ambiente debido a las actividades mineras pueden ser permanentes como por ejemplos cambios en la topografía del terreno, incluidos los cambios del curso de un río, el relleno de un lago o la forma de una colina, son difíciles restaurar a su estado original. De lo anterior, se puede afirmar que la minería puede generar una variedad de beneficios para las sociedades, pero también puede causar conflictos, sobre todo en relación con el uso de la tierra por sobre y por debajo de la superficie.

En Colombia, en la vereda el Cielo, Valledupar, Departamento del Cesar hay cerca de 800 alfareros que día a día fabrican ladrillos, estos alfareros llegaron de Valencia de Jesús reubicados por el gobierno del exalcalde Elías Ochoa, a quienes les entregaron unas tierras en comodato. Es decir, que esta actividad alfarera se viene desarrollando hace más de 60 años de manera artesanal, con azadón, pico y pala, donde, la mayoría no utiliza maquinarias apropiadas para la producción de ladrillo. Para el 2007 el gobierno Nacional les dio unos títulos mineros, lo que les permitió ser reconocidos como minería. En esta vereda se producen cerca fabrican de 30 mil ladrillos semanal, en algunos, casos los alfareros realizan la extracción de la materia prima para la elaboración de los ladrillos violentando o no cumplimiento con las normas sismorresistente que incluyen las especificaciones técnicas y con la elaboración a mano, evidenciando una clara infracción a las normas ambientales.

Por lo cual, en algunas oportunidades la Corporación Autónoma del Cesar (CORPOCESAR) suspende actividades de explotación de material para la alfarería, ya que, que la Oficina Jurídica de la entidad, en La vereda El Cielo, jurisdicción de Valledupar aplica el proceso sancionatorio ambiental, con la finalidad de establecer las distintas responsabilidades e imponer las sanciones a que haya lugar y procede a suspender las actividades desarrolladas con la finalidad de evitar la continuidad de la conducta. De ahí, los elementos problemáticos mencionados, viene afectado a la práctica de las actividades al aire libre como: caminatas, senderismos, escaladas, gimnasios biosaludables, ciclocrós, entre otros. Finalmente, el objetivo de la investigación es analizar la incidencia de las actividades minero artesanal en las prácticas de actividades socio - recreativas ambientalistas en la Vereda El Cielo municipio de Valledupar Departamento de Cesar. Colombia.

## Referentes Teóricos

Los referentes teóricos trata de integrar al problema dentro de un ámbito donde este cobre sentido, incorporando los conocimientos previos referente al mismo y ordenándolos de modo tal que resulten útiles en nuestra tarea investigativa. De acuerdo a este orden de ideas, los referentes teóricos es aquel que trata con profundidad únicamente los aspectos relacionados con el problema y vincula lógica y coherentemente los conceptos y las proporciones existente en estudios

*Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias Año 2023, vol. 15, N°2*

anteriores, en síntesis, puede decirse que enmarca la ubicación del problema situándolo en tiempo y espacio, con la definición de términos que amplían conocimientos de los hechos de manera ordenada y que sustenta la investigación para la solución del problema.

## **Antecedentes de la investigación**

Para los efectos de este artículo, se consultaron estudios previos que abordaron la variable objeto de estudio “Incidencia de las actividades minero artesanal en las prácticas socio - recreativas ambientalistas”, entre éstos se tienen:

Chuñir., Covri y Castillo (2021) realizaron una investigación cuyo título fue Incidencia de la actividad minera en el desarrollo social de la parroquia Chumblín del cantón San Fernando. La metodología se basa fundamentalmente en un análisis documental; en primera instancia del Proyecto minero Loma Larga bajo la concesión de la empresa INV Minerales; luego se hizo un estudio de los principales indicadores la parroquia Chumblín, población, nivel de instrucción, índice de envejecimiento, juventud, dependencia, NBI, PET, PEA, PEI, actividad económica, y acceso a servicios básicos mismos que permiten establecer un diagnostico actual del área de estudio para continuar con una investigación de las variables sociales y ambientales, empleo, educación, infraestructura, suelos, entre otras; esto nos permitirá determinar efectos e interacciones que pudieren generarse dentro de la localidad; se culmina planteando un modelo teórico mismo que servirá para realizar la evaluación de posibles impactos que pudieran presentarse en ciertas variables y en base a este modelo se podrá establecer un plan de acción para mitigar o corregir los efectos. Conclusiones más resaltantes fue: La parroquia Chumblín al ser área de influencia directa del Proyecto Minero Loma Larga ha sido beneficiado de proyectos enfocados en distintos ejes y de incidencia familiar, esto mediante convenios firmados anualmente con el gobierno local sin embargo, se considera compatibles con el buen vivir que es el paradigma base del modelo de desarrollo del país y que implica obtener los recursos que satisfagan las necesidades de sus habitantes sin comprometer los recursos naturales.

Riascos (2020) realizó una investigación titulada “Incidencia de la explotación minera ilegal en las dinámicas familiares de la vereda Zaragoza, zona rural del distrito de Buenaventura durante el periodo de 2008 – 2016”. Tuvo como objetivo s “identificar cuál ha sido el impacto socioambiental desatado en torno a la explotación de la minería en el páramo de Santurbán, específicamente en los municipios de Veta y California, durante el periodo de 2006 a 2016, y el efecto de la reciente delimitación. el tipo de estudio fue de carácter Exploratorio – Descriptivo en la medida en que permitió detallar situaciones y eventos, es decir, cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno y, por lo tanto, se seleccionaron una serie de conceptos o variables y se midió cada una de ellas independientemente de las otras, con el fin, precisamente, de describirlas.

---

El paradigma sobre el cual se fundamentó la presente investigación fue el fenomenológico – interpretativo ya que cumplió con todos los criterios para poder abordar la investigación desde dicha postura, con el uso de este paradigma se buscó comprender desde la interioridad del sujeto. Entre las conclusiones más resaltantes se tiene que se pueden evidenciar factores de gran preocupación, tales como el nivel de pobreza que padece la población de Zaragoza, uno de los efectos a causa del auge minero ilegal, el cual transformó abruptamente tradiciones que la comunidad consideraba invaluable y que expresa, han sido destruidas; se pudo ver además, una carente actuación del Estado frente a la problemática en cuestión. Se desencadenaron además, conflictos por la utilización de la tierra, entre mineros y pobladores.

Gómez y Forero (2019). Realizaron un estudio denominado “Análisis de la afectación ocasionada por la extracción minera aurífera artesanal e ilegal sobre los componentes económico, social y biótico en la vereda San Antonio del municipio de Santander de Quilichao (Cauca)”. Cuyo objetivo fue: Analizar la afectación en los componentes económico, social y biótico, generada por la extracción aurífera artesanal e ilegal, sobre la vereda San Antonio del municipio de Santander de Quilichao (Cauca). La investigación se desarrolló bajo un enfoque de análisis cualitativo frente a la afectación causada por la actividad minero extractiva, desde su ámbito legal e ilegal, tomando como referencia de investigación el concepto de desarrollo sostenible, en un área de explotación netamente rural; el trabajo investigativo basó su diseño metodológico mediante la recolección de información en campo, la recolección de información de carácter investigativo y la normatividad jurídica existente frente a la regulación de esta actividad, no sólo la asociada al ámbito académico, sino toda aquella que pudiera ser suministrada por las diferentes entidades con un rol de carácter político administrativo o de autoridad en materia ambiental y minera de la zona, lo cual permitió proyectar un diagnóstico imparcial y real, frente a la descripción del estado actual de la explotación mineral en la Vereda San Antonio, a través de sus cuatro etapas de desarrollo (exploración, construcción y montaje, explotación, y comercialización) y así, finalmente, se logró establecer información referente a la afectación ocasionada sobre los componentes económico, social y biótico de esta actividad en la zona.

### **La Minería Artesanal en La Vereda el Cielo**

Colombia es uno de los países con más biodiversidad en el mundo y alberga a más del 10% de las especies de plantas y animales mundiales. Pero hoy día, el 40% del territorio colombiano está concesionado o solicitado por empresas multinacionales para realizar proyectos de extracción de minerales e hidrocarburos, lo cual refleja la intención del Gobierno colombiano de convertir el país en una potencia artesanal PBI Colombia (2011, p.3). La cita anterior, nos indica que el Estado colombiano está haciendo todo lo posible de regular la extracción legal en la minería. De allí, el Gobierno ha diseñado estrategias para estimular el desarrollo del sector minero como por ejemplo cambios en la normativa legal en la explotación minera como una

actividad de utilidad pública y de interés social, en especial el Plan Nacional de Desarrollo Minero y Política ambiental Visión Colombia 2019 donde se vislumbra la industria minera colombiana como una de las más importantes del continente y habrá ampliado significativamente su participación en la economía nacional.

En ese sentido, Mahecha, Púa & Ortiz (2018) afirman que: “un informe presentado por el Ministerio de Minas y Energía (2016), señala que Colombia cuenta con gran potencial minero, si se tiene en cuenta que para el año 2016 (p.14). En efecto, Colombia se vislumbra como uno de los países con la implementación de proyectos para la extracción de la minería de carbón, níquel, oro, plata, platino, cobre, esmeralda, uranio y coltán, entre otros, de manera que no haya peligros en la contaminación del ambiental.

Es necesario mencionar, la actividad minera artesanal que es llevada a cabo por alfareros en La vereda El Cielo, del municipio de Valledupar. Es una comunidad que habitan aproximadamente 800 habitantes, en el cual, llevan a cabo actividades mineras artesanales donde extraen arcillas dispuestas en superficie, las cuales son aprovechadas como materia prima para la fabricación de ladrillos esta labor es el sustento para los trabajadores y sus familias. Estas arcillas están constituidas por una secuencia de capas de arcillas, arenas y gravas de texturas finas a gruesas, las mismas, en su gran mayoría son extraídas por instrumentos de trabajo artesanales como pico y pala.

Al respecto, Ucha (2014), la definen la minería artesanal cómo una actividad que se lleva a cabo desde hace muchos milenios, ya que desde hace miles de años el hombre explota minas con el fin de obtener valiosos minerales de ella, y se ha convertido en una de las actividades más importantes del mundo. De hecho, Rubiano, Vélez y Rueda (2020). Afirman que: “El crecimiento de la minería artesanal y de pequeña escala (ASM, por su sigla en inglés) se ha soportado en la mano de obra campesina, reconfigurando los modos de vida rurales” (p. 2).

Por lo general la minería artesanal es realizada a pequeña escala, pero es importante aclarar que también puede llevarse a cabo a mediana y gran escala, produciendo transacciones económicas de alto nivel. Pero también, esa explotación artesanal, ha suscitado situaciones conflictivas históricamente en La vereda El Cielo, toda vez que su laboriosidad y productividad, se subordina a la normatividad de cada departamento.

Otro de los inconveniente suscitado por la minería artesanal lo menciona, López (2020) en el cual afirma que con la minería artesanal de arcilla se genera contaminación al medio natural, proveniente de la elaboración del ladrillo, en este caso emisión de material articulado, el diámetro de las partículas de arcilla es inferior a 0,002 mm gases como lo es el CO<sub>2</sub>, SO<sub>2</sub> y el hollín, que es dispersado a la atmosfera e inhalado, afectando de una u otra manera la salud de muchas personas que circundan por el sector.

El mismo autor, dice que al inhalar estos gases afecta las vías respiratorias, causando irritación, enfermedades como bronquitis y pulmonía y genera una reducción significativa de la

---

resistencia respiratoria a las infecciones. También generan impactos ambientales en cuanto al uso del suelo, transformación del paisaje, degradación del entorno visual, disturbios en los cursos de agua y pérdida y destrucción de hábitats naturales, es por este motivo que se hace necesario contar con una seguridad que este encaminada a una responsabilidad medioambiental y salubridad en el área de influencia aportando a una mejor sostenibilidad social

Otras causas de los problemas ambientales, los menciona los autores como Cotes et al (2017) asegura que:

La erosión es el proceso natural de desgaste o destrucción de los suelos, pero para el caso de las prácticas mineras, la erosión se acelera, ya que como se mencionó arriba, es necesario retirar la capa vegetal y dejar el suelo o la roca expuesta. El avance de este proceso genera otros fenómenos como surcos, cárcavas y cuando no se toman ciertas medidas se generan deslizamientos (p.47).

En consecuencia, Mining-Technology (2020) asevera que:

El peligro más directo de la minería artesanal es el riesgo de lesiones personales que enfrentan los propios mineros. Como la minería artesanal generalmente ocurre fuera de la ley, estos proyectos pueden no ajustarse a los estándares regulatorios con respecto a la calidad de las herramientas y equipos, o las prácticas de seguridad (párr. 2).

De la cita anterior, se puede deducir que muy menos probable que los mineros artesanales no tengan equipos en adecuadas condiciones de seguridad. Por lo que, podría verse en la obligación a utilizarlos pudiendo causar lesiones personales.

Recientes anuncios indican que en el departamento del Cesar existen avances en un Plan Piloto de Asistencia Técnica a los pequeños mineros con el propósito de fomentar la legalidad y las buenas prácticas, este nuevo programa busca elevar los niveles de cumplimiento y buenas prácticas de los proyectos, para así consolidarlos como negocios mineros sostenibles y así beneficiar tanto a los grupos de proyectos de pequeña minería y proyectos con prerrogativa. (ANM, 2020)

Queda claro entonces, que la explotación de los recursos naturales para fines de subsistencia y desarrollo económico generan el deterioro progresivo del ambiente y de la calidad de vida, problemática que se relaciona con la ilegalidad y la aplicación de prácticas incorrectas por parte de las personas que se dedican a la actividad minera artesanal especialmente en zonas donde las alternativas laborales son restringidas.

### **Prácticas socio-recreativas ambientalistas**

En toda la historia de la humanidad siempre ha estado presente la recreación, como lo señala Bolívar (2022) nos remonta a la recreación al origen del hombre, en donde al principio su lucha inicial fue, por supuesto, el sobrevivir, el buscar alimentos, albergue y protegerse de sus

enemigos; no obstante, en algunos de esos momentos tuvo tiempo para sí mismo, un tiempo para el ocio y el recreo. Sin duda, las primeras manifestaciones de recreación fueron muy diferentes a la recreación en estos tiempos modernos, que a través de los años se ha orientado para el desarrollo de una cultura general integral en correspondencia con nuevos modelos en el mejoramiento de la calidad de vida, con base humanista histórico cultural del desarrollo humano.

Por otra parte, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) (1980), considera a la recreación como la sexta necesidad básica, después de la nutrición, la salud, la educación, la vivienda, el trabajo y la seguridad social; razón por la cual, se requieren proyectos recreativos para propiciar situaciones de goce, disfrute, sano esparcimiento, crecimiento personal y social, y así obtener una mejor calidad de vida individual y colectiva, fomentando una cultura recreativa ambientalista en beneficio del colectivo.

El término recreación, las cuales coinciden en su concepción fundamental, según Foguet (2000), por ejemplo, explica la recreación como una auto-expresión, al reconocer la naturaleza del hombre, su estructura anatómica, su inclinación psicológica, su capacidad de sentimiento y su deseo de auto-expresión. Esta teoría toma en consideración el hecho de que las formas de actividad a través del cual el hombre alcanza su disfrute, son condicionadas por sus posibilidades mecánicas de comportamiento, su condición física, y sus actitudes y hábitos. Al respecto, asevera Castro (1985) que la recreación debe ser uno de los medios más eficaces con que cuenta la sociedad para contribuir al fortalecimiento del bienestar y la salud de los ciudadanos, para el desarrollo del espíritu de superación y de emulación entre las personas, para la consolidación de hábitos de disciplina social, de solidaridad entre los hombres, para el cultivo de una mejor calidad de vida, en una palabra para la realización plena del ser humano.

De acuerdo con lo anterior, la recreación es aquella condición que resulta cuando un individuo se involucra en una actividad que produce una experiencia caracterizada por un sentido de bienestar personal y auto-expresión. Tras apuntar brevemente en qué consisten recreación en general, se atenderá al estudio específico de las prácticas socio- recreativas ambientales que para efecto de esta investigación estará representadas en adelante por las practica de actividades recreativas socio-ambientales, aproximación que se realizará en una vertiente: concepto y clasificaciones existentes de las mismas. En ese sentido, existe una amalgama de conceptos que ha generado en algunas ocasiones confusión, por lo general, lo cual ha supuesto que desde el campo recreativo comunitario se las refiera como actividades al aire libre, atendiendo al carácter el entorno natural. También, como actividades turístico-recreativas en el medio rural y natural que incorpora la diversidad y el medio ambiente natural.

Atendiendo, el objetivo se define práctica de actividades recreativas socio-ambientales como acciones que se desarrolla en el ambiente natural con énfasis en la conservación del ambiente. Por ejemplo: paseos, comidas campestres, contemplación de la naturaleza, rutas

---

ecológicas, visita guiadas, visitas de observación, juegos ecológicos, campamentos, observación de flora y fauna, montañismo, caminatas al aire libre, pesca, entre otros.

No obstante, Mateo (2014) las clasifica como Actividades al aire libre: Actividades en tierra: Con desplazamientos: caza deportiva, senderismo, turismo deportivo, cicloturismo, monuntain bike, paseos a caballo, rutas ecológicas, montañismo, escalada, espeleología, ir de excursiones, ir a la playa, ir a la piscina. Con permanencias: acampar, campismo, campamentos recreativos.

Actividades en el medio acuático: natación, natación con aletas.

El impacto de la minería artesanal sobre el medio ambiente puede ser considerable, para la práctica de estas actividades, ya que, no está reglada ni respeta ningún tipo de norma ambiental, originando importantes consecuencias a largo plazo. No es oculto que, la minería es una actividad considerada como un proceso clave en el desarrollo económico. No obstante, tiene incidencia estas prácticas recreativas, ya que, pudieran afectar al medio ambiente existiendo el riesgo de no valorar estas actividades recreativas ambientales.

### **Marco normativo en materia ambiental**

En torno al término de minería en pequeña escala o pequeña minería, del cual se ocupa esta investigación, lo primero que hay que decir es que la legislación minera vigente en Colombia no hace ningún tipo de discriminación o estratificación entre las diferentes escalas de explotación minera, De acuerdo con el ordenamiento jurídico colombiano, la pequeña minería no está reconocida formalmente, se define por el tamaño de su producción y puede ser considerada también como minería artesanal, ilegal, informal, de hecho, de subsistencia y tradicional (Güiza, 2013).

El hecho, no cumplir con el normativo legal, podría incide en las dificultades para su desarrollo y desatan impactos tanto sociales como medioambientales. A continuación se presenta algunos decretos y leyes sobre la normativa minera y ambiental:

- Ley 99/1993. Mediante el cual se estructura el Sistema Nacional Ambiental y se da la creación del Ministerio del Medio Ambiente.
- Decreto 1320 de 1998: Este reglamenta la consulta previa con las comunidades negras e indígenas para la explotación de los recursos naturales dentro del territorio. (Colombia. Ministerio del Interior, 1998).
- Ley 388/97. Establece los planes de Ordenamiento Territorial a nivel nacional.
- Decreto 838 de 2005. reglamenta las disposiciones finales de residuos sólidos.
- Ley 685 de 2005. Código de Minas.
- Decreto 3600 de 2007. Determina el Ordenamiento suelo rural
- Ley 1252 de 2008. Establece las normas prohibitivas referentes a los residuos y desechos peligrosos.

- Sentencia C-123 de 2014 de la Corte Constitucional: Declaró exequible el artículo 37 del Código de Minas.
- Decreto 2372 del 2010. Por el cual se establece el Sistema Nacional de Áreas Protegidas
- Resolución número 40391, resolución que permite acoge la Política Minera Nacional.

## **Marco Metodológico**

La presente investigación tiene como objetivo proponer una propuesta Recreación Laboral orientado al mejoramiento de la calidad de vida del personal administrativo que labora en el Núcleo de la Universidad de Carabobo ubicado en la Morita Estado Aragua.

De acuerdo con los objetivos, la investigación, estuvo enmarcada en una investigación de campo de carácter descriptivo, la UPEL (2016), establece que se entiende por investigación de campo:

...el análisis sistemático de problemas, con el propósito de describirlos, explicar sus causas y efectos, y explicar su naturaleza y factores constituyentes o predecir su ocurrencia. Los datos de interés son recogidos en forma directa de la realidad por el propio estudiante. En este sentido se trata de investigaciones a partir de datos originales o primarios... (p. 14).

Es de carácter descriptivo motivado a que se describirán todos los datos e información que se obtendrán en su justa dimensión, es decir, de acuerdo a como se presenten los hechos y realidades. Al respecto, Hurtado (2012) asegura que la investigación descriptiva tiene como objetivo la descripción precisa del evento de estudio. Este tipo de investigación se asocia al diagnóstico. En la investigación descriptiva el propósito es exponer el evento estudiado, haciendo una enumeración detallada de sus características, de modo tal que en los resultados se pueden obtener dos niveles, dependiendo del fenómeno y del propósito del investigador. De esta manera, el propósito es precisar en forma detallada la naturaleza del problema en su momento actual, lo cual conlleva a realizar un análisis cuantitativo de los resultados para interpretar su significado.

Finalmente, el estudio se sustentará en una revisión documental, la cual permitirá ampliar y profundizar en la temática del objeto del estudio. Al respecto, la UPEL (ob. cit.), es “El estudio de problemas con el propósito de ampliar y profundizar el conocimiento de su naturaleza, con apoyo, principalmente, en trabajos previos, información y datos divulgados por medios impresos, audiovisuales o electrónicos...” (p. 6).

El presente artículo se basó en el método mixto, cuya finalidad fue integrar sistemáticamente los métodos cuantitativos y cualitativos en donde se recolectó, se analizó y se asoció los datos de ambos enfoques, lo cual ofrecieron una variedad de observaciones derivadas de diferentes fuentes y contextos. Por lo anterior, se obtuvo una información variada que aumentó la posibilidad de ampliar las dimensiones del estudio.

---

En ese sentido, Bryman (2006) menciona que los métodos mixtos se basan en el empleo simultáneo de métodos cualitativos y cuantitativos, de igual manera Hernández (2018), refiere a los métodos mixtos aquellos que representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio y los define como la integración sistemática de los métodos cuantitativo y cualitativo en un solo estudio con el fin de obtener una fotografía más completa del fenómeno, y señala que éstos pueden ser conjuntados de tal manera que las aproximaciones cuantitativa y cualitativa conserven sus estructuras y procedimientos originales o bien, que dichos métodos pueden ser adaptados, alterados o sintetizados para efectuar la investigación y lidiar con los costos del estudio.

Resumiendo, así que los métodos mixtos utilizan evidencia de datos numéricos, verbales, textuales, visuales, simbólicos y de otras clases para entender problemas en las ciencias. Es necesario mencionar, que para elegir este enfoque se ha considerado primeramente la adaptación al planteamiento del problema, para lo cual se tiene en cuenta en aquellos problemas que necesitan establecer tendencias, se acomodan mejor a un diseño cuantitativo; y los que requieren ser explorados para obtener un entendimiento profundo, empatan más con un diseño cualitativo. En este caso la investigación es de un fenómeno complejo, por tanto, el método mixto es quien mejor se adapta.

Por consiguiente, el método mixto ofrece varias ventajas para ser utilizado, logra una perspectiva más amplia y profunda del fenómeno, los métodos mixtos caracterizan a los objetos de estudio mediante números y lenguaje e intentan recabar un rango amplio de evidencia para robustecer y expandir nuestro entendimiento de ellos; producen datos más variados mediante la multiplicidad de observaciones, ya que se consideran diversas fuentes y tipos de datos, contextos o ambientes y análisis; Potenciar la creatividad teórica por medio de suficientes procedimientos críticos de valoración; Apoyar con mayor solidez las inferencias científicas, que si se emplean aisladamente; Permitir una mejor “exploración y explotación” de los datos; Posibilidad de tener mayor éxito al presentar resultados a una audiencia hostil; Desarrollar nuevas destrezas o competencias en materia de investigación, o bien reforzarlas .

### **Etapas de la investigación**

Este aspecto hace referencia a las etapas que se cumplieron en la investigación, a saber:

*Primera Etapa:* Se basó en la búsqueda de información, proveniente tanto de fuentes impresas como electrónicas. Tal como lo señala Alfonso (1999), “... la palabra fuente tiene un significado más restringido que la identificación como documento, es decir, toda base material que puede ser utilizada para consulta, estudio o prueba”. (p. 52). Es de hacer notar, que en esta

etapa se hizo la clasificación de la documentación requerida utilizando para ello el análisis externo de los libros y lecturas localizadas que fueron soporte en el desarrollo del estudio.

Con relación al análisis externo, plantean Finol y Villalobos (1998), “El análisis externo o análisis de forma corresponde a la parte exterior del documento en cuanto a su identificación y presentación”. (p. 72). Es decir, se refiere a los datos de identificación de las obras y documentos revisados.

*Segunda Etapa: Procesamiento, Sistematización y Organización de la Información:* Se organizaron y se estructuraron los datos seleccionados para responder los objetivos planteados en la investigación; es decir, a partir de este momento, se construyó una base teórica, para cada objetivo planteado; utilizando para ello, el dato bibliográfico, que según Aguilar (2001):

Permite el manejo de citas textuales que consiste en respaldar los argumentos expresados en la investigación. Para que esta fase tenga consistencia, es necesario que se establezca una confrontación de autores, es decir, que se presenten distintas posiciones frente a una misma temática en discusión (p. 51).

*Tercera Etapa: Interpretación y Análisis:* Es precisamente en este momento de la investigación documental que se hacen por parte del investigador, las interpretaciones del hecho o fenómeno en estudio. Para obtener estas interpretaciones fue necesario consultar otros materiales y fuentes generales, con el fin de lograr el conocimiento sobre los antecedentes del problema; y en la medida que se consultaron las diferentes fuentes informativas, se le fue dando respuesta al problema en su justa dimensión. Luego de la confrontación de fuentes bibliográficas y la opinión del investigador se procede a la última fase de la investigación.

*Cuarta Etapa: Elaboración de Conclusiones y Recomendaciones:* Esta fase se realizó en atención a los objetivos del estudio.

### **Población y muestra**

Según Barreto (2018) la población es el conjunto de todos los casos o elementos (población) que concuerdan con una serie de especificaciones y la muestra, es un subgrupo que tiene un carácter representativo de los casos o elementos de una población. Por lo anterior, la población con que se trabajó la conformo 700 alfareros que hacen parte del personal del título minero de la Cooperativa Multiactiva de Alfareros del Cesar, COOMULAVAL. Departamento de Cesar, Valledupar. Para la muestra representativa se obtuvo mediante el empleo de un muestreo no aleatorio de carácter voluntariado para comunidad en general, teniendo en cuenta las necesidades de la investigación. En tal sentido, la muestra para el estudio quedó representada por el 10% de la población, 70 alfareros en total que hacen parte del personal del título minero de COOMULAVAL.

### Técnica e instrumentos de recolección de información

Las técnicas de recolección de datos, según Hurtado (2000) son “los procedimientos y actividades que le permiten al investigador obtener la información necesaria para dar cumplimiento a su objetivo de investigación” (p.427). De igual manera, Ander-Egg (1995) afirma que la técnica responde a cómo hacer, para alcanzar un fin o hechos propuestos, pero se sitúa a nivel de los hechos o etapas prácticas, tiene un carácter práctico y operativo. Las técnicas utilizadas en el presente artículo la entrevistas semi-estructuradas y la encuesta. Como instrumento se utilizó la guía de preguntas y el cuestionario.

### Técnicas de Análisis de los Datos

Para los datos cuantitativos, se analizaron mediante la estadística descriptiva, que permitió determinar las frecuencias absolutas y relativas de las respuestas dadas por los sujetos al responder el instrumento. La tabulación de los datos dio lugar a cuadros y gráficos de frecuencia y porcentaje. Seguidamente se analizaron los resultados mediante el razonamiento de los objetivos propuestos y las interrogantes de la investigación, lo que condujo a la elaboración de las conclusiones pertinentes al estudio.

Para el análisis de información cualitativa, se desarrolló de acuerdo a Gil y Rodríguez (1999) el análisis de datos es un manejo de operaciones, que van de la mano con reflexiones, manipulación de datos y comprobaciones para extraer información real y veraz de una problemática específica de investigación, en cuyo ejercicio de procesamiento se conserva la naturaleza del contexto, textual y se trabaja con base a unas tareas de categorización.

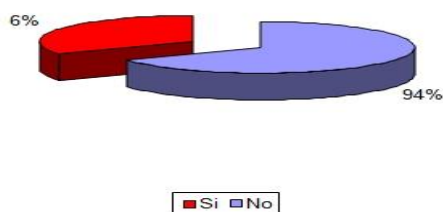
### Resultados – Hallazgos

En este apartado, se reflejaran los datos cuantitativos como la información cualitativa a continuación se presenta la información más representativa:

*Variable: Las actividades minero artesanal atrajo consigo la prácticas de actividades socio- recreativas ambientales en la vereda el Cielo, Valledupar.*

#### Figura 1

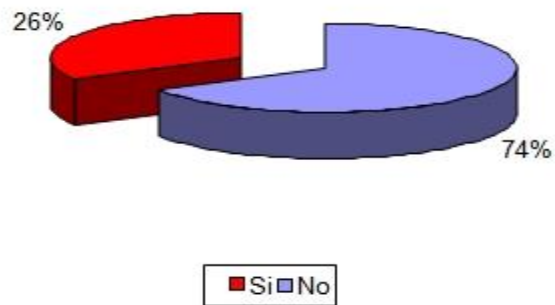
*Las actividades minero artesanales atrajo consigo la práctica de actividades socio- recreativas ambientales*



Variable: Lineamientos para la Práctica de actividades socio- recreativas ambientales en la vereda el Cielo, Valledupar.

**Figura 2**

*Lineamientos para la Práctica de actividades socio- recreativas ambientales en la vereda el Cielo, Valledupar.*



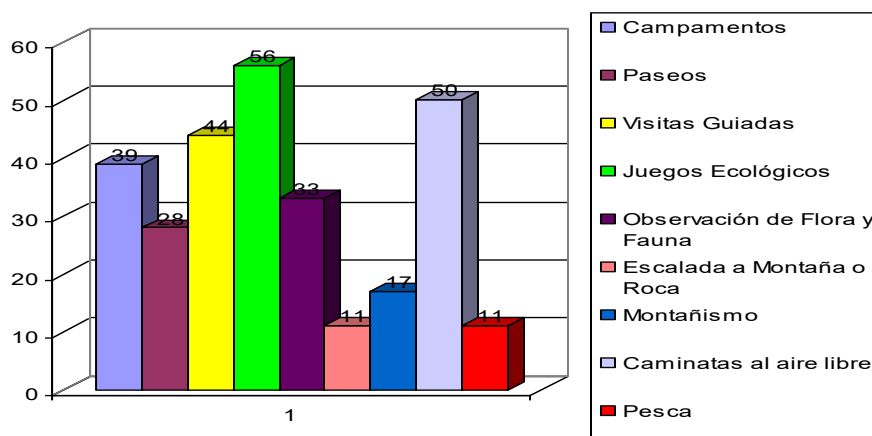
Al igual que los resultados anteriores se evidencian, una tendencia desfavorable, en este caso con un 74% de promedio porcentual, lo que significa que no hay una promoción o lineamientos a seguir para la práctica en la vereda el Cielo, Valledupar. Los sujetos consideran que no hay condiciones mínimas para la práctica de las actividades socio- recreativas ambientales. Mientras el 26% de los sujetos afirman que si hay lineamientos para dicha práctica. Los resultados de esta variable, permiten destacar según Hernández (2009) que:

Para dinamizar alternativas recreativas es necesario abrir espacios, actividades libres y la responsabilidad de ofrecer opciones que eduquen en y para el tiempo libre que fomenten el desarrollo de las habilidades y conocimiento, que faciliten la vivencia de la experiencia lúdica y al acercamiento de los protagonistas consigo mismo y con los demás. Por lo que es necesario promover en la sociedad la responsabilidad, la ética, la cooperación para el desarrollo humano y una mejor calidad de vida. (p.45).

Variable: Práctica de actividades socio- recreativas ambientales en la vereda el Cielo, Valledupar.

**Figura 3**

*Práctica de actividades socio- recreativas ambientales en la vereda el Cielo, Valledupar.*

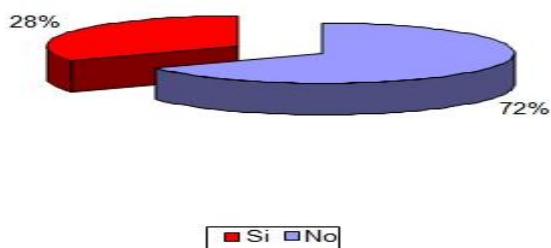


Según los resultados obtenidos, los sujetos manifestaron utilizar con menos frecuencia las actividades de Montañismo, Escalada a Montaña o Roca y Pesca, ya que son poco tradicionales en la comunidad la vereda el Cielo para ser desarrolladas con la comunidad, ya que esto implicaría el uso de equipos especiales para su práctica.

*Variable: Participación de los Alfareros en la Promoción de Práctica de actividades socio- recreativas ambientales en la vereda el Cielo, Valledupar.*

#### Figura 4

*Participación de los Alfareros en la Promoción de Práctica de actividades socio- recreativas ambientales en la vereda el Cielo, Valledupar.*



Participación de los Alfareros en la Promoción de Práctica de actividades socio-recreativas ambientales en la vereda el Cielo, Valledupar. En forma general, la tendencia es desfavorable, no obstante, los alfareros no han participado en la promoción de programas que conlleven al desarrollo Práctica de actividades socio- recreativas ambientales en la comunidad, lo que lleva a no reconocer que están al tanto de saber las necesidades inmediatas de desarrollo social, físico e intelectual de la comunidad.

Los alfareros deben entonces estar claros que la no promoción alude a varios aspectos: el desconocimiento de las actividades recreativas ambientales, atención a las actividades minero

*Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias Año 2023, vol. 15, N°2*

artesana donde es primordial para su sustento económico. En resumidas cuentas, los beneficios que promueven la Práctica de actividades socio- recreativas ambientales un factor de vital importancia en todas las situaciones de todo ser humano. Por ello, se recalca la importancia que tiene para el hombre desde el momento en que nace hasta la tercera edad donde siente libre de realizar una actividad que lo llena y lo entretiene.

## **Hallazgos**

En este apartado, se ordenó la información obtenida como hallazgos, de los análisis correspondientes a la entrevista semiestructurada, correspondiente al propósito de la investigación. A continuación se presentan algunos hallazgos más destacados:

### **1) Percepciones sobre problemas ambientales de la actividad minera artesanales.**

De manera general, la mayoría de los alfareros manifestaron tener conocimiento sobre el medio ambiente a la vez que afirma estar consciente de que vivir en un lugar que afecta salud de toda su familia y por ende a la comunidad, no obstante, afirma que tienen más de 50 años tener conocimiento sobre el medio ambiente, pero la elaboración de los ladrillos, es el sustento económico para la manutención de la familia.

De igual manera, los impactos estimados de la actividad sobre el aire por la emisión de polvo como consecuencia del movimiento de tierras y emisión de los hornos a diversas horas del día emanan espesas columnas de humo y calientan el ambiente. Cabe mencionar que el humo generado por los hornos al ser transportados por el viento, puede afectar la salud de los habitantes.

### **2) Riesgos de salud por las actividades minera artesanal.**

La información obtenida, aunque de carácter muy general, nos indica que los alfareros saben que están expuestos a los riesgos de la actividad minera, que se exponen a los riesgos del polvo por la extracción de mineral para la elaboración del ladrillo, de igual manera, los alfareros mencionan que están expuestos a la contaminación en sus labores y estar propenso a los riesgos de una precaria ventilación en sus labores de extracción de mineral. a pesar de que afecta a la salud, la actividad artesanal es eficaz, sencilla y de bajo costo.

### **3) Beneficios de la actividad minera artesanal.**

La actividad minera artesanal constituyen hoy en día, un factor importante en la vida cotidiana de los habitantes de La vereda El Cielo, su justificación se apoya desde el punto de vista legal, En los últimos años se ha reconocido la importancia de estas actividades por las autoridades de CORPOCESAR, ya que, puede planearse y evaluarse a corto, mediano y largo plazo. En tal sentido, de acuerdo a lo manifestado por los actores, consideran que hay beneficios económicos que se reflejan en los hogares.

---

## A Modo de Conclusión

Después de haber realizado la presente investigación y representando todo el contenido logrado, la autora concluye que:

- La actividad minera artesanal que es llevada a cabo por alfareros en La vereda El Cielo, del municipio de Valledupar. Algunos de los alfareros, indican que están expuestos a los riesgos de la actividad minera, por la extracción de mineral para la elaboración del ladrillo. Pero, también La actividad minera artesanal constituyen hoy en día, un factor importante en la vida cotidiana de los habitantes de La vereda El Cielo.
- No obstante, las actividades mineras inciden desfavorablemente en la participación de los Alfareros en la Promoción de Práctica de actividades socio- recreativas ambientales en la vereda el Cielo, Valledupar, ya que no hay han participación de los mineros alfareros en la promoción de programas que conlleven al desarrollo Práctica de actividades socio- recreativas ambientales en la comunidad.
- A pesar que las actividades recreativas ambientales, son placenteras, voluntarias los alfareros de La vereda El Cielo, tienen desconocimiento de las mismas. Ellos le dan mayor importancia a las actividades minero artesanal porque es primordial para su sustento económico.
- De igual manera, no hay llineamientos para la Práctica de actividades socio- recreativas ambientales. Los sujetos consideran que no hay condiciones mínimas para la práctica de las mismas.
- Otro hallazgo significativo fue; que la mayoría de los alfareros manifestaron tener conocimiento sobre el medio ambiente a la vez que afirma estar consciente de que vivir en un lugar que afecta salud de toda su familia y por ende a la comunidad. Sin embargo, mantienen su extracción de la arcilla artesanalmente. No obstante, manifestaron que hay beneficios económicos que se reflejan en los hogares y se apoyan desde el punto de vista legal.

## Referencias

- Alfonso, I. (1999). *Técnicas de Investigación Bibliográfica*. (7ma ed.) Caracas: Contexto editores.
- Ander, Egg E. (1995). *La Problemática del Desarrollo de la Comunidad*. Buenos Aires: Humanista.

- Agencia Nacional de Minería (2022). La ANM destaca y reconoce el aporte de todos los Mineros en el desarrollo del país. Recuperado a partir de <https://www.anm.gov.co/?q=la-anm-destaca-y-reconoce-el-aporte-de-todos-los-mineros-en-el-desarrollo-del-pais>.
- Agencia Nacional de Minería (s/f). Los beneficios de la Minería. Recuperado a partir de <https://www.anm.gov.co/portalninos/beneficios-mineria#:~:text=Las%20personas%20o%20empresas%20que,se%20extraen%20en%20la%20miner%C3%ADa>.
- Aguilar, M. (2006). *La educación física y la escuela Una aproximación para hacernos amigos de la disciplina*. Recuperado a partir de <http://www.correodelmaestro.com/anteriores/2006/febrero/incert117.htm>
- Asociación Geoinnova (2016). Minería a cielo abierto y sus impactos en el medio ambiente. Recuperado a partir de [https://geoinnova.org/blog-territorio/mineria-cielo-abierto-impactos/?gclid=Cj0KCQiA2-2eBhCIARIsAGLQ2Rkhgk-ptSC3m48jg0wqOXYhzGBKku1UPfgE8uZ4qJdLlOaebq6c7MsaAhOREALw\\_wcB](https://geoinnova.org/blog-territorio/mineria-cielo-abierto-impactos/?gclid=Cj0KCQiA2-2eBhCIARIsAGLQ2Rkhgk-ptSC3m48jg0wqOXYhzGBKku1UPfgE8uZ4qJdLlOaebq6c7MsaAhOREALw_wcB)
- Barreto, C. R. (2018). El Proyecto de Investigación. In Ambientes virtuales de aprendizaje. Recuperado a partir de <https://doi.org/10.2307/j.ctt2050wjh.5>
- Bolívar, G. (2022). La Recreación en Venezuela: una aproximación histórica en Reyes, Alixon. Cuadernos de Investigación en Recreación. Colectivo de autores. Caracas, República Bolivariana de Venezuela & Chillán, Chile. Recuperado a partir de <file:///F:/LIBROS%20DE%20RECREACION/Cuadernos%20de%20Investigacin%20en%20Recreacin.pdf>
- Bryman, A. (2006.). Integración de la investigación cuantitativa y cualitativa: ¿cómo se hace? Investigación cualitativa, v. 1, n. 6, p. 97-113.
- Castro, F. (1985). Discurso pronunciado en el acto central por el trigésimo segundo aniversario del asalto al Cuartel Moncada, celebrado en la Provincia de Guantánamo. Recuperado a partir de <http://www.cuba.cu/gobierno/discursos/1985/esp/f260785e.html>
- Corte Constitucional de Colombia Sentencia (20014). C-123 de 2014.
- Cotes, D., Alvarado, L., Hoyos, E., Molina, M y Mosquera, D. (2017). Impactos ambientales generados por la mina de arcilla Wajira S.A.S., en Manaure, La Guajira. Revista Agunkuyâa. Volumen 2: 42-59
- Chuñir Panjón, L., Covri Rivera, D., & Castillo Ortega, Y. (2021). Incidencia de la actividad minera en el desarrollo social de la parroquia Chumblín del cantón San Fernando. ConcienciaDigital, 4(1.2), 422-445. Recuperado a partir de <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v4i1.2.1608>
- Espinosa Morales, K. J., Hernández, A., & Mantilla Pinilla, E. (2016). La participación de la minería y sus beneficios económicos en Colombia y Perú. In Vestigium Ire, 10(1), 208-

228. Recuperado a partir de <http://revistas.ustatunja.edu.co/index.php/ivestigium/article/view/1188>
- Ingeoexpert (2019). Desventajas de la minería subterránea respecto a la minería de cielo abierto. Recuperado a partir de <https://ingeoexpert.com/2019/01/18/la-mineria-subterranea-en-que-consiste/>
- Finol, T. y Villalobos (1998). Procesos y Productos en la Investigación Documental. Maracaibo: Ediciones Ediluz.
- Gómez, L. y Forero, F. (2019). Análisis de la afectación ocasionada por la extracción minera aurífera artesanal e ilegal sobre los componentes económico, social y biótico en la vereda San Antonio del municipio de Santander de Quilichao (Cauca). Trabajo de Grado presentado no publicado a la Universidad de Manizales.
- Gil, J y Rodríguez, G. (1994). El análisis de los datos obtenidos en la investigación mediante grupos de discusión. Enseñanza, 12 (183-184). Recuperado a partir de [http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:20428/analisis\\_datos.pdf](http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:20428/analisis_datos.pdf).
- Hernández, G. (2009). La Recreación Comunitaria como un medio para la integración escuela-comunidad. Trabajo de grado no publicado. Presentado a la Universidad Experimental Libertador. Maracay.
- Hurtado, J. (2012). Metodología de la Investigación Holística. Edición, 3 ; Editor, SYPAL, Caracas.
- Ingeoexpert (2019). La minería subterránea: ¿En qué consiste? Recuperado a partir de <https://ingeoexpert.com/2019/01/18/la-mineria-subterranea-en-que-consiste/>
- López, D. (2020). Investigación e Innovación en Ingenierías. Revistas Unisimon Vol. 8 Núm. 2. Recuperado a partir de <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/innovacioning/article/view/3857>
- Mahecha Laiton, Y. A., Púa Olivo, A. M., & Ortiz Ruiz, F. E. (2018). Minería, medio ambiente y desarrollo. Efectos socio ambientales de la delimitación del Páramo de Santurbán en los municipios de Vetás y California, durante el periodo de 2006-2016. Recuperado a partir de [https://ciencia.lasalle.edu.co/negocios\\_relaciones/85](https://ciencia.lasalle.edu.co/negocios_relaciones/85)
- Mateo, J. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios EFDeportes. Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, N° 196. Recuperado a partir de <http://www.efdeportes.com/>
- Mining-Technology (2020). Minería artesanal: Los peligros que conlleva el trabajo. Recuperado a partir de <https://www.areametalurgia.com/post/miner%C3%ADa-artesanal-los-peligros-que-conlleva-el-trabajo>
- Ministerio del Medio Ambiente (1993). Ley 99/1993. Diario Oficial. Año cxxix. n. 41146.
- Ministerio De Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial (2005). Decreto 1320 de 1998.  
*Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias Año 2023, vol. 15, N°2*

- Ministerio De Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial (2007). Decreto 3600 de 2007.
- Ministerio De Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial (2008). Ley 1252 de 2008.
- Ministerio De Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial (2010). Decreto 2372 del 2010.
- Ministerio del Interior (1998). Decreto 1320 de 1998.
- Ministerio de Minas y Energía. (2016), Política Minera de Colombia: Bases para la minería del futuro. Recuperado de <https://www.minminas.gov.co/documents/10180/698204/Pol%C3%ADtica+Minera+de+Colombia+final.pdf/c7b3fcad-76da-41ca-8b11-2b82c0671320>
- Ministerio de Minas y Energía. (2016). Resolución número 40391.
- Ministerio de Minas y Energía (2005). Ley 685 de 2005
- Ministerio de Minas y Energía (2016). Resolución número 40391. Diario Oficial No. 49.853 de 23 de abril de 2016
- Ministerio de Minas y Energía (2016). Clasificación de la Minería En Colombia. Documento Técnico de Soporte. Recuperado de [http://netgold.co/wp-content/uploads/documentos/SOPORTE%20TECNICO%20TOPES%2001-02-2017%20\(1\).pdf](http://netgold.co/wp-content/uploads/documentos/SOPORTE%20TECNICO%20TOPES%2001-02-2017%20(1).pdf)
- Núñez, J. (2017). Los Métodos Mixtos en la investigación en educación: hacia un uso reflexivo. Cuadernos de Pesquisa. V.47 n.164 p.632-649 abr./jun. Recuperado a partir de <https://www.scielo.br/j/cp/a/CWZs4ZzGJj95D7fK6VCBFxy/?format=pdf&lang=es>
- Organización de las Naciones Unidas (UNESCO) (1980). Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte. Conferencia General. Recuperado a partir de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000252741>
- PBI Colombia. Boletín informativo no 18 (2011). Minería en Colombia: ¿A qué precio? Recuperado a partir de [https://www.peacebrigades.org/fileadmin/user\\_files/projects/colombia/files/colomPBIa/11122\\_boletin\\_final\\_web.pdf](https://www.peacebrigades.org/fileadmin/user_files/projects/colombia/files/colomPBIa/11122_boletin_final_web.pdf)
- Riascos, C. (2020) Incidencia de la explotación minera ilegal en las dinámicas familiares de la vereda Zaragoza, zona rural del distrito de Buenaventura durante el periodo de 2008 – 2016. Trabajo de grado no publicado. Presentado a la Universidad del Valle sede Pacífico.
- Rubiano, M., Vélez, M. y Rueda, X. (2020). Minería de oro artesanal y de pequeña escala. Estrategias para su formalización y diferenciación de la minería ilegal. Centro De Estudios Sobre Seguridad Y Drogas (Cesed). Colombia.
- Vera, J. (2018). La minería en Colombia del impacto al desastre. Revista Virtual PRO ISSN 1900-6241 Recuperado a partir de [https://www.researchgate.net/profile/Javier-Vera-Solano/publication/328203239\\_La\\_mineria\\_en\\_Colombia\\_del\\_impacto\\_al\\_desastre/links/5bbf6b5e92851c88fd65091c/La-mineria-en-Colombia-del-impacto-al-desastre.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Javier-Vera-Solano/publication/328203239_La_mineria_en_Colombia_del_impacto_al_desastre/links/5bbf6b5e92851c88fd65091c/La-mineria-en-Colombia-del-impacto-al-desastre.pdf)

## ***Las autoras***

### **Lic. Espc. Deyanira, Santos Suárez**

Lic. Ciencias Naturales y Educación Ambiental.

Especialista en Gestión Ambiental I- Maestría en Gestión Ambiental

*LIK CVLAC*: Docente del área de las ciencias naturales: biología, ecología y ciencias ambientales; en las facultades de educación, salud e ingenierías. Miembro activo del comité de autoevaluación y acreditación del Programa de Licenciatura en Ciencias Naturales y Educación Ambiental; con apoyo en los programas de permanencia y seguimiento a egresados de la Universidad Popular del Cesar

### **Lic. Dra. Nelly Yolanda, Céspedes Guevara**

Licenciada en Física con conocimientos en las áreas de matemáticas, inglés, sistemas, pedagogía, convivencia escolar y solución de conflictos.

Seminario Posdoctoral en Ciencias Universidad de Baja California. Especialista en Docencia Universitaria e Investigación de la Universidad Sergio Arboleda. Magister en Docencia Universitaria e Investigación de la Universidad Sergio Arboleda.

Doctora en Educación de la Universidad Santo Tomás

Investigadora en el área de matemáticas del grupo INVEDUSA de la Universidad Sergio Arboleda (2008 – 2011). Seminario Posdoctoral en Ciencias Universidad de Baja California Investigadora en el área de física del grupo Construcción de conocimiento científico desde la perspectiva de los enfoques didácticos educadiverso de la Universidad Pedagógica Nacional.

Investigadora en el área de física y radiología del grupo Ciencias Básicas de la Fundación Universitaria del Área Andina.

Investigadora en el área de física y matemática del Grupo Investigación Educativa de la Universidad Santo Tomás

## LA RECREACIÓN EN EL AULA. EXPERIENCIA EN LA FACULTAD DE LENGUAS Y LETRAS, DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO

### RECREATION IN THE CLASSROOM. EXPERIENCE IN THE FACULTY OF LANGUAGES AND LETTERS, OF THE AUTONOMOUS UNIVERSITY OF QUERÉTARO

**Lic. Dra. Mayra Araceli Nieves Chávez**

[mayra\\_marzo6@hotmail.com](mailto:mayra_marzo6@hotmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-3934-8090>

**Lic. MSc. Beatriz Elena Muñoz Serna**

[bety.munoz@hotmail.com](mailto:bety.munoz@hotmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-0324-2235>

**Recibido:** 15/11/2022

**Aceptado:** 12/02/2023

### Resumen

El presente documento engloba el trabajo realizado con un grupo de estudiantes que se encuentran en su último año de formación para ser docentes en la enseñanza del español de la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ). A través de la materia de Educación y juego, experimentaron la recreación como un proceso de autorreconocimiento, de gozo y de desarrollo humano, que les permitió reconfigurarse como personas y futuros docentes. Fue un ejercicio de investigación acción que permitió la reflexión de como las diferentes actividades recreativas dieron como resultado una nueva perspectiva de como visualizarse como profesores, permitiendo que la recreación ingrese en el aula como una estrategia, que les permitirá integrar grupos y reconocerse como iguales entre estudiantes y maestro. De esta forma, la educación humanista se ve reflejada en el salón de clases y no solamente en teoría.

**Palabras claves:** recreación, gestión y desarrollo humano.

### Abstract

This document includes the work carried out with a group of students who are in their last year of training to be teachers in the teaching of Spanish at the Autonomous University of Querétaro (UAQ). Through the subject of Education and play, they experienced recreation as a process of self-recognition, joy and human development, which allowed them to reconfigure themselves as people and future teachers. It was an action research exercise that allowed reflection on how the different recreational activities resulted in a new perspective on how to view themselves as teachers, allowing recreation to enter the classroom as a strategy, which will allow them to

integrate groups and recognize themselves as equals among themselves. students and teacher. In this way, humanistic education is reflected in the classroom and not only in theory.

**Keywords:** recreation, management and human development

## Introducción

El presente texto expone la sistematización de la experiencia de la recreación como estrategia de enseñanza, en un grupo de licenciatura de Español de la Facultad de Lenguas y Letras (FLL), de la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ), México, donde se forman docentes en la enseñanza del español como lengua materna y como segunda lengua. La formación de los estudiantes se enfoca en la profesionalización y por primera vez, se oferta una materia dedicada a la recreación enfocada en la enseñanza de lenguas, para ampliar el panorama desde otra perspectiva y de esta forma enriquecer la profesionalización de nuestros alumnos. La materia de Educación y juego, fue un paréntesis en el curriculum formal, para hacer de ésta un espacio de alegría, diversión y aprendizaje. A través de estrategias lúdicas se gestionó el gozo, el desarrollo humano, reunir pensamiento y sentimiento en las aulas universitarias. Los resultados arrojaron que a través del juego se favoreció el desarrollo de la vida humana y mejorar la calidad de vida al considerar la importancia del encuentro afectivo en los espacios áulicos y la vida personal.

La educación como acto, en la universidad pública, esta direccionada por un Modelo Educativo Universitario que nos regula como actores, pero también hay un modelo por cada licenciatura, estás dos brújulas institucionales se trenzan con los fines educativos de los profesores y de las lecturas que se hacen de la realidad. La Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ) asume los retos de los tiempos actuales como es la globalización, el deterioro ambiental, la desigualdad social, la precarización de la vida social, entre otros problemas que aquejan al mundo actual. Una forma de atender las problemáticas actuales es a través de un modelo de formación humanista, que busca impulsar un enfoque multi e interdisciplinario (Modelo Educativo Universitario, (2018) para formar personas integrales con un compromiso social. Esto nos exige que los profesores busquemos caminos para innovar los procesos educativos para la reflexión ante problemas socioeconómicos, culturales, políticos y ambientales que enfrenta el país. Los principios y valores que nos propone el MEU es el humanismo, que “es considerar la formación integral de la persona, como expansión y crecimiento de todas sus capacidades” (Ídem) y nos plantea el reto de innovar las formas de educación.

La universidad asume su tarea de formación como un proceso, en el que el estudiante aprenda capacidades creativas y reflexivas para la mejora de la existencia, a través de indagar, preguntar y encontrar alternativas para la creación de sí en compañía de los otros y del mundo, para entregar a la sociedad, “profesionales que tengan habilidades en el manejo de conocimientos

de modos determinados” (Saavedra, 2015, p. 1). Pareciera que el fin educativo es asumir el compromiso de enseñar a vivir y transformar el propio ser y el mundo.

La tarea de enseñar a vivir es el desarrollo integral, es la visión humanista de la educación, hay que detonar la creatividad, iniciativa, la toma de decisiones y la innovación, para que logren hilvanar teoría y práctica, entre el trabajo manual e intelectual (ob. cit.), que no exista un divorcio entre el saber hacer y el ser. Dicha tarea, en un mundo globalizado que pone como valor central la productividad y la individualidad, requiere de formar profesionistas con valores de cooperación y de estrategias de enseñanza que abran otras posibilidades de mirarse y mirar el mundo. La tarea pendiente que nos queda a los profesores es cómo hacer que el proceso educativo humanice y lograr a través de nuestro trabajo que el estudiante se vuelva persona.

El perfil del alumno de la Licenciatura en Lenguas Modernas en español está enfocado en la formación de profesionistas en la enseñanza de este idioma en todas sus dimensiones, desde la expresión oral y escrita, así como de la escritura y el desarrollo de la habilidad auditiva. El proceso de formación de este programa, se enfoca en profesionalizar en áreas de Docencia, del Español como segunda lengua, de Lingüística y de Literatura. El idioma español, es una lengua muy rica y se presta a un sinnúmero de diferentes actividades para su enseñanza. El hablar de recreación en este espacio educativo, nos permite enseñar la lengua de una forma más natural permitiendo a sus futuros docentes experimentar actividades que sean integradoras, recreativas y creativas, que a su vez consienten el aprendizaje de las diferentes culturas que engloba el idioma español. El grupo que cursó esta materia de Educación y juego, son alumnos del último año de la licenciatura. Quienes ya tienen un recorrido de tres años en este programa educativo y que se encuentran a solo unos meses de egresar. Los supuestos teóricos en la enseñanza de lenguas ya se encuentran internalizados, y para cambiar la forma de ver la enseñanza, se requiere de materias como educación y juego para transformar la visualización del docente de lenguas.

Se pretende indagar como se asume la complejidad del ser y cómo se asume el desarrollo integral de cada alumno, qué valores direccionan las relaciones cotidianas y qué valores se desean potencializar, cómo se proyectan hacia el futuro en la docencia y en la vida cotidiana. Aunado al análisis de las tensiones y contradicciones entre el ser individual y el ser social, entre la docencia y la vida personal.

## Referentes Teóricos

### **De la recreación como educación para ser y vivir en comunidad: gestionar la vida.**

Asumir el reto de formar alumnos integrales, va más allá de solo enseñar a saber hacer y conocer, es una obligación ética enseñar a ser para vivir. Enseñar a vivir implica pensar la vida como belleza en sí misma, asombrarnos de estar en el mundo en cada latido del corazón, abrirse a lógicas de amor, así como asumir la vulnerabilidad, miedo, incertidumbre y caos; la existencia humana se comprende de la vida y la muerte, (Morin, 2010, p. 56), es conocer y asumir la condición humana. La vida es un acto de gestión para dar un sí generoso a la vida, para ello

*Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias Año 2023, vol. 15, N°2*

necesitamos mirar al estudiante como persona, como un todo complejo, entero, íntegro y organizado, como una unidad que se manifiesta de múltiples formas y que teje una red compleja de relaciones consigo mismo y el entorno (González, 2009, p. 31), a partir de una dimensión biológica, psicológica, social y espiritual que expresan y reúnen la experiencia de vida.

Desde una perspectiva de la complejidad y lo holístico, educar-nos involucra todas las dimensiones de la persona que se encuentran contenidas en el cuerpo y se manifiestan en las prácticas; el aprendizaje va más allá de memorizar, sino que debe ser la conciencia del ser, estar y actuar en el mundo, y esto se llama vivencia (Maturana, 2010, p. 211), y la vivencia se da en el convivir consigo mismo y los otros (González, 2009, p. 177), es un acto de comunión, es asumir el llegar a ser en un tiempo histórico y contexto determinado desde la complejidad del ser. La educación es llegar a ser en un proceso de convivencia.

La convivencia entre el ser y el hacer es que encuentran su desarrollo y expresión. El ideal de esta convivencia es en el amor genuino, que permiten poner en común los saberes cognitivos, la capacidad de amor y de empatía que abren caminos posibles de realización en lo cotidiano (Ídem); cuando la competencia o la envidia, el miedo al fracaso o equivocarse a no dar el ancho restringe el encuentro, el intercambio y la visión para construir una comunidad. Lo que nos hace real y plenamente humanos es la convivencia, asumir nuestro ser en relación, ser cooperativos y amorosos, dar razón de sí y de lo social, con un propósito de no dañar a quienes rodean. Educar es dar cauce a nuestra condición material y espiritual que es el vivir y convivir.

El aula es un espacio de procesos de aprendizajes formales, centrados en lo cognitivo y en el uso de la razón. La recreación es estrategia de enseñanza para la gestión de la vida tiene su interés en el desarrollo humano, a partir de un objetivo en específico, contenidos, actividades y recursos de evaluación (Ídem), en un ambiente de convivencia y de circulación de afectos. Las actividades de recreación son un medio para el desarrollo integral desde lo placentero, la espontaneidad, gozar y sufrir en el caos, hacer uso de la imaginación para dar respuesta a las necesidades más elementales y hasta las más sublimes.

El significado etimológico de recreación es *recreatio-nis* que es crear lo nuevo. Restablecer (Ídem), desde el significado etimológico la recreación es la posibilidad de hacer realidad el *devenir*, la posibilidad de ser en todas las dimensiones de la persona, porque ofrece valores y una participación consciente y voluntaria, el cuerpo, la mente y el espíritu se involucran a plenitud sin fragmentarse, de ahí que es una forma de educar en la convivencia a través de actividades sociales, culturales, artísticas en un salón de clases, estas actividades son actividades sistemáticas y sistematizadas con un fin establecido, de ahí que favorece procesos comprensivos, porque contribuye al crecimiento en el pensar, sentir y hacer, ya que su estructura permite provocar el pensamiento al poner en juego la imaginación, permite construir

---

conocimientos, hacer relaciones entre la teoría, la realidad social y la persona y reflexionar en su idoneidad (Ídem).

La recreación es un medio en sí mismo, atiende las necesidades de la persona y la convivencia debe dar una sensación de felicidad porque es expresión, movimiento, autonomía, compañía, participación, colaboración, entusiasmo, emoción, creación, descanso, diversión, proyección de sí (Ídem). Vivir actividades recreativas en la universidad con compañeros de clase es una forma de estímulo para lograr estabilidad social, mental y física, el reír, hacer, el encuentro con el otro favorece mantener un equilibrio en la vida (Ídem). El encuentro felicitario no se queda solo en un momento de placer, risas y alegría, sino que permite la trascendencia, porque al considerar a la persona como un *devenir*, como un llegar a ser que se construye, cada encuentro permite ser un poco más lo que se desea ser, una satisfacción de ir construyendo la existencia, es "...la regeneración del hombre hasta su profunda esencia: la trascendencia" (ob. cit). La trascendencia es la posibilidad de construir, estructurar o desestructurar formas de pensar, sentir y actuar, para dar paso a unas concepciones del mundo, del ser, del trabajo, de la existencia y del sentido de existencia.

Se entiende por gestión la idea de hacer que las cosas sucedan, de repensar en cómo se hacen las cosas y sus resultados. La gestión es un acto de reflexión, la recreación es una actividad felicitaria, reflexiva, porque a través del encuentro con el otro a partir de lo que se es, es posible reconocerse a sí mismo y legitimar al otro en su originalidad, esto es un acto educativo que centra la mirada en el hacer, no en el ser, porque se pone sobre la mesa la autonomía, la creatividad y el espíritu crítico, esto es un acto de legitimar el ser, de aceptación genuina en lo que se es y se tiene, pero también es la posibilidad de trascendencia, es decir, ser más y mejor, no por ser aceptado, sino porque es una dinámica de vida de realización personal en el vivir y con-vivir, es posible el respeto, el encuentro, la solidaridad y una conciencia social que amplía la inteligencia para vivir y servir a lo social es decir, un saber hacer desde lo personal y profesional y desde lo holístico.

La gestión del acto recreativo comienza en la planificación que orienta las acciones para alcanzar los objetivos del curso: reunir lo disperso, porque promueve el aprendizaje y el desarrollo integral, por medio de actividades placenteras; para ello se diseñan técnicas a partir del juego, entendido como aquello que permita la libertad y manifestación de emociones, así como el deseo de expresar y recrear la realidad (Mariotti, 2010). El juego como procedimiento específico lleva a alcanzar el propósito de lo lúdico que es hacer emanar la diversión, placer y alegría (Díaz, 2006), a través de actividades específicas como contar cuentos, jugar con pirinolas, hacer obras de teatro con títeres, juegos de mesa, etc.

El juego como espejo de lo lúdico es una forma de explorar lo que vive en el interior para la trascendencia y experimentar el gozo, es decir, sentir complacencia en lo que se hace, se siente y se quiere, es lo apetecible de las actividades. Las actividades lúdicas favorecen que aparezca la

sensación de gozo, que faculta para estimar emocionalmente distintas propiedades estéticas, porque permite diferenciar lo bello, lo feo, lo repugnante, lo jocoso, es la capacidad de sentir placer por lo auténticamente bello y hacer de la vida una belleza (Heller, 2002). Trabajar con la recreación como gestión de aprendizaje, lleva a que se analicen ideas, prácticas y sentimientos, así como compartir sentimientos, reflexionar sobre la conducta y fortalecer el lazo social como grupo, en el acto de jugar.

## **Metodología de investigación**

El acto educativo busca un fin último como es la transformación de prácticas culturales, formas distintas de relación con el mundo, para hacer posible esta tarea la investigación acción es la vía para la transformación de la conciencia de las y los estudiantes en sus diversas prácticas sociales. La investigación acción es un proceso participativo y de diálogo que busca la cooperación y participación activa de los participantes. Elliot, 1993 considera la investigación acción como la forma de mejorar las prácticas sociales, desde lo más profundo de la persona, a partir de la reflexión de las prácticas cotidianas y de las situaciones sociales vividas, para la comprensión y transformación, es decir, que el profesorado reflexione sobre las vivencias del aula con el objetivo de transformar las prácticas educativas.

Método utilizado fue Investigación-Acción Participativa Transformadora.

- Entonces el estudio utilizo el paradigma cualitativo.
- Actores participantes: Los estudiantes que se encuentran en su último año (pero el 5to año o noveno semestre, es necesario mencionar) de formación para ser docentes en la enseñanza del español en la materia de Educación y juego de la Universidad de Querétaro, México.

La investigación acción es una forma de gestión de pozo para ser persona por la experiencia de jugar, porque permitió reflexionar sobre cómo y para qué nos vamos educando. El proceso de construcción de conocimientos y el proceso educativo son en sí mismo un acto de gestión, ya que gestionar es hacer que las cosas sucedan (Ídem). La recreación en el aula se convirtió en un paréntesis en las actividades cotidianas de los estudiantes, y en un método de investigación.

- 1) El proceso de investigación y gestión comenzó con el desarrollo del objetivo de la materia, reconociendo un contexto de fragmentación, priorización de la razón y la necesidad de humanización. A partir de la recreación fue reunir lo disperso, que el estudiante pudiera asumir su complejidad: lo cognitivo con lo afectivo, el hacer con el ser, la risa y el buen humor con el compromiso de la profesión. Se pensó como un espacio para poner sobre la mesa la condición humana. Lo que caracteriza al profesor/estudiante de enseñanza de una segunda lengua es su forma de enseñar una

segunda lengua o idioma a través de fórmulas gramaticales que imperan a lo largo de los cursos. Generalmente ve las actividades lúdicas como recompensa por el esfuerzo en el mejor de los casos, algunos otros lo ven como pasar el tiempo, pero no se ve la actividad lúdica para integrar conocimientos, implicación y sobre todo volver al ser, un ser lúdico en su forma natural de aprender.

- 2) El objetivo general del curso buscó sensibilizar no sólo para repensarse como un todo, sino de la importancia de saber gozar, de convivir, de poder compartirse en condiciones genuinas de amor y crear ambientes sociales de la misma forma. La clase fue un acto de gestión para hacer posible que la recreación invitara al desarrollo humano, es en una forma de pensar y sentir, para mirarse, reconocerse (Pitluk, 2016, p. 133), para poder ser en plenitud.
- 3) Un segundo momento fue la elaboración de un programa de actividades y contenidos que respondieran a la problemática planteada. Las actividades fueron tanto al aire libre, como sentarse en el quiosco de la facultad para comentar las actividades escritas o lecturas previamente realizadas y a la vez, disfrutar del espacio libre y sus condiciones naturales; y otras actividades se llevaron a cabo en el salón mismo, que comprendieron lo cognitivo, desde conocer las condiciones de su mundo actual a través de revisión de noticias, así como elementos centrales de la lengua, la fonética, la lingüística. También se trabajaron actividades de artes plásticas como la pintura, la escultura, el teatro. Actividades literarias como creación de cuentos, poemas, sonetos, moralejas, historietas, etc. Actividades manuales como creación de juguetes tradicionales como la pirinola. Cada actividad a partir de la risa, el buen humor, la diversión llevó a la reflexión y a la autoobservación para ser consciente de cómo se vive en lo cotidiano y cómo el saber profesional va condicionando las formas de percepción del mundo, para visualizar lo humano a través de momentos de encuentro, diálogo y actividades lúdicas que permitieron una gestión de conocimientos, lazos afectivos, interiorización y reforzamiento de valores éticos, para fortalecer el sentido de existencia desde una condición holística de la persona. Ramírez y Velásquez (2018) afirman que las actividades lúdicas como proceso formativo con un fin pedagógico permiten un equilibrio en el ser humano, porque conlleva dialogar, interactuar y reflexionar desde las experiencias pedagógicas, cuyo proceso se presenta como una propuesta didáctica para atender los desafíos de la contemporaneidad.
- 4) Cada encuentro recreativo fue un ejercicio de lo felicitario de "...ver, observar críticamente, mirar y mirarse" (Pitluk, L, 2016, p. 138), como un acto de gestión educativa, el desarrollo humano integral. En el cuadro 1, se podrán observar de forma metódica las actividades que se realizaron, así, como los objetivos, los materiales y los logros a los que se llegaron con las mismas.

**Tabla 1**

*Plan de la experiencia*

<b>Plan de la experiencia o Plan de acción</b>			
<b>Objetivo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Material</b>	<b>Logros</b>
Despertar el pensamiento creativo y cooperativo para la construcción de historias y aplicarlo al trabajo docente	<p><i>Perinola cuentista</i></p> <p>-Una pirinola de <i>quita y pon</i> y se marcan las caras con los números del 1 al 6</p> <p>-Seis cajas numeradas del 1 al 6 con papeletas</p> <p>Caja 1: personajes: niño, gato, fantasma, ladrón, etc.</p> <p>Caja 2: Objetos: control remoto, bicicleta, celular, etc.</p> <p>Caja 3: Acciones: correr, soplar, etc.</p> <p>Caja 4: Problema: apareció un fantasma, se rompió el florero, etc.</p> <p>Caja 5: Ayudas: apareció un amigo, sonó el timbre, salió el sol, etc.</p> <p>Caja 6: Finales: se comieron un asado porque el cuento ha terminado, y comieron perdices para siempre, etc.</p> <p>EL juego consiste en realizar un cuento con las palabras que vamos sacando de las cajas que nos indican los sucesivos números en que se para la perinola. Podemos fijar el número de tiradas.</p> <p>Se puede jugar de forma individual, por parejas, tríos o como mejor convenga.</p>	<p>Pirinola</p> <p>6 cajas</p> <p>Papeletas</p>	<p>Pensamiento creativo al crear una historia con palabras y frases determinadas.</p> <p>Trabajo colaborativo, a todos poner ideas, acomodar frases, intercambiar risas el juego se hace presente.</p> <p>Democratización del trabajo y de las formas de estar en el grupo</p>

**Tabla 1 (Cont.)**

<b>Objetivo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Material</b>	<b>Logros</b>
Jugar con juguetes	<p>Lego de oraciones</p> <p>-Elegir un color para los elementos de la oración: articulo, verbo, sujeto predicado</p> <p>-En papeletas escribo los diversos elementos de la oración y los pego en los legos según color.</p> <p>-Dar las indicaciones de construir una casa, animal, flor, etc., a partir de la construcción de oraciones</p> <p>-Repartir una oración por participante.</p> <p>-Imaginar cómo construir a partir de elaborar oraciones con la estructura propuesta, identificando elementos de la oración.</p> <p>-Al final de la construcción queda una serie de oraciones que pueden ser una historia, cuento, etc.</p>	<p>Legos gigantes de colores</p> <p>Papeles de colores</p> <p>Marcadores</p>	<p>Pensamiento creativo para construir oraciones y estructuras con legos.</p> <p>Trabajo colaborativo</p>

Nota: Elaborada por las autoras

- 1) La recogida y el registro de datos se llevó a cabo a través de diario de clase, en el que se registraron los sentires y la forma de vivir cada una de las actividades de cada sesión, la cual consistió en una relatoría con los momentos más significativos de la sesión, a manera de narración, a partir de qué vivimos, cómo lo vivimos, qué aprendimos y qué nos gustó, qué deseamos seguir potencializando. De las relatorías se buscaron las presencias significativas, ausencias de cómo podemos seguir trabajando el desarrollo integral y la futura práctica docente. El diario de clase recogió la experiencia de situaciones particulares, acciones concretas, percepción del mundo, relaciones cotidianas, lo que permitió una interpretación crítica de la experiencia (Jara, 1994, p. 22), para dejar al descubierto factores que intervienen en la sensación de gozo y de reunir lo disperso.

- 2) La recreación fue un acto de autogestión del ser y como método de intervención educativa, cada sesión fue participación activa, en un estar (Moreno, 2006, p. 111), desde lo que se sabe y se es, fue convivencia en el encuentro afectivo desde la emoción, la alegría, el miedo, la esperanza, la incertidumbre, las certezas, con todas las pasiones e ideologías desde los saberes y las formas de vivir el mundo. Cada participante vivió las actividades desde su espontaneidad, libertad y deseos de compartir e implicarse con los otros, y aportando desde su originalidad al grupo.
- 3) Finalmente Analizamos tensiones y contradicciones entre el ser individual y el ser social, entre la docencia y la vida personal, con la finalidad de recuperar la complejidad del ser. A continuación, se mencionan algunos de los resultados encontrados.

## **Resultados de la experiencia**

Los resultados que se presentan no expresan la realidad en su totalidad, es una aproximación a la experiencia, en función de las evidencias presentadas y de la sistematización de la experiencia. Se hicieron actividades concretas como juguetes, textos, obras de teatro que contenían saberes cognitivos propios de la licenciatura y cuestionamientos de la vida cotidiana a partir de los sentimientos, actitudes y el clima creado a partir de cada actividad. Los aspectos centrales que se recogieron de la sistematización fue la idea de persona, la idea de para qué educar, las formas de construir el mundo, el cómo se gestiona el buen humor en el salón de clases, a partir del reconocimiento de la condición humana desde el paradigma de complejidad o desde una visión holística. A continuación, se presenta una tabla con dos ejemplos de las actividades realizadas en el salón de clases

### *a) El desarrollo integral*

La universidad tiene como objetivo formar profesionales que dominen conocimientos teóricos y metodológicos para saber hacer, el MEU nos pide formar de forma integral, de manera holística. Pese a ello tenemos una tendencia de formar profesionales descuidando la formación humana, ya que el paso por la licenciatura se llegaba a la conclusión que se adquiriría una pasión por la lengua, de forma intelectual como académica, como de manera social, proporcionando un retorno a la sociedad de todo lo que permite el desarrollo intelectual. El saber intelectual es motivo de placer y un sentido de vida, porque a través de la investigación, la lectura se tiene acceso a conocer y saber, pero en la cuestión personal y afectiva, el puente entre ser y saber no está del todo definido. Aquellas realidades que causan desazón es la competencia, la envidia, los prejuicios que, al parecer, las actividades académicas no pudieron compensar.

---

Los conocimientos académicos aterrizados, únicamente a lo profesional, por sí mismos no son suficientes para el crecimiento personal, sino que es necesario un espacio de encuentro en el que el único motivo de estar sea la necesidad de convivencia. Al finalizar el curso escolar y narrar la experiencia se concluyó que se aprendieron varios valores, que reflejan actitudes holísticas y de un acto educativo más amoroso y generoso.

- I. Apertura al otro y a sí mismo: se fortalecieron valores como respeto, ya que “todos al presentar nuestra propuesta de juego participábamos y apoyábamos al compañero que estaba “exponiendo”. Actitud que favoreció un recibimiento afectivo, no se juzgó el ser, sino el hacer, “...jugar, fue la existencia de un contrato social...El juego durante este semestre se replanteó como un proceso de liberación tanto individual como social”, el trato entre los participantes fue entrañable, amable y cálido, no hubo juicios, ni rechazo, sino un encuentro desde el interior. A través del juego se pudo experimentar libertad y afectividad, acogieron las formas de ser, se asumieron como inacabados, ya que se apoyaban en el éxito de las actividades, se disfrutó de lo que eran y hacían, y por ello descubrieron nuevas formas de sentir y ponerse en movimiento, fue un estar consciente amoroso que se transformó en una experiencia de cómo vivir. Vivir en la aceptación de lo que se es y se puede llegar a ser.
- II. La posibilidad de aceptación de sí y del otro, es ser congruentes con uno mismo, esto es la antesala para dar un paso a la comprensión empática. Encontrarse desde lo afectivo y con conciencia de lo que se va viviendo, es una posibilidad de exaltar y recrear la vida, de extraer el potencial vital, es la forma de comenzar a comprender razones y motivos del otro, porque se da desde el encuentro interpersonal y la comunicación, porque fue “... espacio de relajación, donde nos atrevíamos a abrirnos, a conocernos, a ayudarnos, a sentirnos libres de aportar y donde pudimos encontrar gente que se preocupa por nosotros”. Fue una relación que contribuyó a transformar, porque el encuentro lúdico nos transforma. Poder encontrarse con el otro, implica dejar de lado juicios de valor para poder comprender su experiencia, a partir del “...involucramiento con los compañeros”. Fue la experiencia de sentirse a gusto consigo mismo, y de sentirse alegre y en confianza con el otro.
- III. Comprensión empática, es otras de las actitudes holísticas que se lograron experimentar, el conocerse y aceptarse a sí mismos posibilita lo mismo con el otro, porque no hay competencia, sino encuentro, y la forma de estrechar el lazo con el otro, esto se dio a partir de compartir la biografía, comprender y “...conocer las razones de nos llevan a actuar así, el saber porque hacemos lo que hacemos”, es acompañar el crecimiento del otro, proyectar un futuro común, no fue un acto de

igualarse al otro, o ser como el otro, sino identificación de sí, construcción de la propia identidad.

*b. Reunión del desunido: razón y afecto*

La experiencia de que la universidad forma profesionistas trasciende cuando se el bienestar que da jugar y encontrarse desde lo humano: “la primera palabra que viene a la mente al mencionar la palabra juego es diversión, y con ello el goce, y observar que hay un mundo más allá del aula”. Lo académico es motivo de alegría al aprender y conocer, jugar, estar en la risa, en el asombro, en el encuentro causa una sensación de placentera de libertad para ser de otras formas, es la posibilidad de asumir el devenir, sin pasar por crisis, por el contrario el juego a través de la imaginación ayuda a quitar diques, *ya que* “ayudo a descubrir que la educación se puede dar no solo en el salón, siempre es necesario ir más allá del aula, porque muchas veces nos vemos estigmatizados por la enseñanza”. Jugar es descubrir una parte de sí, que complementa, acompaña, cuestiona y hace posible lo nuevo, es asumir el devenir.

Jugar es la posibilidad de un camino de introspección, que lleva a “un sentido de vida y de vocación”, es la posibilidad de encontrar las respuestas sobre lo que significa la vida, el valor del trabajo, el encuentro con el otro, esto es otra respuesta al ¿cómo vivir?, y puede “ser desde la solidaridad el servicio al otro, compromiso con el hombre y el mundo; esto el gozo de jugar, ir más allá de la vida material. Aprender a jugar y disfrutar de éste abre la posibilidad de “...llevar a situaciones inesperadas de carácter sentimental o espiritual que no podremos resolver si no estamos comprometidos con la humanidad”, la experiencia del gozo despierta el deseo de compartirlo y enseñarlo ya que, en su futura vida laboral, quieren vivir está misma experiencia en su aula.

*b) Deseos de gozar la vida*

La vida en las aulas es cumplir horarios, con las exigencias de trabajo académico y esto genera cansancio en el cuerpo y en la mente, las actividades de recreación despertaron un deseo de vivir en el gozo, ya que con el paso del tiempo, concluyeron que “era un espacio de recreación, de mostrarse auténticamente con todas las dudas, miedos, ilusiones, la posibilidad de formar parte de un grupo que sostenía a todos y donde la libertad era el principal elemento creador”, fue pasar de la competencia a la comunidad, de individuo aislado a implicado en un grupo. Los efectos del gozo se prolongan a la vida diaria en todas sus dimensiones, porque afirman que salían del salón “...llenos de la magia, de ideas, de energía y de ganas de seguir jugando, llegábamos sabiendo que se preocupaban por nosotros, sin miedo a conocerme, donde las ideas de todos buscaban la construcción de un entorno con menos dolor”; la recreación cumplió un efecto de trascendencia, de conexión consigo mismo y los otros, para degustar de una vida diferente.

La recreación fue un espacio que favoreció repensar las preocupaciones de la vida moderna, para implicarse de forma integral con el mundo, de las formas en cómo se vive, de buscar cosas sin valor y sin sentido profundo que deshumaniza y que lleva a la competencia y a la envidia, es decir, un mundo que juzga las formas de ser, la recreación fue convivir y quitar la soledad, ya que terminaron reconociendo que es "...importante que mantengamos un espacio propio de desarrollo en el que nos conozcamos y decidamos qué y cómo queremos vivir, pero no sirve si estamos solos".

La recreación como gestión fue una invitación a tener conciencia de sí y del mundo, despertó el interés de buscar bienestar y equilibrio en uno mismo y luego contagiarlo al otro. Fue la oportunidad de valorarse y valorar al otro, y de sentirse valorados entre sí. Gestionar el gozo es la posibilidad de gestionar lo colectivo, el crecimiento integral y genuinamente amoroso.

## Consideraciones finales

La reconfiguración del docente de lenguas a través de las actividades de recreación es importante para que el proceso de enseñanza-aprendizaje se dé en forma natural, y que las estrategias de enseñanza a través de la recreación sean el medio flexible de enseñar una segunda lengua. A su vez, esta reconfiguración humaniza al docente de lenguas y a sus estudiantes en el mismo entorno y que no se vean como entes aislados, sino como la integración de un grupo con miras a lograr un objetivo, para que los ambientes áulicos puedan tener relaciones más de iguales y de libertad, más que de dominio.

## Referencias

- Aguilar, L., O. Icarbone (2005). *Recreación y animación. De la teoría a la práctica*. Armenia: Editorial Kinesis.
- Bolaño, T.E. (2005). *Quehacer del ocio: elementos teóricos de recreación*. Armenia: Editorial Kinesis.
- Díaz, H.A. (2006). *La función lúdica del sujeto. Una interpretación teórica de la lúdica para transformar las prácticas pedagógicas*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterial.
- Elliot, J. (1993). *La investigación acción en educación*. Madrid: Morata.
- González, A.M. (2009). *Educación holística. La pedagogía del siglo XXI*. México: Kairós.
- Jara H., O. (1994). *Para sistematizar experiencias: una propuesta teórica y práctica*. México: Centro de Estudios y Publicaciones Alforja.
- Litwin, E. (2013). *El oficio de enseñar: condiciones y contextos*. Buenos Aires: Paidós.
- Mariotti, F. (2010). *Juegos y recreación. Juegos en acción*. México: Trillas.
- Maturana, H. (2010). *El sentido de lo humano*. Argentina: Granica.

*La Recreación en el aula. experiencia en la facultad de lenguas y letras, de la Universidad Autónoma de Querétaro*

Moreno, I. (2006). *Recreación. Proyectos. Programas. Actividades*. Buenos Aires: Lumen.

Morin, E. (2010). *La mente bien ordenada. Los desafíos del pensamiento en el nuevo milenio*. Barcelona: Editorial Seix Barral.

Pitluk, L. (comp). (2016). *La gestión escolar. El desafío de crear contextos para hacer y estar bien*. Argentina: Homo Sapiens Ediciones.

Ramírez, B. & Velázquez, I. (2018). *Estrategias didáctica-lúdicas para el cuidado del medio ambiente en la institución educativa Juan José Nieto durante el segundo semestre de 2018*. (Tesis de licenciatura). Barranquilla, Colombia: Universidad Santo Tomás.

Saavedra, M.S., (2015). *Horizontes de la formación profesional docente*. México: Editorial Pax

### ***Las autoras***

#### **Lic. Dra. Mayra Araceli Nieves Chávez**

Licenciada en Sociología, Maestra en Sociología de la Educación.  
Maestra en Sociología de la Educación y Doctora en Educación  
Profesora de la Universidad Autónoma de Querétaro en la Facultad de Psicología,  
Desarrollo y Complejidad. Publicación en ocio y recreación, educación social,  
Educación ambiental y vida cotidiana. Imparto clases de ocio y recreación y educación social.

#### **Lic. MSc. Elena Muñoz Serna**

Licenciatura en Lenguas Modernas en Inglés (Facultad de Lenguas y Letras) Educación  
Maestría en Ciencias de la Educación (Facultad de Psicología) Educación  
Docente y coordinadora (Facultad de Lenguas y Letras).  
Universidad Autónoma de Querétaro México

## **SUPLEMENTACIÓN CON ZINC Y NIVELES PLASMÁTICOS DE COBRE Y ZINC EN ATLETAS DE UN EQUIPO DE FÚTBOL PROFESIONAL DE VENEZUELA**

### **ZINC SUPPLEMENTATION AND PLASMA LEVELS OF COPPER AND ZINC IN ATHLETES OF A VENEZUELAN PROFESSIONAL SOCCER TEAM**

**Lic. Dra. María Verónica, Gómez Ramírez**

[veronicagr41@gmail.com](mailto:veronicagr41@gmail.com),

<http://orcid.org/0000-0003-3114-7112>

**Lic. Dra. Jauri Emilia, Villarroel de Paredes**

[jauri.villarroel@gmail.com](mailto:jauri.villarroel@gmail.com)

<http://orcid.org/0000-0002-0870-1771>

**Recibido:** 21/12/2022

**Aceptado:** 15/02/2023

### **Resumen**

El objetivo del artículo, fue conocer la ingesta y los niveles plasmáticos de zinc y cobre de los atletas de un equipo de fútbol profesional de Venezuela, antes y después de la suplementación con zinc. Para estimar el consumo de zinc se realizaron recordatorios de alimentación y se calculó el porcentaje de adecuación para determinar si la ingesta era adecuada. Se procedió a determinar los niveles plasmáticos de cobre y zinc mediante la técnica de espectroscopia de absorción atómica descrita por Villarroel (2005). La evaluación se realizó a una muestra de 29 atletas (n29) durante un torneo de 19 semanas, antes y después de la suplementación con 25 mg de zinc elemental, con la finalidad de analizar su efecto en los niveles plasmáticos del mismo y determinar si la dosis suplementada altera los niveles de Cu en plasma. Se detalló que los niveles plasmáticos de zinc tanto en el grupo control como el suplementado reportaron una diferencia negativa en el tiempo 2 (Zn2) la cual fue estadísticamente significativa ( $p < 0,05$ ) para ambos grupos. Por su parte, los niveles plasmáticos de Cu de los atletas suplementados y los controles antes y después de la intervención no evidenciaron diferencias con significancia estadística. Concluyendo que la suplementación con 25 mg de zinc elemental no es suficiente para evitar la disminución plasmática del oligoelemento y que dicha dosis es segura al no alterar los niveles de cobre en plasma, por lo que se sugiere nuevas investigaciones con dosis superiores.

**Palabras clave:** Niveles de cobre; zinc; atletas; fútbol profesional.

## Abstract

The purpose of this research was to determine the intake and plasmatic levels of zinc and copper of the athletes of a professional soccer team in Venezuela, before and after zinc supplementation. To estimate zinc intake, feeding reminders were performed and the adequacy percentage was calculated to determine if the intake was adequate. Plasma copper and zinc levels were determined using the atomic absorption spectroscopy technique described by Villarroel (2005). The evaluation was carried out on a sample of 29 athletes (n29) during a 19-week tournament, before and after supplementation with 25 mg of elemental zinc, in order to analyze its effect on its plasmatic levels and determine if the supplemented dose alters Cu levels in plasma. It was detailed that plasma zinc levels in both the control and supplemented groups reported a negative difference at time 2 (Zn2) which was statistically significant ( $p < 0.05$ ) for both groups. On the other hand, the plasma Cu levels of the supplemented athletes and the controls before and after the intervention did not show statistically significant differences. Concluding that the supplementation with 25 mg of elemental zinc is not enough to avoid the plasmatic decrease of the trace element and that this dose is safe since it does not alter the levels of copper in plasma, for which new investigations with higher doses are suggested.

**Keywords:** Levels of copper; zinc; athletes; professional soccer.

## Introducción

Actualmente, la investigación dirigida a la salud y el deporte, evidencia el creciente interés que ha surgido por la adecuada alimentación del deportista, tanto es así, que el mismo se ha convertido en una rama de la nutrición, conocida como nutrición deportiva, la cual es adaptable a las condiciones y características propias de la disciplina deportiva donde se pretenda ejecutar, en este caso estará enfocada al fútbol, ya que éste posee características de interés nutricional, donde una correcta adecuación de nutrientes podría intervenir en el mantenimiento de reservas adecuadas de glucógeno, además de la participación en los procesos de recuperación en el control del daño oxidativo y finalmente afectar positivamente el rendimiento físico de los jugadores.

En este sentido, Beck et al (2021), describen como los deportistas comúnmente procuran adecuar su ingesta nutricional sin dejar de lado el consumo de suplementos de micronutrientes en los casos donde se presente deficiencia en alguno de ellos buscando de esta manera afectar positivamente la función inmune, mejorar la recuperación y el rendimiento.

Basándonos en este orden de ideas, es valioso señalar como Martínez et al. (2013), definen a la alimentación deportiva, como el estudio de la ciencia de los alimentos (alimentación y nutrición), y cómo ésta puede afectar directamente el rendimiento deportivo y las capacidades

físicas de los atletas, es decir, que la misma es una herramienta valiosa que debe ser utilizada en la búsqueda de las mejores condiciones del deportista en los diferentes escenarios deportivos. Por este motivo, ahondar en los aspectos alimentarios y diseñar una estrategia nutricional individualizada, va a favorecer el desempeño del atleta y beneficiará el alcance de las aspiraciones deportivas del mismo.

Dentro de las diferentes disciplinas deportivas se encuentra el fútbol, el cual genera mucho interés en los aspectos relacionados con la nutrición deportiva, ya que como lo describen Martínez y Sánchez (2013) este deporte de equipo, se describe como acíclico, con intervalos cortos pero intensos, donde se requiere mezclar actividades físicas de intensidad baja (trote, carrera suave) con intensidades altas (saltos y sprints). Otra de las características resaltantes en la distancia recorrida durante un partido de fútbol, que puede estar entre los 10 a 13 km, provocando un gasto energético elevado.

Así mismo, Hulton et al (2022), expone como esas diferentes demandas energéticas y la propia duración de una competencia de fútbol convierte en primordiales las estrategias nutricionales que se aboquen a compensar y retrasar la fatiga en el futbolista, ya que esto contribuirá a alcanzar los mejores resultados.

Por lo tanto, la nutrición deportiva no sólo va a resaltar su participación durante los momentos previos a la competencia, sino que además va a favorecer la recuperación del atleta después del esfuerzo físico. En este sentido, Kerkick et al. (2017), exponen dentro de la posición de la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva, que cubrir con el requerimiento de energía y nutrientes, analizando estratégicamente el momento de su ingesta, se puede mejorar la recuperación y la reparación de tejidos, aumentar la síntesis proteica a nivel muscular e incluso mejorar los estados de ánimo después de altas cargas físicas o ejercicio intenso.

Considerando esta alta demanda de energía, diferentes estudios, como es el caso de los realizados por Radák (2008), citado por González y García (2012), han demostrado que el ejercicio excesivo y el sobre entrenamiento conducen a un estado de estrés oxidativo. Esto involucraría una mayor utilización de sustancias antioxidantes, entre las que destaca el zinc.

Frente a este marco, Coronado et al., (2015), exponen a los investigadores del área, la duda sobre si el sistema de defensa de antioxidantes endógenos que tiene el organismo puede enfrentar las especies reactivas del oxígeno de manera eficiente o si, como apoyo, siempre deben recomendarse antioxidantes dietarios durante el entrenamiento físico. Por lo tanto, urge esclarecer a través de la evidencia científica, las necesidades particulares que pudieran tener los deportistas con respecto al consumo de antioxidantes y si existen condiciones especiales que justifiquen la suplementación.

En este orden de ideas, vale la pena destacar la posición de las Guías Australianas del Deporte en su actualización del año 2021, donde incluyen con nivel de evidencia A el uso del zinc como suplemento deportivo utilizado en los casos que se haya diagnosticado una ingesta deficiente.

Por lo tanto, estas implicaciones que relacionan una mayor utilización de sustancias antioxidantes en el deportista con la salud del mismo y como consecuencia con su rendimiento físico, fueron las que estimularon esta investigación, que tiene como objetivo principal conocer el efecto de la suplementación con zinc. Considerando que el Cu y el Zn compiten por su absorción, se pretende estimar una dosis segura de suplementación que no afecte a otros oligoelementos, por lo que se describirá su influencia sobre los niveles plasmáticos de ambos minerales, durante un torneo de fútbol de 19 semanas en futbolistas profesionales de Venezuela.

## **Aproximación Metodología**

El presente estudio se ubico en una investigación documental de tipo narrativo, de carácter descriptivo, a través de la recopilación, consulta análisis, síntesis y discusión de información publicada sobre las condiciones de trabajo y salud de los profesionales de la salud.

## **Material y Métodos**

### **Modalidad de investigación**

En el presente estudio la metodología empleada fue la investigación cuantitativa, la cual es definida por Palella y Martins (2006), como “aquella según la cual se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables. Estudia la relación entre variables cuantificadas y procura determinar la fuerza de correlación entre variables, la generalización y objetivación de los productos obtenidos del manejo de una muestra con el fin de inferir resultados aplicados a toda la población de la cuál procede esa muestra”. (p. 15).

Para conocer la influencia de la suplementación con zinc en los niveles plasmáticos de cobre y zinc en de futbolistas profesionales de Venezuela, fue necesario guiar el estudio a través de la investigación cuantitativa, la cual permitió conocer los efectos de una adecuada dosificación en la suplementación del zinc a través del análisis estadístico. Tal como lo refieren Hernández et al. (2010), “la investigación cuantitativa usa la recolección de datos para probar la hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y comprobar teorías” (p. 4).

El presente estudio está basado en un diseño cuasi experimental, longitudinal y correlacional. Un diseño cuasi experimental es descrito por Hurtado y Toro (2007), como aquel que consiste en “seleccionar la muestra aleatoriamente y manipular la variable independiente y tener cierto grado de control de las variables extrañas, en el cual los sujetos ya estaban formados antes del experimento, siendo grupos intactos”, es decir, no existe un control de todas las variables, sino exclusivamente de la independiente.

En este caso, se seleccionaron los atletas de un equipo de fútbol profesional de Venezuela,

los cuales se dividieron a través de la técnica de muestreo probabilístico aleatorio simple en un grupo que fue suplementado con 25 mg de zinc elemental y un grupo que se le suministró un placebo. Sin embargo, a pesar de ser considerados, no se tuvo control sobre otras variables que pudieran afectar los niveles plasmáticos de zinc y cobre.

Respecto al nivel de investigación, Palella y Martins (2006) definen la investigación longitudinal como aquella que “se ocupa de analizar cambios en el tiempo, en determinadas variables o en las relaciones entre ellas. La recolección de datos se realiza en períodos específicos con el fin de hacer inferencias respecto al cambio, los factores que lo determinan y sus consecuencias” (p. 104). En este caso para conocer las consecuencias de la implementación de las estrategias nutricionales se consideró un período de 19 semanas para la suplementación.

Mientras que Ortiz (2004), se refiere al diseño correlacional como aquel en el que “el investigador utiliza técnicas correlacionales para inferir probables relaciones de causalidad entre las variables en estudio” (p. 44). En la presente investigación se suplementó 25 mg de zinc a los atletas del grupo control seleccionado y se relacionó con sus niveles plasmáticos antes y después de la intervención.

### **Procedimientos de investigación**

En un primer encuentro con los atletas del equipo de fútbol profesional de Venezuela, se les expuso una clara descripción de la investigación y se suministró el consentimiento informado, así mismo se planificó la fecha de la primera intervención que consistió en la toma de muestras sanguíneas para determinar zinc y cobre. Seguidamente se realizó la evaluación nutricional a través del recordatorio de alimentación de 24 horas, el cual se realizó 3 veces en 3 días diferentes de la semana.

Subsiguientemente se realizó por un período de diecinueve semanas (del 19 de julio al 01 de diciembre de 2017), correspondiente al Torneo de Clausura del fútbol venezolano del año 2017, la suplementación con zinc a 14 atletas y se brindó un placebo a los otros 15.

Al finalizar el período de la suplementación y el torneo competitivo se realizó nuevamente el análisis de los niveles de cobre, zinc y la encuesta de alimentación.

### **Participantes**

La población estuvo conformada por 29 atletas de fútbol de un equipo de fútbol profesional de Venezuela, a los cuales se les realizó el estudio durante un período de diecinueve semanas correspondiente al Torneo de Clausura del fútbol venezolano del año 2017, donde realizó la suplementación con zinc a un grupo de 14 atletas y placebo a un grupo de 15 atletas.

### **Instrumentos**

#### *Evaluación nutricional:*

#### *A.- Determinación del consumo de alimentos.*

La determinación del consumo de alimentos se estimó por el método: Recordatorio de 24 horas y una encuesta; que consistió en:

- ✓ Lista completa de todos los alimentos y bebidas consumidas.
- ✓ Se estimaron las cantidades de alimentos y bebidas consumidas con apoyo de modelos de raciones de alimentos, además de la descripción de la hora y lugar de consumo.

Para la determinación del consumo de energía, nutrientes, cobre y zinc se utilizó la Tabla de Composición de Alimentos de la Población Venezolana. Revisión 2012.

#### *Muestras de plasma*

Para la obtención de sangre venosa, cada uno de los sujetos de estudio llegaron en estado de ayuno para la toma de la muestra que se realizó a las 7:00 a.m, donde se recolectaron 10ml de sangre, se realizó por punción venosa del antebrazo, siguiendo la técnica de extracción sanguínea indicada en el manual de procedimientos de laboratorio en técnicas básicas de hematología (Muñoz y Morón, 2005), después de un ayuno de 12 horas, se vertió la muestra lentamente por las paredes del tubo sin anticoagulante (tubos tapa roja), se centrifugó para obtener la muestra de suero, a 5000 rpm durante diez minutos y el suero obtenido de cada muestra se dividió en tubos eppendorf para el análisis de cada analito (cobre y zinc).

El procesamiento de las muestras se realizó simultáneamente con materiales de control valorados, para la confiabilidad de los análisis y validez de los resultados obtenidos (Mazziotta y Correa, 2005).

#### *Determinación de cobre y zinc en plasma.*

Para determinar los niveles de cobre y zinc en plasma se utilizó el método analítico de espectroscopia de absorción atómica acoplado a sistema de inyección de flujo (FIA-AAS), el cual está conformado por un espectrofotómetro Perkín Elmer AAS 3100 con atomizador de llama, acoplado a un sistema de inyección de flujo con una bomba peristáltica Ismatec modelo IPC. El protocolo a utilizar fue el descrito por Villarroel (2005).

### **Análisis de los Datos**

Para el procesamiento de los datos se utilizó el programa estadístico Microsoft Excel® 2010. Las pruebas de hipótesis de los test estadísticos se contrastaron al nivel de significación  $p=0.05$ . Se realizaron comparaciones estadísticas entre el grupo control (sin tratamiento) el grupo suplementado (con tratamiento).

En todos los ensayos estadísticos utilizados se asume que las medias de las poblaciones siguen una distribución normal y desviación estándar igual.

Debido a que el tamaño de la muestra ( $n < 30$ ) es pequeño se utilizó la prueba de t Student para análisis de variación en medias muestrales ( $\bar{x}$ ) la prueba de Fisher F para el análisis de la varianza entre dos muestras.

La potencia estadística se basó en el grupo no suplementado, con un tamaño de muestra de 14 para cada grupo, una diferencia esperada entre los tiempos ( $Zn1 - Zn2$ ) de 0.8 mg/l del

zinc, desviación estándar de 0,8mg/l, una significancia estadística correspondiente al 5% y la potencia del estudio es de 82%.

### Figura 1

*Tamaño de la Muestra*

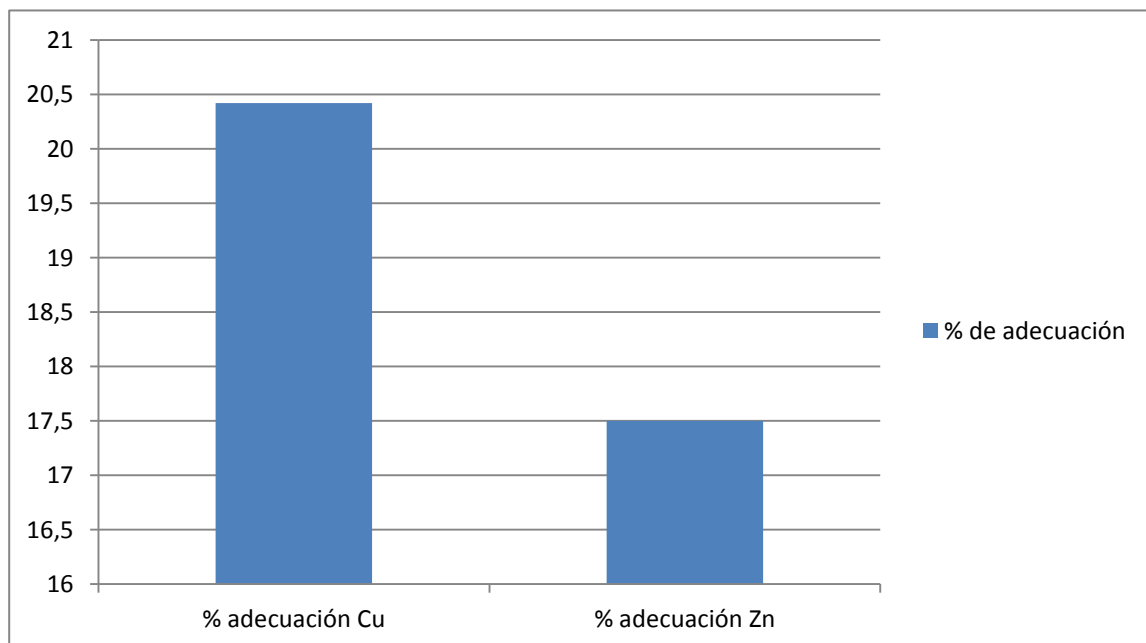
n	14
delta	0.8
sd	0.8
Nivel de significancia	0.05
Poder	0.82
	Contraste de una cola

## RESULTADOS

En el presente apartado se exponen los resultados obtenidos del análisis estadístico aplicado en esta investigación, su análisis y discusión, lo que permitió generar las conclusiones de este estudio.

### Figura 2.

*Porcentaje de adecuación de Cobre y Zinc en atletas de fútbol de un equipo de fútbol profesional de Venezuela*



En la figura 2, se observan los porcentajes de adecuación de cobre y zinc de toda la muestra antes de realizar la intervención nutricional, lo que permitió generar un diagnóstico de

inicio. En la misma se observa que hubo consumo deficiente para cobre (cubriendo el 20,42% de su requerimiento) y zinc (con un consumo promedio de 17,5% de su requerimiento).

**Tabla 1.**

*Niveles de Zn plasmático antes y después de la intervención nutricional en atletas de un equipo de fútbol profesional de Venezuela. Grupo control y grupo suplementado.*

	Grupo Control		Grupo Suplementado	
	Zn1	Zn2	Zn1	Zn2
Media	1.21	0.84	1.11	0.97
Varianza	0.06	0.01	0.01	0.04
Observaciones	14	14	15	15
Grados de libertad	13		14	
Estadístico t	6.62		2.14	
P (T≤t) una cola	0.00000822		0.03	
Valor crítico de t (una cola)	1.77		1.76	
P (T≤t) dos colas	0.0000164		0.05	
Valor crítico de t (dos colas)	2.16		2.14	

Elaboración de los autores

En la tabla 1 se observa que tanto en el grupo control como en el suplementado hubo una diferencia negativa de los niveles plasmáticos de zinc en el tiempo 2 (Zn2) la cual es estadísticamente significativa en ambos casos, sin embargo, el grupo control reportó una  $p < 0,0001$ , mientras que el grupo suplementado mostró una  $p$  de 0.03 y las medias manifestaron una disminución menor.

**Tabla 2.**

*Niveles de Cu plasmático antes y después de la intervención nutricional en atletas de un equipo de fútbol profesional de Venezuela. Grupo control y grupo suplementado*

	Grupo Control		Grupo Suplementado	
	Cu1	Cu2	Cu1	Cu2
Media	0.51	0.55	0.51	0.54
Varianza	0.01	0.00	0.00	0.005
Observaciones	14	14	15	15
Grados de libertad	13		14	
Estadístico t	-1.06		-1.28	
P (T≤t) una cola	0.15		0.10	
Valor crítico de t (una cola)	1.77		1.76	
P (T≤t) dos colas	0.30		0.21	
Valor crítico de t (dos colas)	2.16		2.14	

Elaboración de los autores

En la tabla 2 se muestran los niveles plasmáticos de Cu en los individuos que fueron suplementados y los controles antes y después de la intervención. No se evidencian diferencias con significancia estadística para ninguno de los dos grupos al compararlos en los dos tiempos estudiados.

## Discusión

Con respecto al consumo dietario de cobre para los atletas evaluados en esta investigación se reportó solo un 20,42% de adecuación, es decir, que su ingesta fue insuficiente, por lo que merece la pena nombrar los alimentos con mayor contenido de cobre, los cuales contienen desde 0,3 a 2 mg/100g, entre estos se encuentran mariscos, nueces, semillas, cacao, legumbres, hígado, vísceras, frutas secas, pasas, tomates, cambur, uvas y papas. Además, como plantea Maury et al., (2010) que las carnes suelen tener un contenido intermedio de cobre: desde 0,1 – 3 mg/100 g, siendo estos alimentos los menos consumidos por la población en estudio.

Así mismo, la ingesta de zinc fue deficiente, reportando un 17,5 % de adecuación, en este sentido es destacable lo expresado por García et al., (2013), quienes describen que en Venezuela desde hace varios años, se ha determinado la prevalencia de deficiencia de zinc en algunos grupos de edades, en este sentido estudios en niños muestran prevalencias de déficit que varían desde 19% en el Estado Carabobo, 20% en Lara, 45% en escolares del Estado Mérida y alcanza una prevalencia de 93% en escolares de la etnia Barí.

Las carnes rojas son buena fuente de zinc biodisponible, así como los pescados y aves, observando el consumo deficiente de estos alimentos en la población estudiada se comprende la

ingesta dietética tan baja reportada en esta investigación. Esto se justifica al analizar los datos obtenidos de la Encuesta Nacional de Condiciones de Vida (ENCOVI) realizada en Venezuela en el año 2017, mismo año en el que se realizó éste estudio, en la que se concluye que hubo una “continua disminución en el aporte de lácteos, y los pocos que hay, pueden no ser de buena calidad, con una composición disminuida de proteínas, calcio y ácidos grasos, característicos de la leche”, así mismo agregan que “el aporte de proteínas de alto valor biológico sigue reduciéndose, por lo que el aporte de hierro, zinc, vitamina A y complejo B también están disminuidos”, demostrando que para la fecha el consumo proteico poblacional estuvo negativamente afectado.

Con respecto a los niveles plasmáticos de zinc (Zn) antes y después de la suplementación, podemos suponer que la práctica de fútbol a lo largo de un torneo de 19 semanas puede afectar la cantidad de dicho oligoelemento en plasma, estos datos coinciden con los descritos por Rakhra et. al., (2021), quienes demostraron que en el entrenamiento de resistencia disminuye significativamente los niveles plasmáticos de zinc por lo que sugieren un incremento de los requerimientos de este oligoelemento en atletas que realicen entrenamiento de resistencia.

Finalmente, considerando que son varios los estudios que exponen que la suplementación con zinc puede disminuir la concentración plasmática de cobre, como los publicados por Rico y Pérez, (2011) y por Fernández et al., (2011); se analizaron los niveles plasmáticos de cobre (Cu), antes y después de la suplementación con Zn y en este caso, observamos que la cantidad suplementada de zinc no produjo alteraciones en los niveles plasmáticos de Cu, por lo que podemos considerar que la dosis utilizada para la suplementación fue adecuada.

## **Conclusión**

Con respecto a la ingesta de cobre y zinc de los atletas de un equipo de fútbol profesional de Venezuela, que fue conocido a través de recordatorios de alimentación se evidencia un consumo deficiente de los mismos.

Se detalla que los niveles plasmáticos de zinc de la muestra estudiada con una media de 1,21 mg/l para el grupo control y de 1,11 mg/l para el grupo suplementado, no muestran diferencias estadísticamente significativas entre los grupos a estudiar previo a la intervención nutricional. En este sentido, se observó que los niveles plasmáticos de zinc de los atletas de un equipo de fútbol profesional de Venezuela, reportaban niveles óptimos de zinc plasmático antes de iniciar el torneo de fútbol y de la suplementación con zinc, a pesar de reportar una ingesta deficiente, por lo que merece la pena destacar que el zinc plasmático, usado frecuentemente como indicador del estado de zinc, se encuentra regulado homeostáticamente, de tal modo que individuos con una deficiencia marginal pueden tener valores normales.

---

Además, se determinó que los niveles plasmáticos de zinc se afectan negativamente durante un torneo de fútbol de 19 semanas tanto en atletas suplementados como en los controles, sin embargo, es importante resaltar que las medias mostraron una disminución menor en los niveles plasmáticos de zinc en el grupo suplementado y que su significancia estadística fue cercana a 0,05, lo que nos hace pensar que una suplementación a mayor dosis podría mejorar dicha situación.

Finalmente, se considera una dosis segura la suplementación con 25 mg de zinc ya que no afecta los niveles plasmáticos del cobre en futbolistas profesionales de Venezuela.

## Referencias

- Australian Sports Commission. (2021). *Supplements Benefits and risks of using supplements and sports foods*. <https://www.ais.gov.au/nutrition/supplements/>
- Beck K., von Hurst P., O'Brien W., Badenhorst C. (2021) Micronutrientes y rendimiento deportivo: Una revisión. *Alimentos Químicos Toxicol*; 158:112618. DOI: 10.1016/J.FCT.2021.112618. .
- Coronado, M., Vega, S., Gutiérrez, L. G., Vázquez, M., & Radilla, C. (2015). Antioxidantes: perspectiva actual para la salud humana. *Revista chilena de nutrición*, 42(2), 206-212. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182015000200014>
- ENCOVI. (2017). *Encuesta de Condiciones de Vida de Venezuela*. Caracas, Venezuela: Universidad Andrés Bello, Universidad Central de Venezuela, Universidad Simón Bolívar. <https://www.ucab.edu.ve/wp-content/uploads/sites/2/2018/02/ENCOVI-2017-presentaci%C3%B3n-para-difundir-.pdf>
- Fernández L., Marques C., Gastao J., Pires L., Severino A., Casimiro G., Lisboa P. Correa J. (2011). Plasma Zinc, Copper, and Serum Thyroid Hormones and Insulin Levels After Zinc Supplementation Followed by Placebo in Competitive Athletes. *Biol Trace Elem Res* 142:415–423. <https://doi.org/10.1007/s12011-010-8821-z>
- García M., Landaeta M., De Baptista G., Murillo C., Rincón M., Rached L., Bilbao A., Anderson H., García D., Franquiz J., Puche R., García O., Quintero Y., Peña-Rosas J. (2013). Valores de referencia de hierro, yodo, zinc, selenio, cobre, molibdeno, vitamina C, vitamina E, vitamina K, carotenoides y polifenoles para la población venezolana. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 63(4). 338-361, [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-06222013000400010&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222013000400010&lng=es&tlng=es)
- González, G., & García, D. (2012). Ejercicio físico y radicales libres, ¿es necesaria una suplementación con antioxidantes? *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 12(46), 369-388. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54224389012>

- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. McGrawHill.
- Hulton A., Malone J., Clarke N., MacLaren D. (2022). Requerimientos energéticos y estrategias nutricionales para jugadores de fútbol masculinos: una revisión y sugerencias para la práctica. *Nutrientes*. 4;14(3):657. DOI: 10.3390/nu14030657. PMID: 35277016; PMCID: PMC8838370.
- Hurtado, I., Toro, J. (2007). *Paradigmas y métodos de investigación en tiempos de cambios*. Caracas: Los libros de El Nacional.
- Kerksick, C., Arent, S., Schoenfeld, B., et al. (agosto, 2017). International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. *J Int Soc Sports Nutr*, 14(33) <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0189-4>
- Martínez, C., y Sánchez, P. (abril, 2013). Estudio nutricional de un equipo de fútbol de tercera división. *Nutrición Hospitalaria*. (28). Pag. 319 – 324. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6304>
- Martínez, J., Urdampilleta, A., Mielgo, J., (2013). Necesidades energéticas, hídricas y nutricionales en el deporte. *European Journal of Human Movement*.(30), 37-52.
- Maury, E., Mattei, A., Perozo, K., Bravo, A., Martínez, E., Vizcarra, M. (agosto, 2010). Niveles Plasmáticos de Hierro, Cobre y Zinc en escolares Barí. *Pediatr (Asunción)*. 37(2): 112-117. Recuperado a partir de <https://revistaspp.org/index.php/pediatric/article/view/204>.
- Mazziotta, D., & Correa, J. (2005). Control de Calidad en: Fernandes, C., & Mazziotta D. (Eds). *Gestión de la calidad en el laboratorio clínico*. (pp. 371 – 407). Editorial Médica Panamericana.
- Ministerio del Poder Popular para la Alimentación; Instituto Nacional de Nutrición. Tabla de Composición de los Alimentos. Revisión 2012. Colección Seguridad y Soberanía Alimentaria "Edgar Abreu Olivo". Caracas: Fondo Editorial Gente de Maíz.
- Muñoz, M., Morón, C., Cabezas, C., & Cabrera, R. (2005). Recuento de reticulocitos y plaquetas. *Manual de procedimientos de laboratorio en técnicas básicas de hematología*. Perú: Comité Editor Instituto Nacional de Salud, 60-2.
- Ortiz, F. (2004). *Diccionario de metodología de la investigación*. México: Limusa.
- Palella, S., Martins, F. (2006). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Caracas: FEDUPEL
- Radak, Z., Chung, H. Y., Koltai, E., Taylor, A. W., & Goto, S. (2008). Exercise, oxidative stress and hormesis. *Ageing research reviews*, 7(1), 34-42.
- Rakhra G., Masih D., Vats A., Verma S., Singh V., Kirar V., Singh S. (2021). Efecto del entrenamiento de resistencia sobre el estado de cobre, zinc, hierro y magnesio. *J Sports Med Phys Fitness*; 61(9):1273-1280. doi: 10.23736/S0022-4707.21.11647-0.

- Rico, J., & Pérez, M. (2011). La actividad física y el zinc: una revisión. *Arch. med. deporte*, 36-44.
- Villarroel J. (2005). Niveles de Fe, Cu, Zn, Mg en muestras biológicas de embarazadas y recién nacidos. *Tesis Doctoral. Facultad de Ciencias. Universidad de Los Andes*. Mérida-Venezuela.

### ***Las autoras***

#### **Lic. Dra. María Verónica Gómez Ramírez**

Licenciada en Nutrición y Dietética, Especialista en Nutrición Clínica. Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Los Andes. Docente de la Unidad de Nutrición Humana de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Los Andes.

#### **Lic. Dra. Jauri Emilia Villarroel de Paredes**

Licenciada en Nutrición y Dietética, Magister en Nutrición Humana. Doctorado en Química Analítica y Phd en Ciencias Humanas. Profesora con categoría de asociado. Adscrita a la Escuela de Nutrición, Facultad de Medicina de la Universidad de Los Andes. Venezuela. Investigador reconocido en los programas tales como: PEI y PPI (Premio de Investigación Nacional y Regional, con diploma de honor y distinción Dr. Mariano Picón Salas, en su segunda clase, por la sobresaliente trayectoria en la Docencia universitaria y autor de trabajos científicos, publicados en diferentes fuentes nacionales e internacionales; desde el 2005 coordinó, implementó y desarrolló los cursos de ampliación y actualización de la división de Postgrado de la Facultad de Medicina y Coordinadora del Laboratorio de Investigación Nutricional (LIN) desde 2007 hasta la actualidad.

Revista Actividad Física y Ciencias  
Año 2023, vol. 15, N°2

## **LA RECREACIÓN EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA BAJO UN ENFOQUE SOCIO PRODUCTIVO**

### **RECREATION IN THE UNIVERSITY COMMUNITY UNDER A SOCIO-PRODUCTIVE APPROACH**

**Prof. MSc. José Alberto, Colmenares Nieves**

[josealbertocol@gmail.com](mailto:josealbertocol@gmail.com)

<http://orcid.org/0000-0009-4378-9834>

**Recibido:** 08-01-2023

**Aceptado:** 28-02-2023

#### **Resumen**

El artículo, tuvo como objetivo general proponer un programa de recreación dirigido a la comunidad de la Universidad Nacional Experimental “Simón Rodríguez” (UNESR) Núcleo Maracay, para la sana ocupación del tiempo libre, bajo un enfoque socio productivo. La metodología utilizada fue de campo de carácter descriptiva, enmarcada bajo la modalidad de Proyecto Factible y con un diseño no experimental. La población estuvo conformada por diecinueve (19) docentes, bajo el criterio de que todos conforman la comunidad universitaria del Núcleo Maracay, la muestra quedó representada por el 100% de la población, La técnica utilizada fue la encuesta, el instrumento fue el cuestionario lo que permitió recolectar los datos directamente de los sujetos involucrados en el estudio. Los resultados obtenidos permitieron evidenciar en la variable de programas recreativos, se aprecia una tendencia de respuestas favorables, lo que sirvió a la subdirección de interacción comunitaria, cultura y deporte de la UNESR, Maracay, orientar y organizar programas basados en actividades recreativas. No obstante, el 74% no diseña programas sobre actividades recreativas bajo el enfoque socio bajo un enfoque socio productivo. De igual manera, en la variable lineamientos para la práctica de actividades recreativas, si hay promoción o lineamientos a seguir para la práctica de actividades recreativas que facilita la Universidad a la comunidad educativa. La población en estudio no participa con frecuencia en actividades recreativas, sin embargo, les gustaría hacerlo si las ofrecen continuamente en la universidad.

**Palabras clave:** Recreación, tiempo libre, enfoque socio-productivo.

## Abstract

The general objective of the article was to propose a recreation program aimed at the community of the National Experimental University "Simón Rodríguez" (UNESR) Núcleo Maracay, for the healthy occupation of free time, under a socio-productive approach. The methodology used was a descriptive field, framed under the modality of Feasible Project and with a non-experimental design. The population was made up of nineteen (19) teachers, under the criterion that all make up the university community of the Maracay Nucleus, the sample was represented by 100% of the population, The technique used was the survey, the instrument was the questionnaire which allowed to collect data directly from the subjects involved in the study. The results obtained allowed to show in the variable of recreational programs, there is a trend of favorable responses, which served the subdirectorate of community interaction, culture and sport of the UNESR, Maracay, guide and organize programs based on recreational activities. However, 74% do not design programs on recreational activities under the socio-productive approach. Similarly, in the variable guidelines for the practice of recreational activities, if there is promotion or guidelines to follow for the practice of recreational activities that the University facilitates to the educational community. The study population does not frequently participate in recreational activities, however, they would like to do so if they are offered continuously at the university..

**Keywords:** Recreation, free time, socio-productive approach

## Introducción

La raza humana en su esencia evidencia su condición lúdica como expresión recreativa, desde los orígenes de la humanidad este tipo de expresiones han estado inmiscuidas en la vida cotidiana, en tal sentido, puede decirse que la recreación es un factor primordial de la cultura de los pueblos. Instintivamente, el ser humano ha propiciado formas de disfrute, de entretenimiento y de expresión, canalizando sus deseos a través de las actividades recreativas que en cada época se han constituido como elementos importantes del desarrollo social y cultural.

Sin embargo, hemos llegado a un punto crítico en lo que se refiere al tiempo libre, por cuanto muchos de los principios que han sustentado la exitosa supervivencia de ese espacio de tiempo se ven distorsionado o mal encaminado por el mismo deseo del ser humano de querer ir en contra muchas veces de los principios de la naturaleza. Como lo asevera Guerrero (2010), Una de las vías para dar uso positivo a ese tiempo liberado es la recreación, en el entendido de que es un derecho y una necesidad inherente en la vida de cada uno de los seres humanos.

Desde una mirada retrospectiva de la dinámica mundial se puede evidenciar el constate cambio acelerado de las necesidades e intereses del ser humano y su incidencia en la calidad de vida. Como consecuencia, dada la complejidad y el ritmo acelerado del mundo actual, marcado por el avance de la ciencia y la tecnología, se han simplificado los procesos y reducido el tiempo

laboral. Guerrero (2010) ratifica que la dinámica social, las nuevas tecnologías y los avances en materia laboral, en unos países más que en otros tienden hacia la disminución de la jornada de trabajo, Francia, Inglaterra, Alemania, Venezuela entre otros, pero a pesar de disponer de mayor disponibilidad de tiempo, se evidencia que no existe orientación adecuada para administrarlo ni suficientes planes direccionados para la ocupación del mismo tanto individual como colectivamente, marcando así la tendencia hacia la agudización de la ocupación inadecuada del tiempo libre.

Según la Organización Mundial de la Salud (2010), A pesar de que sus tasas han aumentado, las tres principales causas de muerte se han mantenido en los últimos años (todavía representan el 44% de todas las muertes en todo el mundo); sin embargo, la diabetes (69%), los homicidios (71%) y los suicidios (7%) han subido al cuarto y quinto lugar, respectivamente, empujando a los accidentes al último lugar. Todos los demás factores continúan existiendo. Las enfermedades cardíacas y el cáncer continúan siendo las principales causas de muerte en 2013, representando el 36 por ciento de todas las muertes. La diabetes supera a las enfermedades cerebrovasculares para ocupar el tercer lugar, subiendo desde el tercer lugar en 2012, y así se ubicó en el cuarto lugar de causas de muerte en ese período, un incremento de 3% en un año. Destacando que hay más muertes por esta enfermedad crónica no transmisible y esto debido a la obesidad en el país y el estilo de vida.

Vera (1992) y Aguilar et al. (1995), coinciden en señalar que el tiempo es un derecho humano básico como la educación, el trabajo y la salud, por eso nadie debe ser privado de este derecho. Por consiguiente, hay que proporcionar alternativas de ocupación de tiempo libre, entre las que resaltan las actividades recreativas en función del beneficio de la salud de la población en general. En el tiempo libre es importante poder seleccionar actividades y experiencias que correspondan a las necesidades e interés individuales y colectivos que se ajusten para realizarlas en el tiempo libre disponible de cada quien.

La comunidad universitaria no escapa a esta realidad, este sector poblacional asume hábitos, y costumbres que le impiden la participación en actividades recreativas diversa que contribuyan a ocupar sanamente el tiempo libre y que repercutan positivamente en su calidad de vida; en el entendido de que todo individuo o grupo humano aspira alcanzar el estado de bienestar físico, mental y social deseado y una de las vías para lograrlo es la recreación. Para concretar tal fin, el ser humano debe ser capaz de identificar y materializar sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades e interactuar positivamente con el entorno de acuerdo a sus propias disponibilidades.

Estas demandas generalmente, son cubiertas en el tiempo libre bien sea individualmente, colectivamente, con la familia o amigos, sin embargo muchas veces, no se valora la importancia de ocupar sanamente el tiempo libre en la vida de las personas. Entendiéndose este como el tiempo disponible luego de cumplir con la jornada de laboral y otras responsabilidades que demanda la dinámica de vida de las y los ciudadanos. En este contexto, Venezuela ha sufrido cambios profundos en su estructura social y política, aunado a los avances de la ciencia y la

tecnología así como la disminución de la jornada laboral alcanzada en los últimos años, ha incidido considerablemente en la búsqueda del bienestar físico, social y mental de los venezolanos, en todas las esferas organizacionales.

En función a esto y según lo establecido en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) en su artículo 111 que señala: “Todas las personas tienen derecho.....a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva”. Es por ello que se adelantan acciones orientadas a la construcción del Plan Nacional de Recreación Venezolano, donde, hasta ahora y sobre la base de la discusión y revisión, se han planteado propuestas para generar políticas concretas en el entendido de que la recreación es un derecho de las y los venezolanos.

A raíz de las reformas que han surgido en la legislación de la República Bolivariana de Venezuela que garantizan el cumplimiento de la política nacional en materia de promoción, prevención, atención de la salud y la seguridad se ha iniciado la creación de políticas y construcción de programas de recreación para la ocupación del tiempo libre para la población en general, empresas, instituciones comunidades y organizaciones que incidan en la calidad de vida de las y los venezolanos. A pesar de que existe una base legal que garantiza la participación en actividades recreativas como derecho constitucional, se asume que algunas organizaciones, instituciones y/o empresas, desconocen la importancia del diseño e implantación de programas recreativos para uso adecuado del tiempo libre. Esto pudiera desmejorar la política organizacional incumpliendo con los fines y propósitos de la misma.

En este contexto, la Universidad Experimental Simón Rodríguez núcleo Maracay (UNESR) no escapa de la realidad planteada en el párrafo anterior. Ya que, el investigador ha observado la inexistencia de programas direccionados por políticas en esta materia, dirigidas a la comunidad universitaria. Por experiencias del investigador, solo se han limitados al desarrollo de programaciones de actividades recreativas en fechas específicas por exigencia de la contratación colectiva. También, se observó apatía y poco interés, en participar en actividades recreativas que le beneficien durante su tiempo libre-intra y extra muros. Pueda ser, que se deba a la falta de programas recreativos que los incentive a participar en estas actividades. Aunque, la subdirección de interacción comunitaria, cultura y deporte en la UNESR realizan charlas y encuentro recreativos con la comunidad universitaria personal obrero, administrativo, facilitadores y participantes donde tratan la administración del buen uso del tiempo libre. Se puede presumir que no se están propiciando acciones para el diseño de programas recreativos en esa casa de estudio.

Partiendo de lo anterior, es necesario plantear un programa de recreación bajo un enfoque socio productivo en la UNESR para la ocupación sana del tiempo libre; que además impulse el desarrollo socio-productivo de la comunidad universitaria, dando cumplimiento a las exigencias de la ley e innovar en esta área.

## **Recorrido Metodológico de la Investigación**

En el artículo, es fundamental la importancia de los hechos y relaciones que establezcan los resultados que se han de obtener, allí que amerita una metodología y procedimiento ordenados mediante el cual se debe responder al cómo se obtendrá la información pertinente al tema. Es así, donde la naturaleza del presente estudio, se enmarcó bajo la modalidad de Proyecto Factible que de acuerdo a Hurtado y Toro (2001), son “Los trabajos referidos a la realización de propuestas, son todas aquellas que conducen a investigar programas, diseños o las creaciones dirigidas a cubrir una determinada necesidad” (p. 359).

Igualmente, Arias (2006), señala que es “una propuesta de acción para resolver un problema práctico o satisfacer una necesidad” (p. 83). Es decir, el proyecto factible se traduce en una propuesta viable para dar respuesta a la problemática en estudio, de tal manera, que se propone un programa de recreación dirigido a la comunidad de la Universidad Nacional Experimental “Simón Rodríguez” Núcleo Maracay para la ocupación del tiempo libre.

### **Población y Muestra**

La población de acuerdo a Sabino (2007), es “el conjunto para el cual serán válidas las conclusiones que se obtengan a los elementos o unidades a las cuales se refiere la investigación” (p. 17). En este caso, la población estuvo conformada por 19 docentes que laboran en la comunidad universitaria de la Universidad Nacional Experimental “Simón Rodríguez” Núcleo Maracay. En este caso, se tomó el cien por ciento (100%) de la población, ya que es de fácil acceso al investigador, por lo tanto, se constituyó en un estudio censal, que según Busot (1994), “está constituida por un determinado o limitado número de elementos que se toman completamente” (p. 273).

### **Técnicas e Instrumento de Recolección de Datos**

La técnica que se utilizó para la recolección de los datos en este estudio, fue la encuesta según Carrasco y Calderero (2000) definen como “preguntas que se formulan de modo directo a una muestra representativa de sujetos mediante un guion o protocolo previamente elaborado” (p. 81). La técnica, permitió recolectar los datos directamente de los sujetos involucrados en el estudio.

Como instrumento, se utilizó el cuestionario que según Palella y Martins (2003), define el Cuestionario como... “un documento en el cual se coloca unas series de preguntas referentes a el trabajo que se esté ejecutando y el informante responderá cada una de las preguntas planteadas para que luego el analista genere las conclusiones” (p.119).

En este sentido, el cuestionario se aplicó a la población y estuvo estructurado según las variables del estudio. El mismo se hizo con preguntas dimensionadas de tipo dicotómico o cerradas, el cual tendrá (2) alternativas de respuestas SI – NO y otro basado en la técnica escalar de Likert, asignándole un valor de escala en cada una de las respuestas, con las siguientes alternativas: Siempre, casi Siempre, Nunca. El instrumento permitió medir el objeto de investigación representado en las variables de estudio.

## Procedimiento investigativo

Según Tamayo y Tamayo (2003), se refiere a la descripción de los procedimientos, etapas o fases para realizar un proceso investigativo. Las fases del presente trabajo que se desarrollaron en la forma siguiente:

*Fase I Selección del tema y descripción del planteamiento problema:* En esta fase se seleccionó el tema y se procedió a la redacción del planteamiento del problema, a la vez se concretarán los objetivos y justificación de la investigación.

*Fase II Conformación del marco teórico referencial:* Este se organizó después de realizar una profunda y exhaustiva indagación en diversas fuentes bibliográficas y documentales pertinentes y consonas con el típico a tratar, para darle piso teórico al problema.

*Fase III Definición del Marco Metodológico:* Se hizo el tratamiento científico de la investigación, donde se definió el tipo de investigación a realizar, el cual llevará a seleccionar la población y la muestra, también se describieron las técnicas e instrumentos de recolección de datos, que dio pie al diseño del instrumento, así mismo, se indicó la validación y confiabilidad de los instrumentos y las técnicas de análisis de los datos.

*Fase IV:* Se aplicó el instrumento, se tabularon los datos y se procedió al análisis de los resultados del diagnóstico, los cuales fueron acompañados con las conclusiones del mismo.

*Fase V:* Se elaboró la propuesta.

*Fase VI:* se formularon las recomendaciones de la investigación.

## Técnica de Análisis de Datos

Una vez aplicado el instrumento se procedió a organizar la información de los datos obtenidos producto de las respuestas aportadas por la muestra del estudio. La información se procesó en forma manual, determinando la frecuencia y los porcentajes en cada ítem. En este sentido, Hernández, Fernández y Baptista (2006), afirman que la distribución de frecuencias es “un conjunto de puntuaciones ordenadas en sus respectivas categorías” (p. 343).

Luego, se agruparon los datos para su tabulación y se realizaron tabla de frecuencia y porcentaje donde se resumieron las respuestas dadas a cada ítem, lo que permitió a través del análisis estadístico descriptivo, interpretar los resultados para dar respuesta a los objetivos planteados.

## Resultados y discusión de los datos

La estadística descriptiva, permitió al investigador recolectar, presentar, describir, analizar e interpretar una serie de datos obtenidos del instrumento aplicado a los sujetos. En este sentido, Hernández, Fernández y Baptista (2006), indican que “Una vez que el investigador recoge los datos que han sido codificados y transferidos, sí como guardados en un archivo, procede a su análisis” (p. 349).

Significando, se recogieron los datos suministrados los cuales fueron codificados, tabulados y transferidos a un cuadro de frecuencias porcentuales y gráficos de sectores para su

respectivo análisis. Una vez recopilados y analizados los datos, se procedió a agrupar los mismos, por variables, con el objeto de analizar de manera conjunta los Ítems que los componen y realizar la interpretación de los resultados. El orden que se sigue es el siguiente: primero, aparecen los Ítems; segundo, los cuadros de frecuencia porcentual; tercero, los gráficos de sectores; cuarto el análisis de los datos.

*Variable: Programas Recreativos*

**Tabla 1**

*Programas Recreativos.*

Nº		FREC. Y PORC.					
		SI	NO	fF av	%	fD es	%
1	¿La UNESR núcleo Maracay cuenta con programas sobre actividades recreativas bajo el enfoque socio bajo un enfoque socio productivo?	5	14	5	26	14	74
2	¿La subdirección de interacción comunitaria, cultura y deporte, planifica actividades recreativas para ponerlas en práctica en la La UNESR núcleo Maracay?	11	8	11	58	8	42
3	¿Desde los espacios de la Universidad promocionan programas sobre actividades recreativas para la prevención de enfermedades degenerativas?	12	7	12	63	7	37
4	¿Desde los espacios de su Universidad indaga sobre las necesidades de participación en programas sobre actividades recreativas?	14	5	14	74	5	26
5	¿Es relevante la integración de los docentes en programas de actividades recreativas?	16	3	16	84	3	16
6	¿La UNESR núcleo Maracay cuenta con los recursos didácticos y logísticos necesarios e indispensables para el desarrollo de programas de actividades recreativas?	6	13	6	32	13	68
7	¿La UNESR núcleo Maracay y sus adyacencias cuentan con ambientes acordes y pertinentes, para la práctica de actividades físicas recreativas?	8	11	8	42	11	58
	<b>Promedio Porcentual</b>				<b>54</b>		<b>46</b>

Fuente: Elaboración del autor

En forma general, se aprecia una tendencia de respuestas favorables que estadísticamente es el 54%, es decir La subdirección de interacción comunitaria, cultura y deporte de la UNESR, orienta y organiza programas en actividades recreativas. Mientras que el ítem 1, el 74% no diseña programas sobre actividades recreativas bajo el enfoque socio bajo un enfoque socio productivo. De igual manera, el ítem 6, se observa los docentes consideran que la Universidad donde trabajan, según en un 68%, no cuentan con los recursos didácticos y logísticos necesarios e indispensables para el desarrollo de programas de actividades físicas recreativas para los docentes en servicio. Mientras que el 32%, si lo cree así.

Ante los resultados obtenidos, es necesario citar a Gointz (2008), donde menciona que los Docentes de Educación Física, para lograr un desarrollo social desde su rol orientador, deben proponer el desarrollo a escala humana, desde una visión democrática y participativa de los grupos humanos comunitarios, estimulando soluciones a los problemas de salud producto del sedentarismo, se asume que desde la promoción de programas de actividades físicas recreativas desde la instituciones en concordancia con la comunidad, permitirá beneficios físicos, sociales y psicológicos que induce la práctica sistemática de actividades físicas recreativas. En consecuencia, elevaría el nivel de la calidad de vida de los sujetos y la prevención de las enfermedades degenerativas como: la tensión arterial, la diabetes, los infartos al miocardio, entre otras.

*Variable: Lineamientos en la práctica de actividades físicas recreativas*

**Tabla2**

*Lineamientos para la Práctica de Actividades Físicas.*

Nº		FREC. Y PORC.					
		SI	NO	fF av	%	fD es	%
12	¿La subdirección de interacción comunitaria, cultura y deporte, promociona actividades recreativas UNESR, ateniendo a las políticas educativas de los programas emanados del Estado venezolano?	13	6	13	68	6	32
13	¿La subdirección de interacción comunitaria, cultura y deporte promociona desde su contexto los beneficios de las actividades recreativas?	18	1	18	95	1	5
14	¿Participa junto con sus estudiantes en actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre?	15	4	15	80	4	20
15	¿Las actividades recreativas que orienta permiten la máxima participación de los docentes y estudiantes?	19	-	19	100	-	-
16	¿Existen en la Universidad las condiciones mínimas para la práctica de actividades recreativas eficiente para la ocupación del tiempo libre de los docentes y estudiantes?	9	10	9	47	10	53
	<b>Promedio Porcentual</b>				<b>64</b>		<b>36</b>

Fuente: Elaboración del autor

Al igual que los resultados anteriores se evidencian, una tendencia favorable, en este caso con un 64% de promedio porcentual, lo que significa que hay una promoción o lineamientos a seguir para la práctica de actividades recreativas que faciliten a la Universidad a objeto de estudio y comunidad. El 36% no hay lineamientos para dicha práctica. Sin embargo, en el ítem 16, los profesores en servicios en un 53%, consideran que no hay condiciones mínimas para la

práctica de actividades recreativas eficiente para la ocupación del tiempo libre de los docentes y estudiantes.

Los resultados de esta dimensión, permiten destacar según Hernández (2009), que para dinamizar alternativas recreativas es necesario abrir espacios, actividades libres y la responsabilidad de ofrecer opciones que eduquen en y para el tiempo libre que fomenten el desarrollo de las habilidades y conocimiento, que faciliten la vivencia de la experiencia lúdica y al acercamiento de los protagonistas consigo mismo y con los demás. Por lo que es necesario promover en la sociedad la responsabilidad, la ética, la cooperación para el desarrollo humano y la ocupación efectiva del tiempo libre.

*Variable: Participación de los docentes en la promoción de programas actividades recreativas*

**Tabla 3**

*Participación de los docentes en la Promoción de Actividades Recreativas.*

Nº		FREC. Y PORC.					
		Si	NO	fF av	%	fD es	%
17	¿Ha participado en programas donde se orientan actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre?	2	17	2	11	17	89
18	¿Ha participado en eventos organizados por la comunidad donde se promocionen actividades recreativas que contribuyan a la prevención de las enfermedades degenerativas?	5	14	5	26	14	74
19	¿Han sido incentivado a la práctica de las actividades recreativa en la Universidad y la comunidad?	19	-	19	100	-	-
20	¿Han promocionado como docente desde los espacios de la UNESR, núcleo Maracay programas recreativos que atiendan el proceso socio-productivo?	12	7	12	63	7	37
	<b>Promedio Porcentual</b>				<b>72</b>		<b>28</b>

Fuente: Elaboración del autor

Participación de los Docentes en la Promoción de Actividades Recreativas de manera general, la tendencia es favorable, no obstante, los docentes no han participado en la promoción de programas que conlleven al desarrollo de las actividades recreativas en la UNESR núcleo Maracay. Lo que lleva a no reconocer que están al tanto de saber las necesidades inmediatas de la ocupación del tiempo libre. Sin embargo, en el ítems 19 el 100% de los encuestados han sido incentivados a la práctica de estos programas.

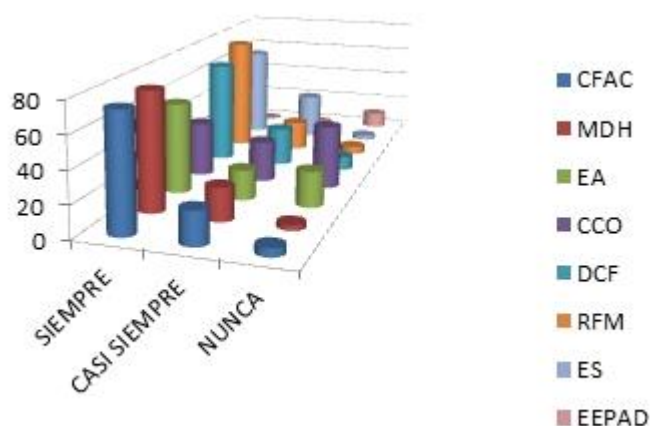
Barrera (2011), asegura que los docentes de Educación Física, tienen el conocimiento de que el ser humano por sus condiciones y características anatómicas, fisiológicas, psicológicas y sociales, debe tener presente el movimiento como parte de la vida y reconocerlo como una

necesidad que genere satisfacciones. En este particular, los docentes deben entonces estar claros que su promoción de programas recreativos alude a varios aspectos: necesidades de las actividades físicas, donde cada miembro de la comunidad universitaria entienda que la necesidad de hacer cualquier tipo de actividad física como un asunto personal y de beneficio constantemente saludable.

*Variable: Práctica Recreativa*

**Figura 1**

*Razones por las cuales participaría en el programa de actividades recreativas.*

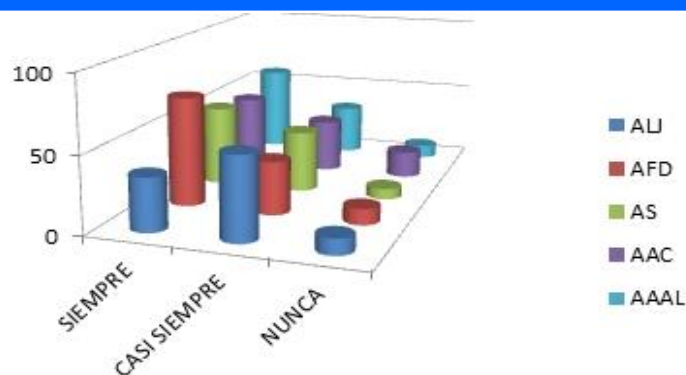


Construir y fortalecer la amistad con los compañeros (CFAC), Mejorar las destrezas y habilidades (MDH), Evitar el aburrimiento (EA), Competir contra otros (CCO), Desarrollar las condiciones físicas (DCF), Relajarme física y mentalmente (RFM), Evitar el sedentarismo (ES), Evitar el estrés producto de la actividad diaria (EEPAD).

De acuerdo con los resultados obtenidos se observa que el 63% de las y los integrantes de la comunidad universitaria UNESR, núcleo Maracay, participarían en actividades recreativas para evitar el aburrimiento para competir con sus compañeros y compañeras, 13% de los entrevistados participarían para evitar el estrés y el sedentarismo, mientras que aproximadamente 12% lo haría para desarrollar las condiciones físicas, destrezas o habilidades y 5% para consolidar y construir lazos de amistad con sus compañeros.

**Figura 2**

*Tipo de actividades recreativas que le resultan atractivas para incorporarlas al Programa recreativo*



Actividades lúdicas o juegos (ALJ), Actividades físicas deportivas (AFD), Actividades sociales (AS), Actividades artísticas-culturales (AAC), Actividades que se desarrollen en ambientes al aire libre(AAAL).

De acuerdo con los resultados obtenidos se observa que aproximadamente el 18% de las y los docentes encuestados, le resultan atractivas las actividades artísticas culturales, seguidas con un 11% las actividades lúdicas y físicas deportivas y entre un 7% y 8 %, prefieren las actividades sociales y al aire libre.

## LA PROPUESTA

### “COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y RECREACIÓN. UN ENFOQUE SOCIO PRODUCTIVO”

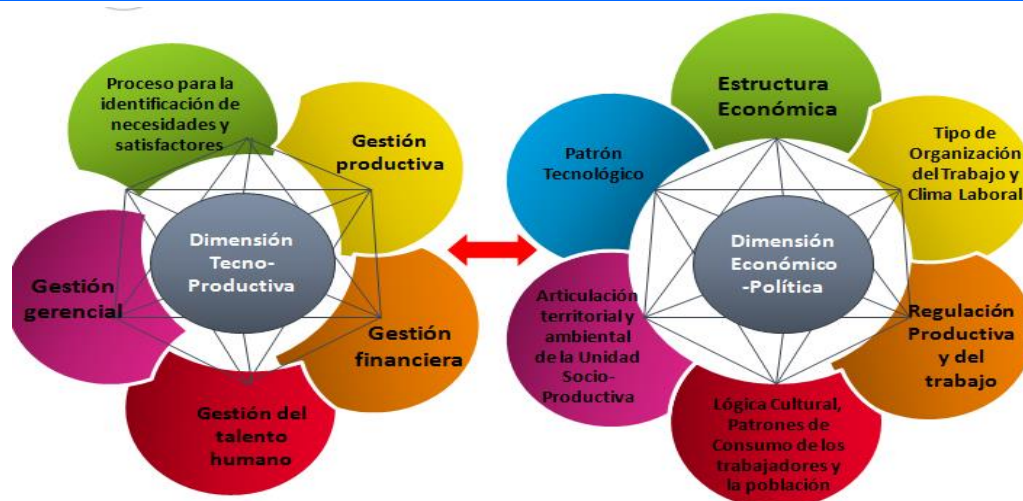
#### Presentación

La Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez se encuentra en un momento de expansión, pasa por una reelaboración en relación a la propuesta político-pedagógica acorde con las transformaciones producto del modelo socio-político de la República Bolivariana de Venezuela. Esto influye en todos los sectores de la universidad, dichos cambios exigen la transformación de la extensión universitaria que debe direccionarse por una política inmersa en los proyectos socios productivos como parte de la política educativa a nivel nacional.

En el campo universitario el modelo socio-productivo como lo establecen Schujman (2010), se visualiza como el conjunto de campos o variables que permiten la cohesión o articulación de los factores que lo impulsan donde la gestión se caracteriza por la articulación compleja y dinámica de estos campos o variables indispensables para que se cristalice el proceso de producción y su regulación. Para lograrlo durante el proceso se debe tener en cuenta la articulación de la dimensión Económico - política y la dimensión tecno-productiva.

#### Figura 3

##### Modelo Socio-Productivo



Nota: tomado de Schujman M. (2010). (26 de septiembre de 2022). Obtenido de [https://www.academia.edu/33181727/La\\_econom%C3%ADa\\_social\\_en\\_contexto\\_pdf](https://www.academia.edu/33181727/La_econom%C3%ADa_social_en_contexto_pdf)

Las dimensiones y categorías planteadas, en el programa que se presenta asumirán una tendencia en correspondencia con el modelo de gestión social. El estudio y evaluación permanente de estas dimensiones y categorías se realizará cotidianamente de manera reflexiva como Unidad Socio-Productiva, en el entendido que el desarrollo del mismo beneficiará al colectivo que participe en cada uno de los proyectos que lo conforman. La implementación del programa se llevará a cabo mediante una dirección estratégica con el propósito de contribuir a mejorar la calidad de vida desde lo colectivo sin obviar lo individual. En el marco de este enfoque el programa está conformado por proyectos socio comunitarios.

Los proyectos que conforman el programa permitirán priorizar la satisfacción de los miembros de la comunidad universitaria, el encuentro y el intercambio, el acercamiento afectivo, el abordaje de sus expectativas, el fomento de los valores y el sentido crítico de lo cotidiano. Las actividades propuesta en cada proyecto estarán centradas en el interés y las propuestas de los/as miembros de la comunidad universitaria. Cada proyecto estará dirigido por un(a) coordinador/a el cual tendrá como propósito que estos se apropien del espacio y sean los protagonistas, tratando siempre de que las actividades y los encuentros sean significativos capaces de trascender el tiempo disponible siendo beneficiosas y productivas.

Cabe señalar, que en el programa se entiende la ocupación del tiempo libre o disponible, el “tiempo libre de...” o tiempo liberador, no es solamente ese tiempo de contra función o compensador, donde el sujeto participa en actividades como contra función a la actividad laboral o escolar, entre otras; ese tiempo heterocondicionado, con el único fin de ocuparlo, para no aburrirse. Sino por el contrario como lo propone Waichman (2017) cuando asevera que “Es un tiempo auto-condicionado, para la creatividad y la libre expresión. Es necesario cambiar la concepción del “tiempo libre de ” por el “tiempo libre para” (p.15). Por tanto el programa

pretende superar esa visión tiempo heterocondicionado por lo que las actividades que se proponen están dirigidas a la construcción de un ser humano activo, con capacidad reflexiva y visión crítica de la realidad.

El programa intenta desarrollar actitudes positivas frente a las actividades recreativas, como espacio del accionar humano a cualquier edad, donde el ser humano pueda inventar y hacer que participen otros. La recreación, entendida como un fin en sí misma y como un medio para alcanzar la libertad.

El Programa de Recreación de la Universidad Nacional Simón Rodríguez, en la construcción de su estructura, se apoya en el abordaje de diversas disciplinas debido a la complejidad y diversidad de la condición humana, en el entendido de que la recreación, como necesidad humana la transversa y que la calidad de vida como el estado de salud dependen de factores tales como la vivienda los ingresos entre otros. El bienestar físico, psíquico y social de las personas como miembros de una sociedad guarda relación con la salud como beneficio social que depende de las diversas relaciones tales como: culturales, económicas, políticas, vitales del ser humano con la sociedad y sus entornos.

Esto estimula a trabajar mediante la puesta en práctica del programa en procesos metodológicos que incidan de manera integral en quienes participan en él y que a su vez les permita interactuar con su entorno comunitario, contribuyendo al desarrollo endógeno que permita la articulación de los factores que lo impulsan, a través de una gestión desde la extensión universitaria caracterizada por la articulación de los campos indispensables durante el proceso de producción socio productivo que apuntan hacia la mejor calidad de vida.

El Programa de recreación pretende general acciones hacia la intervención participativa entre las que se encuentran las siguientes:

- Acciones recreativas innovadoras en las instituciones educativas circundantes, fortaleciendo las relaciones entre estudiantes, familia, docentes, organizaciones comunitarias reconstruyendo sus historias.
- conversatorios reflexivos disciplinares, mostrando los beneficios de la recreación en distintos ambientes y en otros espacios, valorando su incidencia transdisciplinaria.
- acciones de trabajo interdisciplinar mediante proyectos recreativos socio-productivos dirigidos a personas con discapacidad, comunitarios, ambientales, y ecoturismo; derivados del diagnóstico realizado.

Con este programa, se busca desde la universidad impulsar la recreación como factor fundamental en los procesos importantes e inherentes a la calidad de vida de la comunidad universitaria y su entorno, potenciando el desarrollo socio productivo, que viabilice las transformaciones sociales necesarias.

## **Justificación del Programa**

Los resultados obtenidos durante la investigación justifica la necesidad de implementar programaciones que involucren la actividad recreativa, que le permita a la comunidad

universitaria a participar libremente, en actividades recreativas basadas en sus necesidades e intereses recreativos. En tal sentido, se visiona las instalaciones de la UNESR y las bondades del entorno comunitario, como los lugares propicios para iniciar el desarrollo del programa de Recreación durante los espacios de tiempo disponible de quienes participen en el mismo, que tribute a la salud bajo el enfoque socio- productivo, con la participación de todos los sectores poblacionales.

Las actividades planificadas en cada uno de los proyectos que conforman el programa obedece estarán en correspondencia con sus características, necesidades e intereses de modo que propicie el cultivo de una cultura positiva hacia la Recreación

Bajo esta visión se pretende optimizar prioritariamente la salud integral de las comunidades antes mencionadas, al favorecer cambios orgánicos positivos en beneficio de la calidad de vida individual y colectiva; beneficios que se obtendrán mediante el desarrollo de estrategias a mediano y largo plazo que satisfagan sus necesidades de recreación, y uso adecuado del tiempo libre, lo cual incidirá en el incremento del desarrollo socio-productivo y, en, contribuir con la utilización adecuada de las áreas verdes, los parques y las plazas en pro de conservar y mejorar el ambiente natural con la intención de contribuir con la minimización de los cambios climáticos, bajo los principios de participación, democratización y desarrollo social.

## Objetivos

### *General*

Promover alternativas que permitan incrementar la participación de la comunidad universitaria en actividades físicas, recreativas y deportivas, como medio que coadyuve a la promoción de la salud en función de mejorar la calidad de vida y la ocupación sana del tiempo de la comunidad universitaria, que fomente los principios de equidad, igualdad de condiciones e inclusión social, bajo una visión socio productiva.

### *Específicos*

- Coadyuvar en el desarrollo integral de la población a nivel físico, intelectual, moral y social, mediante el fomento de la participación en actividades físicas, recreativas y deportivas, de manera sistemáticas que beneficien la salud que tribute al desarrollo socio productivo de la comunidad universitaria.
- Motivar a la comunidad a participar en actividades físicas, recreativas y deportivas como medio que le proporciona desarrollo, mejoramiento y conservación de sus cualidades físicas y motoras; favoreciendo el uso positivo del tiempo libre de quienes la integran, bajo los principios de equidad, igualdad de condiciones e inclusión social,
- Concienciar a la comunidad sobre la necesidad de participar en actividades físicas sistemáticas como medio para la promoción de la salud y el fortalecimiento físico como vía para contribuir con el desarrollo socio productivo.

## **Metodología para su desarrollo**

Se conformarán espacios de recreación y bienestar en las instalaciones de la Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez y del entorno comunitario. El programa está estructurado por proyectos en función de las áreas determinadas de acuerdo a las necesidades y disponibilidad de tiempo de los usuarios arrojadas en el diagnóstico, cada una de las cuales tendrá un Coordinador, quien se encargará, siguiendo los lineamiento del colectivo interdisciplinario, de planificar, organizar, ejecutar, controlar y evaluar todas y cada una de las actividades conjuntamente con un equipo humano. También se ofertaran espacios recreativos permanentes con múltiples actividades de libre escogencia para quienes quieran participar en ella.

**Duración del Programa:** el programa tendrá una duración un (01) año.

**Beneficiados:** las actividades descritas en cada área están dirigidas a la población que conforma la comunidad universitaria.

**Lugar de Trabajo:** se utilizarán las instalaciones deportivas y recreativas, anfiteatros, casas comunales, salones de clase; así como los espacios al aire libre de la universidad y de la localidad circundante, tales como:, espacio públicos, espacio abierto como parques, plazas, áreas verdes, entre otros.

**Administración:** el programa será coordinado por los profesores de Educación Física adscritos a la coordinación de extensión universitaria conjuntamente con un equipo multidisciplinario conformado por diferentes actores comunitarios que hacen vida en la universidad, y en el entorno comunitario, relacionados con la recreación y el tiempo libre.

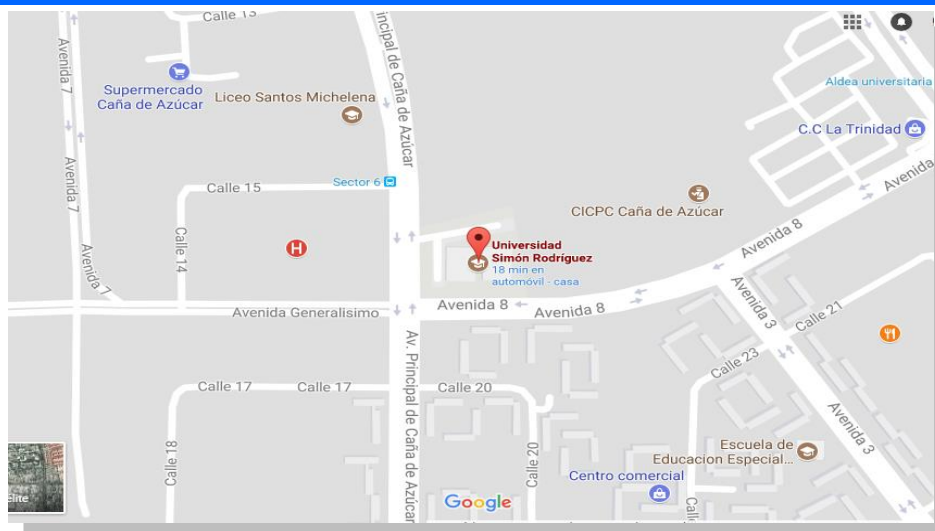
Se establecerán convenios con la Dirección de Deporte de la Alcaldía del Municipio Mario Briceño Iragorry, Gobernación del estado Aragua, Dirección de Cultura del Estado Aragua, Escuela de Artes, fundación de Deporte Municipal, Instituto de Deporte Regional, Institutos Universitarios y Universidades cercanas al sector.

**Horarios:** el horario a utilizar de acuerdo a la disponibilidad de las personas involucradas, será de ocho (08) hasta doce (12) horas semanales, en horario diurno, nocturno y fines de semana.

**Evaluación:** reuniones evaluativos mensuales con los profesores y/o promotores a cargo de los grupos donde se analizarán las fortalezas, debilidades y oportunidades de cada proyecto por área; aplicación de instrumentos para conocer el grado de satisfacción de los participantes en las actividades propuestas y a través de auto evaluaciones; revisión de los proyectos en ejecución para realizar los ajustes necesario en base a las evaluaciones realizadas.

## **Figura 4**

### *Ubicación Geográfica*



Dirección: Urb. Caña de Azúcar, calle ppal. cruce con calle 8, Municipio Mario Briceño Iragorry.

**Principios del Programa:** el programa se sustenta en principios pedagógicos y didácticos necesarios para determinar el contenido, los métodos, las formas de organización y su desarrollo efectivo. Ruíz, A. (2007), considera que los principios son postulados generales que se derivan de las leyes que rigen la enseñanza y que constituyen fundamentos para su conducción; partiendo de la anterior premisa, se tomaron los siguientes principios considerados de mayor relevancia para la estructuración metodológica del programa propuesto.

*El principio de la sistematicidad;* se encuentra inmerso en el proceso de selección de los contenidos, establecimiento de la estructura y la metodología seleccionada, en correspondencia con las relaciones internas y con el objetivo, en su carácter de sistema, lo que sustenta el orden lógico del tratamiento de los componentes del programa.

*El Principio de la asequibilidad;* se pone de manifiesto en la relación existente entre los contenidos seleccionados, la organización metodológica de la programación; con el nivel de exigencia en función de las condiciones y el desarrollo de los participantes en las actividades propuestas en el programa.

*El principio de la accesibilidad;* se hace presente ya que el programa está diseñado utilizando un lenguaje comprensible y asimilable para los profesionales encargados de ejecutarlo y para todas aquellas personas que tengan acceso al mismo.

*El principio de conciencia y actividad;* está presente ya que el programa pretende desarrollar una relación consiente del participante y su accionar durante la puesta en práctica de la programación, donde los intereses, motivaciones y aspiraciones de los adolescentes juegue un papel esencial en la actividad que realiza.

*El principio de la individualización;* se pone de manifiesto cuando al diseñar el programa se respetan las características individuales de los practicantes tales como: edad, talla, peso, sexo, condición física, estado físico general, entre otros. La programación es flexible, tomando como punto de referencia las características antes mencionadas.

Fundamentos y Acciones a desarrollar en el programa propuesto

- Participación social con honestidad
- Igualdad de oportunidades con solidaridad
- Sensibilidad social para la cooperación
- Pertinencia en los procesos organizacionales
- Principios culturales con pertinencia social con un enfoque socio productivo
- Interacción entre los niveles organizacionales
- Responsabilidad y corresponsabilidad en la toma de decisiones y solución de problemas
- Actores sociales en la complejidad del entorno.

**Figura 4**

*Visión grafica del programa*



Fuente: Elaborado por el autor.

En la figura anterior, muestra la visión teórica hacia donde se direcciona el programa partiendo de tres pilares fundamentales interrelacionados de manera sistemática interactuando entre sí. El primero: la participación social de la comunidad universitaria, fundamentada en los principios culturales y los valores sociales, El segundo: la participación y acciones de los actores de la comunidad universitaria en recreación fundamentado en la participación social, la responsabilidad y la corresponsabilidad en la implementación y desarrollo del programa direccionado al desarrollo personal y profesional; por último La comunicación inter y extra

institucional basado en la articulación entre los entes públicos y privados relacionados con la recreación, las alianzas estratégicas regionales y nacionales; y la organización del programa bajo la visión socio productiva.

### Figura 5

#### Organigrama del programa



Fuente: Elaborado por el autor.

La estructura organizativa tiene una direccionalidad horizontal dinámica y bidireccional, la toma de decisiones dependerá del colectivo multidisciplinario y las mismas responderán a las necesidades e intereses recreativos de quienes participen en el desarrollo de los proyectos que lo conforma, su disponibilidad de tiempo y de la caracterización del contexto. El programa está conformado por ocho (08) áreas de la recreación en función de los resultados del estudio de investigación realizado.

Cada proyecto, será coordinadas por un especialista, quien se encargará, siguiendo los lineamientos del colectivo Multidisciplinario, de planificar, organizar, ejecutar, controlar y evaluar todas y cada una de las actividades interrelacionadas entre sí. A continuación se presenta el programa.

## La Recreación Comunitaria para la Integración Social

Período: 2021 - 2022

*Unidad Responsable:* Subdirección de Interacción Comunitaria Cultural y Deportiva de la Universidad Simón Rodríguez, núcleo Maracay.

Localización Geográfica Inicial

Área de Influencia

Población de 3.000 personas aproximadamente quienes conforma la comunidad universitaria, incluyendo los habitantes de las zonas adyacentes a la misma.

## **Descripción General del Programa**

El programa se concibe como una alternativa de participación dirigida a los integrantes de la comunidad universitaria bajo un enfoque socio-productivo. El programa estará estructurado por proyectos. Todas las actividades estarán dirigida y/o supervisada por un profesional del área (profesores, entrenadores, monitores deportivos, recreadores, cultores, sociólogos, psicólogos), acompañado por voluntarios estudiantiles universitarios, grupo de recreadores y promotores deportivos, discriminadamente de acuerdo a la actividad, debidamente preparado en función de las necesidades de los participantes.

Las estrategias de promoción y difusión será producto de la toma de decisiones individuales y comunitarias se sugieren: cursos, talleres, clínicas, Póster, folders, manuales, y vídeos para los participantes.

Se ofrecerán tres turnos (mañana, tarde y noche) a la comunidad para participar en las actividades.

Se propone buscar accesoria, apoyo de científicos y conformar grupo interdisciplinario con las organizaciones e instituciones involucradas en el programa para su desarrollo así como el apoyo y auspicio de instituciones (gubernamentales y no gubernamentales).

Se aspira contar con el apoyo con los estudiantes de medicina y la misión Barrio adentro, para la evaluación inicial y el control continuo de quienes participen en el programa.

Organizar eventos recreativos masivos que incentiven la participación en actividades recreativas, como alternativa de ocupación sana del tiempo libre que permita aligerar el stress y la sana convivencia familiar y comunitaria.

## **Fases del Programa**

*Fase diagnostica.* En esta fase se determinarán las condiciones de salud de los participantes, las condiciones de las instalaciones y áreas verdes en las cuales se desarrollaran las actividades, el personal con que se cuenta para la ejecución del programa y los acuerdos de cooperación con las organizaciones y entes públicos y privados para el desarrollo del mismo.

*Fase de desarrollo.* En esta fase se implementaran las actividades del programa de acuerdo a las áreas que lo componen y que se describen a continuación:

### *1. Área: Educación Socio-comunitaria.*

Esta área se encarga de:

- Concienciar mediante campañas y talleres de formación la importancia de la actividad física y recreativa, la cultura, el deporte, las artes, la música y la vida al aire

libre como vías para contribuir con la formación integral del individuo, utilizar positivamente el tiempo libre, mejorar la salud de la comunidad universitaria y por ende elevar la calidad de vida.

- Promocionar y difundir el programa en la comunidad universitaria a través de diversos medios tradicionales y alternativos
- Sensibilizar, actualizar y capacitar a los usuarios y/o facilitadores en relación a la importancia de fomentar una cultura hacia la práctica de la actividad física para la salud, la recreación y el deporte como alternativas de ocupación de tiempo libre bajo el enfoque socio-productivo.
- Formar y capacitar grupos voluntarios que coadyuven al desarrollo del programa bajo el enfoque socio-productivo.

## 2. Área: Físico-recreativa para la salud.

Esta área se encarga de:

Determinar las condiciones de salud de las y los participantes, con su respectivo seguimiento, control y evaluación, durante la participación en las actividades físico-recreativas para la salud propuestas. La misma se apoyará en un equipo multidisciplinario relacionado con la actividad física para la salud.

- Implementar actividades que incentiven la práctica sistemática de actividades físicas de acuerdo a las características por edades y/o discapacidades.
- Instrumentar acciones que permitan desarrollar las programaciones articuladamente con distintas instituciones, aprovechando racionalmente los espacios y recursos, en beneficio de la salud del colectivo bajo el enfoque socio-productivo.
- Coadyuvar con tratamientos para la recuperación de aquellos usuarios que necesiten participar en actividades físicas como parte de su tratamiento de manera amena y placentera.

Instrumentación

- Clases de baile terapias y aeróbicos.
- Actividades gimnásticas al aire libre
- Caminatas comunitarias.
- Actividades físicas sistemáticas dirigidas a contribuir con mejorar la salud de quienes tienen afecciones donde recomienden participar en actividad física.

## 3. Área: Deportiva -Recreativa.

Esta área se encarga de:

- favorecer la participación en actividades deportivas de acuerdo a las características propias de la edad de quienes participen, que incida en la ocupación sana del tiempo libre, con un enfoque recreativo.
- Mejorar las capacidades coordinativas y condicionales de los participantes enfocadas en la convivencia y no en la competencia.

Instrumentación

- Creación de escuelas polideportivas
- Actividades gimnásticas al aire libre
- Encuentros deportivos recreativos
- Prácticas deportivas recreativas donde se incorpore a la familia.

*4. Área y Eco-turística.*

Se encargara de:

- Brindar a los participantes la posibilidad de disfrutar de actividades Recreativas y turísticas, al aire libre en contacto con la naturaleza, en función del desarrollo integral, que satisfagan las necesidades de diversión, sano esparcimiento y el fomento del amor por la naturaleza.
- Fomentar en la comunidad universitaria el deseo de conocer las bellezas naturales del entorno que permita internalizar valores nacionalistas con el fin de afianzar la identidad local, regional y nacional, haciendo uso racional del tiempo libre.
- Propiciar actividades donde los usuarios puedan contemplar y disfrutar las posibilidades que le brinda el ambiente.
- Incentivar la participación de la comunidad universitaria en actividades de vida al aire libre que favorezcan la interacción y la integración colectiva.
- Fomentar el turismo deportivo y el ecoturismo enfocado en la identidad local, municipal, regional y nacional, como una de las vías de desarrollo socio-productivo, que beneficie la formación integral y colectiva, haciendo uso racional del tiempo libre.

Instrumentación

- Creación de rutas turísticas propias de la región
- Elaboración de cartográfica Geo-históricas del Municipio.
- paseos a museos
- Visitas a parques nacionales y monumentos naturales

*5. Área: Socio Cultural y Artística*

Tiene como propósito reconocer las artes como área que manifiesta la cultura de un pueblo, que amplía la mirada del participante y del espectador a medida que éstos establecen una conexión de lo que ven y hacen con su propia vida

Se caracterizará por estar conformado por actividades recreativas comunitarias fundamentadas en: Teatro, Artes Plásticas, , Música, Danza, Literatura, Audiovisual. Las actividades son abiertas a la comunidad universitaria y su entorno, promoviendo exposiciones, talleres y otras actividades. Sus actividades tienen como objetivo:

Fomentar el posicionamiento crítico y al debate de ideas, a través de la cultura; formar agente cultural y público de cultura; trabajar por una transformación de la mentalidad, por una apertura de visión del mundo dentro y fuera de los límites de la universidad fundamentado en la

recreación. También que la comunidad universitaria ocupe sanamente su tiempo libre mediante la participación en actividades culturales de forma general, promoviendo un espacio que aborde la interfaz entre el conocimiento en artes y el placer en hacer arte.

Las actividades de ocio de cohorte cultural, como la danza, la música, la conversación, entre otros. Son entendidos como culturales por ser determinados por una realidad social.

- Fomentar en la comunidad universitaria la participación colectiva en el debate de ideas para el desarrollo de la creatividad y el arte como vía de expresión con el fin de afianzar la identidad local, regional y nacional, haciendo uso racional del tiempo libre.
- Propiciar actividades donde los usuarios tengan la posibilidad que le brida participación en actividades culturales de forma general, promoviendo un espacio que aborde la interfaz entre el conocimiento en artes y el placer en hacer arte.
- Incentivar la participación de la comunidad universitaria en actividades socio cultural y artístico que favorezcan la interacción y la integración colectiva.

#### Instrumentación

- Creación de grupos musicales que permitan descubrir el potencial de cada uno de los participantes y propiciar el intercambio con otras comunidades universitarias.
- Creación de un club cultural comunitario que desarrolle actividades tales como: celebraciones, festividades, fiestas, exposiciones de pintura, concursos literarios entre otros; que se encargue de fomentar la cultura y el arte en los participantes
- Creación de un club de periodismo para analizar los acontecimientos internacionales, nacionales, regionales y locales y a la vez producir opiniones objetivas y productivas que sean del conocimiento de la colectividad.
- creación de una ludoteca relacionada con entretenimientos y aficiones propias de la comunidad universitaria

#### 6. Área: Conmemoraciones, Entretenimiento y Aficiones

Tiene como propósito fundamental brindar a los participantes la posibilidad de disfrutar de actividades socioculturales y artísticas que satisfagan las necesidades de diversión, expresión plástica y el fomento de los valores culturales y patrios, que desarrollen el sentido de pertenencia e identidad nacional. También propiciar actividades dirigidas a celebrar fechas conmemorativas y festivas propias de la comunidad universitaria. Así mismo propiciar variedad de actividades relacionadas con entretenimientos y aficiones relacionadas con la caracterización y preferencias de quienes participen en ellas, que beneficien su formación integral, aprovechando racionalmente los espacios y recursos.

#### Objetivos

- Fomentar el amor por nuestra cultura y el arte
- Contribuir a la internalización de la identidad nacional y los valores patrios.

- Desarrollar el sentido de pertenencia institucional y comunitaria, mediante la contextualización de celebraciones, aniversarios, actos culturales entre otros.
- Incentivar la participación a través de la participación en actividades socioculturales y artísticas que favorezcan la interacción y la integración colectiva.
- incentivar la participación en entretenimientos y aficiones que desarrollen la creatividad e inventiva de los participantes que tributen al desarrollo socio productivo de la comunidad universitaria.

#### Instrumentación

- creación de grupos para compartir a través del canto y la música.
- grupos de pintura y arte
- grupos de arte numismáticos.
- celebraciones de fechas conmemorativas institucionales y comunitarias.
- celebraciones de aniversarios cumpleaños, entre otros.

### *7. Área: Físico-recreativa para la salud.*

Tiene como propósito fundamental favorecer la práctica sistemática de actividades físicas y deportivas para grupos de estudiantes que permitan desarrollar las programaciones previstas en convenio con distintas instituciones, aprovechando racionalmente los espacios y recursos, en beneficio de la salud individual y colectiva con un enfoque recreativo

#### Objetivos

- Elevar los niveles de salud física, mental y social de los participantes miembros de la comunidad universitaria y el entorno.
- Coadyuvar con la liberación de tensiones producto de las ocupaciones diarias ofertando actividades físicas recreativas.
- Mejorar y mantener la condición física de los participantes.
- Incentivar la participación de la comunidad universitaria a través de la participación en actividades físicas que favorezcan la interacción y la integración colectiva.

### **Fase de Seguimiento control y evaluación**

En esta fase se pretende a través del acompañamiento permanente bajo un enfoque socio-crítico luego de la planificación realizada por el equipo multidisciplinario, reorientar aquellas actividades que no cumplan con los objetivos planteados una vez evaluadas todas y cada una de las actividades desarrolladas. Así mismo se evaluara al personal, los recursos materiales y las instalaciones utilizadas con la intención de mejorar el programa.

### **Factibilidad**

La puesta en práctica del Programa de Recreación dirigido a la comunidad universitaria, tiene un alto grado de factibilidad ya que de acuerdo al trabajo de investigación realizado, existe en primer lugar la necesidad programaciones de esta naturaleza en la comunidad universitaria, como alternativa recreativas para la ocupación sana del tiempo libre.

Por otro lado la Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez tiene previsto el desarrollo de programaciones de extensión que contribuyan a la formación integral de su comunidad y el entorno. Cabe señalar que las instituciones gubernamentales a nivel parroquial, municipal y regional están en la obligación de dar cumplimiento a las ordenanzas municipales y a los artículos de la Constitución Regional y Nacional, de apoyar todas aquellas iniciativas que tienda a ocupar el tiempo libre de los ciudadanos y a elevar la calidad de vida en las comunidades.

En cuanto a los recursos materiales, humanos y económicos, se aspira contar con el apoyo de entes públicos y privados que se encuentran involucrados con la comunidad, así como con las asociaciones civiles e instituciones educativas que hacen vida en la misma. En relación con el recurso humano, existe una gran cantidad de profesionales en las diferentes áreas del conocimiento relacionadas con la recreación que habitan en la comunidad que pueden apoyar en la implementación del programa. También se cuenta con el equipo multidisciplinario que labora en la universidad el cual está dispuesto a contribuir con la ejecución del mismo y por último se tiene previsto conformar un cuerpo de personas voluntarias que puedan darle continuidad al programa.

En relación al recurso económico se aspira en primer lugar minimizar gastos utilizando los recursos existentes y en segundo lugar, manejar la autogestión, la cogestión y las donaciones como vías de ingreso económico. Por lo antes expuesto se puede decir que es factible y viable la ejecución del programa de recreación comunitaria planteado.

## Recomendaciones

Para efectos de un mejor desarrollo de los programas recreativos y su aplicación como medio educativo en la formación integral de los profesionales de la UNESR y a su vez en la Educación universitaria de otras casas de estudio, se recomienda:

- Desarrollar acciones constantes de formación orientadas a brindar un apoyo para todos los que hacen vida activa en la UNESR, en cuanto a cómo desarrollar y participar en estrategias recreativas, para fortalecer su accionar universitario, siguiendo el modelo de espiral: planificar- actuar- reflexionar.
- Impulsar un cambio profundo en el hacer universitario, fomentando un proceso lo transforme, en ese caso, mediante estrategias recreativas comunitarias cuya importancia debe ser considerada principalmente, en los procesos que se dan en la UNESR.
- Que el material presentado sea divulgado y utilizado por docentes y estudiantes como fuente de consulta en la especialidad de Educación Física y la maestría en recreación.
- Que la universidad contribuya con el apoyo y los aportes necesarios para que este tipo de programaciones puedan implementarse, cumpliendo con una de las funciones principales: la extensión, atendiendo a la comunidad universitaria y su entorno.
- Que se generen mayor cantidad de material impreso con experiencias propias relacionadas con programas recreativos comunitarios, que se adapten a nuestra realidad

*Revista Actividad Física y Ciencias Año 2023, vol. 15, N°2*

e idiosincrasia para que los estudiantes cuenten con mayor número de fuentes enriquecer sus conocimientos.

## Referencias

- Aguilar, L., Cervantes, J. y Acitores, V. (1995). *Juegos Predeportivos. Iniciación al Deporte*. Editorial: Trillas
- Arias, F. (2006). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología Científica*. 5ta edición. Editorial Episteme. Venezuela.
- Barrera, L. (2011), *Programa Educativo de actividad física para el mejoramiento de la Calidad de Vida*. Trabajo de Grado no publicado presentado a la Universidad Pedagógica Experimental “Libertador”. Maracay
- Busot, A. (1996). *Investigación Educativa*. Universidad del Zulia. Maracaibo.
- Carrasco, J. y Calderero. J. (2000). *Aprendo a Investigar en Educación*. Madrid, España: Editorial Rialp. S.A.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. Gaceta oficial de la República Bolivariana de Venezuela, N°36.860. 1999, Diciembre 15.
- Gointz, J. (2008). *Docentes de Educación Física y Desarrollo Social*. Barcelona: Cincel
- Guerrero, G. (2010). Programa de Recreación Comunitaria dirigido a la población del Barrio 19 de Abril. Venezuela. Trabajo de Grado para optar al grado de Doctor. Universidad Manuel Fajardo. La Habana Venezuela.
- Hernández, G. (2009). *La Recreación Comunitaria como un Medio para la Integración Escuela-Comunidad del Liceo Bolivariano Nacional “Zuata”, Estado Aragua*. Trabajo de Grado de Maestría no publicado presentado a la Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Maracay.
- Hernández R. Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: Editorial Mc Graw Hill.
- Hurtado, I. y Toro, G. (2001). *Paradigmas y Métodos de Investigación en Tiempos de Cambio* (4ta ed); Episteme; Valencia-Venezuela
- Organización Mundial de la Salud (2010) <https://www.paho.org/es/noticias/9-12-2020-oms-revela-principales-causas-muerte-discapacidad-mundo-2000-2019>
- Palella, S. y Martins, F. (2003). *Metodología de la investigación cualitativa*. 2a edición, FEDEUPEL: Caracas; Venezuela-
- Ruíz, A. (2007). *Gerencia en el aula. Cinco paradigmas inevitables en el desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje*. Caracas: FEDUPEL
- Sabino, C. (2007). *El proceso de investigación. Una introducción teórica-práctica*. Caracas: Editorial Panapo

- Tamayo y Tamayo, M. (2003). *Metodología Formal de la Investigación Científica*. México: Editorial Limusa.
- Schujman M. (2010). La economía social solidaria y comunitaria en el contexto del poder global, el estado y el derecho. Universidad Nacional de Rosario  
[https://www.academia.edu/33181727/La\\_econom%C3%ADa\\_social\\_en\\_contexto\\_pdf](https://www.academia.edu/33181727/La_econom%C3%ADa_social_en_contexto_pdf)
- Veraguada, C. (1992) Actividad física y productiva. Ponencia presentada en el IV Congreso Nacional de Educación Física, Deporte y Recreación. Ciudad Guayana. Venezuela
- Waichman, P. (2017). Tiempo libre y recreación. Un desafío pedagógico.<https://es.slideshare.net/ludicajose/pablo-waichman-tiempo-libre-y-recreacin-un-desafio-pedagogico>

***El autor***

**Prof. MSc. José Alberto, Colmenares Nieves**

Profesor de Educación Física egresado de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador “Instituto Alberto escobar Lara” (Upel- Maracay). Magister en Recreación UPEL- Maracay. Autoridad Universitaria en la Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez (UNESR), núcleo Maracay. Autor de Programas de Recreación Comunitaria. Autor de artículos arbitrados en revistas indexadas.

## **NORMAS DE PUBLICACIÓN DE LA REVISTA “*ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS*”**

### ***Orientaciones para los Autores (as)***

La Revista *Actividad Física y Ciencias* está dirigida a la difusión de investigaciones culminadas o en proceso, ensayos originales, documentos, reseñas bibliográficas, experiencias pedagógicas, propuestas y otras informaciones de relevancia teórica o metodológica para investigadores. También se publicarán traducciones de trabajos que, de acuerdo al Consejo Editorial, sean de importancia en el área de interés de esta revista, en cualquier caso, todos los documentos enviados deben ser inéditos. Se podrá solicitar o aceptar réplicas a trabajos que aparezcan en el mismo número o en números anteriores, además se contará con un apartado informativo para ponencias y eventos.

El comité editorial tomará en cuenta principalmente documentos en el área de educación física, deporte, salud, recreación y danza, considerando la convergencia de distintas disciplinas que estudian al ser humano como una integración bio-psico-social, como, por ejemplo: pedagogía, psicología, medicina, lingüística, sociología, antropología, biología, biomecánica, kinesiología, kinantropometría, historia, nuevas tecnologías, filosofía, estudios comparados, de género, etc.

El objetivo principal de esta publicación es el de contribuir con un espacio para el intercambio, discusión y divulgación de trabajos académicos que están enmarcados en el estudio de las áreas antes mencionadas. La temática de estudio del movimiento del ser humano es sumamente amplia y abarca muchos aspectos, a saber:

- Juegos tradicionales e indígenas.
- Estudios de carácter histórico-pedagógico y filosófico.
- Análisis de políticas, planes y proyectos educativos.
- Aspectos gerenciales: organización, mercadeo y financiamiento.
- Estudios sobre el currículo y la pedagogía.
- Análisis y propuestas de proyectos del deporte para todos.
- Deporte de alto rendimiento.
- Diseño y evaluación de estrategias para la enseñanza y el aprendizaje.
- Tecnologías de la información y la educación.
- Medicina aplicada al deporte.

Los documentos serán enviados a la revista por el correo electrónico: [actividadfisicayciencias64@gmail.com](mailto:actividadfisicayciencias64@gmail.com) de acuerdo con las siguientes especificaciones:

Aspectos formales:

- Los documentos tendrán un mínimo de 15 páginas y máximo de 30 páginas, a 1,15 espaciado entre líneas y párrafos.
- El formato será de hoja tamaño carta, en procesador de palabras Word u otro compatible con Windows 10 y versiones anteriores. En caso de usar Windows vista los autores se asegurarán de grabar los archivos en modo de compatibilidad.
- La fuente utilizada deberá Ser Time New Roman, número 12, sin maquetación alguna, ni tabuladores.
- Las tablas y figuras, irán en el lugar que ocupan en el texto.
- Las normas de redacción, presentación de cuadros, tablas y gráficos, uso de citas, señalamientos de autores, referencias bibliográficas y otros aspectos afines, deben ajustarse a las normas de la American Psychological Association (APA), establecidas en el Publication Manual of the American Psychologicar Association. También se podrá utilizar el Manual de Trabajos de Grado, de Especialización y Maestría y Tesis Doctoral de la UPEL (2022). En la dirección web de la revista se encuentran algunos ejemplos que los autores (as) podrán disponer de guías para la utilización del sistema APA.
- Los documentos pueden ser en español, inglés, portugués, italiano y francés. Los trabajos deberán incluir un resumen en el idioma en que se escriben y otro en inglés, que no exceda de 250 palabras. El mismo debe ser a un espacio y debajo las palabras claves (3 – 4).
- En la primera página del artículo debe aparecer el título, tanto en el idioma original como en inglés, nombre del autor o autores, institución principal donde labora (n), correo electrónico, identificador ORCID y resúmenes. La segunda página se inicia con el título del trabajo y los resúmenes. No se debe incluir nombre de el (los) autor (es).

- En relación con las ponencias y conferencias publicadas, éstas deberán estar acompañadas de la reseña del evento donde fue realizadas.
- En otro archivo, debe enviarse un breve curriculum vitae, del (de los) autor (es) que no exceda las 50 palabras. Además, una declaración de que el artículo no ha sido enviado a otro medio de publicación.
- El contenido de los artículos es de entera responsabilidad del (de los) autor (es).

El Consejo Editorial someterá los manuscritos a la consideración de árbitros, mediante el procedimiento de doble ciego. El veredicto será notificado a los autores por el Consejo Editorial. El (los) autor (es) de los trabajos publicados serán notificados a través de una carta. Los artículos aceptados que tengan observaciones, serán enviados al (los) autor (es), para que, una vez realizada la revisión definitiva, lo regresen al consejo editorial en un lapso no mayor de 30 días para su publicación. Los trabajos no aceptados serán devueltos al (los) autor (es) con las observaciones correspondientes y no podrán ser arbitrados nuevamente.

Lo no previsto en estas normas, será resuelto por el Consejo Editorial.



Profa. Dra. Grisell Bolívar M.

Directora – Editora

Certificamos que el artículo es producción intelectual de las autoras y no ha sido publicado en otras revistas



La Revista Actividad Física y Ciencias es una publicación del Centro de Investigaciones en Estudios en Educación Física, Salud, Deporte, Recreación y Danza EDUFISADRED, registrado en la Subdirección de Investigación y Postgrado del Pedagógico "Rafael Alberto Escobar Lara" de Maracay. Por su periodicidad semestral, está destinada a difundir información actualizada sobre las áreas de educación física, deporte, recreación y danza. Su objetivo principal es generar un espacio para la investigación, intercambio, discusión y divulgación de trabajos académicos en las mencionados campos de estudio.



ISSN: 2244-7318



**Universidad Pedagógica Experimental Libertador - Venezuela**  
Instituto Pedagógico "Rafael Alberto Escobar Lara" - Maracay

