

Estrategia lúdica para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de
secundaria en la Institución Educativa El Aserrío.

Ing. Maylin Yesneira Arévalo Prado

Ing. Sergio Andrés Barbosa León

Ing. Sammy Leonardo Villa Pérez

Trabajo presentado para obtener el título de Especialista en Pedagogía de la Lúdica

Fundación Universitaria Los Libertadores

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Especialización en Pedagogía de la Lúdica

Bogotá D.C., Noviembre, 2022

Resumen

La propuesta del presente proyecto pedagógico busca diseñar una estrategia lúdica para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa el Aserrío, partiendo de la importancia que tiene la actividad física en la salud, en el desarrollo y crecimiento de los niños y jóvenes, de igual manera permite alejarlos del sedentarismo. Por tal razón es muy útil para la comunidad, específicamente para la institución ya que brinda alternativas de crear espacios sanos en los jóvenes, además permitirá transversalizar con las áreas académicas y el proyecto de estilos de vida saludable que se orienta en las instituciones.

Este proyecto pedagógico está fundamentado en el diseño metodológico con enfoque cualitativo, el cual permitió la recolección de información necesaria para la identificación de la situación problema, y la investigación acción basada en las fases mencionadas por Serrano para el desarrollo de una investigación, con los cuales se utilizó como instrumento un cuestionario y grupos focales para responder a los objetivos propuestos en el proyecto.

Se pretende con este proyecto pedagógico incluir la lúdica orientada en las prácticas de la danza y las manualidades como estrategia fundamental del desarrollo físico, social, emocional en los estudiantes, buscando así, contribuir en el mejoramiento de la creatividad, autoconfianza y las buenas relaciones interpersonales; además mejorar el proceso de aprendizaje en los estudiantes, aumentando la participación, el interés y motivación en el aula. De este modo se hace necesario el diseño de estrategias lúdicas en las instituciones educativas, particularmente en la Institución Educativa el Aserrío con el fin de promover una educación sana y feliz.

Palabras claves: lúdica, tiempo libre, danza, manualidades.

Abstract

The proposal of this pedagogical project seeks to design a playful strategy for the use of free time for high school students of the El Aserrío Educational Institution, based on the importance of physical activity in health, in the development and growth of children. And young people, in the same way it allows them to move away from a sedentary lifestyle. For this reason, it is very useful for the community, specifically for the institution, since it offers alternatives to create healthy spaces in young people, and will also allow mainstreaming with the academic areas and the healthy lifestyle project that is oriented in the institutions.

This pedagogical project is based on the methodological design with a qualitative approach, which allowed the collection of information necessary for the identification of the problem situation, and the action research based on the phases mentioned by Serrano for the development of an investigation, with which a questionnaire and focus groups were used as an instrument to respond to the objectives proposed in the project.

It is intended with this pedagogical project to include the ludic oriented in the practices of dance and crafts as a fundamental strategy of physical, social, emotional development in students, thus seeking to contribute to the improvement of creativity, self-confidence and good interpersonal relationships; also improve the learning process in students, increasing participation, interest and motivation in the classroom. In this way, it is necessary to design playful strategies in educational intuitions, particularly in the El Aserrío Educational Institution in order to promote a healthy and happy education.

Keywords: playful, free time, dance, crafts.

Tabla de contenido

	Pág.
Estrategia lúdica para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa el Aserrío.	1
1. Problema	6
1.1 Planteamiento del problema	6
1.2 Formulación del problema	8
1.3 Objetivos	8
1.3.1 Objetivo general	8
1.3.2 Objetivos específicos	9
1.4 Justificación	9
2. Marco referencial	11
2.1 Antecedentes investigativos	11
2.2 Marco teórico	14
3. Diseño de la investigación	21
3.1 Enfoque y tipo de investigación	21
3.4 Instrumentos de investigación	24
4. Estrategia de intervención	26
5. Conclusiones y recomendaciones	35
Referencias	37
Anexos	40

Lista de Tablas

Tabla 1 Actividades de ocio.....	16
Tabla 2 Fases e instrumentos de acuerdo a los objetivos.....	23
Tabla 3 Estrategia lúdica Danza.	28
Tabla 4 Estrategia lúdica manualidades.....	32

1. Problema

1.1 Planteamiento del problema

Colombia es un país subdesarrollado y a pesar de esto no está tan lejos de los grandes avances que ha traído consigo la globalización en los últimos años, y uno de esos grandes cambios es como los niños, niñas, jóvenes y adolescentes hacen uso de su tiempo libre, los avances tecnológicos y el acceso al uso de esta tecnología como lo son videojuegos, consolas, celulares, tablets, internet, entre otros tipos de juegos digitales, todo este tipo de tecnología ha ocasionado que los niños y niñas desarrollen ciertas habilidades en el manejo de las mismas, además ha traído también un desplazamiento en cierto tipo de actividades físicas, culturales, artísticas y de relaciones interpersonales en algunos de los niños de nuestra nación. Si bien sabemos que la actividad física es fundamental para el cuerpo humano y más en los niños que están en esa etapa de fortalecimiento de su estructura muscular, social y motriz, en el artículo de la Revista Semana se expresa:

Estamos rajados porque, si vemos, las estadísticas dicen que la mitad de los adultos no cumple con las recomendaciones, seis de cada siete jóvenes no las cumplen y tres de cuatro niños tampoco lo hacen. Otro tema preocupante es que hay comportamientos sedentarios. Del 60 al 75 por ciento de niños y jóvenes están pegados por muchas horas a celulares, computadores, videojuegos, etcétera. Esto es un problema serio. (Escobar, 2022)

Por lo anterior se evidencia que hay un porcentaje elevado de sedentarismos en los niños y jóvenes, esto acarrea consigo problemas de salud en ellos, partiendo de que a nivel nacional el nivel de sedentarismo es bastante elevado, en el departamento Norte de Santander y diferentes entidades han implementado estrategias encaminadas a mantener actividades físicas, como es en el caso de Ocaña, Norte de Santander a través Comfanorte, (2021) implementaron una iniciativa

llamada: “Activos en todo momento y lugar” con el fin de promover en los niños y niñas actividades lúdicas, ejercicios, charlas y talleres educativos con el propósito de concientizar a los más pequeños de la casa, en la importancia de llevar una vida saludable, lejos de la obesidad y el sedentarismo. (Comfanorte, 2021)

En el municipio de Teorama, a través de la alcaldía local han construido en los diferentes corregimientos del municipio parques saludables, con el fin de fortalecer la imagen y los espacios recreativos del municipio. (Alcaldía Municipal de Teorama, 2019) Es importante reconocer que mantener buenos estilos de vida saludable contribuye a una buena calidad de vida para nosotros como seres humanos. Por otra parte en el corregimiento el Aserrío del municipio de Teorama, muchos de los niños, niñas, jóvenes y adolescentes no están tan lejos de esta realidad que viven muchos de los niños de las grandes urbes, ya que algunos de ellos están tomando hábitos dañinos y perjudiciales en sus tiempos libres, estos niños dedican gran parte de este tiempo a realizar otro tipo de actividades como jugar en el celular, ver televisión, jugar videojuegos, explorar en internet, revisar sus redes sociales, todos estos encaminados al sedentarismo.

Teniendo en cuenta que el sedentarismo es una de las problemáticas de salud en los jóvenes, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) en sus nuevas directrices recomienda que los niños y los jóvenes deben de practicar 60 minutos en promedio de alguna clase de actividad física al día. Partiendo de esto y de que las Naciones Unidas, CEPAL y Unicef por medio de su boletín 19, plasman la importancia de brindarles espacios seguros a los niños y niñas de Colombia para el buen uso de su tiempo libre, para alejarlos de la violencia y puedan desarrollar todo su potencial, entendiendo esto como la posibilidad de replantear y adaptarnos a

lo que demandan los menores de 18 años, para brindarle nuevas experiencias a través del juego, del baile y del arte.

En este sentido, la actividad física es una de las estrategias que se pueden implementar para romper el ocio entre los más pequeños de nuestra región, considerando que no se cuenta con programas o actividades que se les ofrezcan en horario contrario a las académicas, donde de acuerdo a sus preferencias puedan dedicar al menos 60 minutos a alguna actividad física, Para así disminuir ciertas enfermedades y trastornos que según la OMS son; las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, además reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad, disminuir el deterioro cognitivo, y por ende mejorar la memoria y potenciar la salud cerebral. (Organización Mundial de la Salud. , 2020)

Se quiere con la propuesta brindarle a los niños, niñas y jóvenes espacios lúdicos donde ellos puedan jugar, reír y divertirse a través de las diferentes estrategias y actividades que se plantean, a través del baile y de talleres de pintura; con los cuales puedan manifestar sus emociones, aprender a socializar y expresarse en su entorno de manera segura, apartándose del ocio y enriqueciéndose de experiencias y aprendizaje para su vida diaria.

1.2 Formulación del problema

¿Cómo diseñar una estrategia lúdica para brindar espacios para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa el Aserrío?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Diseñar una estrategia lúdica para brindar espacios para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa el Aserrío.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar los usos del tiempo libre en estudiantes de secundaria de la institución.
- Crear una estrategia lúdica para el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de secundaria.

1.4 Justificación

En el corregimiento el Aserrío únicamente se encuentra la Institución Educativa como generadora de espacios de paz, conocimiento y socialización entre los diferentes actores que la conforman, este corregimiento se encuentra en un región golpeada por el conflicto armado; es una población donde los jóvenes no tienen oportunidades para desarrollar sus habilidades, destrezas y pasiones, ya que no cuentan con el apoyo de ningún ente gubernamental o de cualquier otra entidad, debido a esto la mayoría de los jóvenes dedican su tiempo libre al uso excesivo de las redes sociales, la práctica de videojuegos, entre otras actividades, que conllevan al sedentarismo.

Es importante brindarles a las jóvenes alternativas de aprendizaje y socialización con estrategias lúdicas para el fortalecimiento de sus lazos comunitarios, el crecimiento como persona y el desarrollo de habilidades en ciertas áreas de arte, todo esto desde el aprovechamiento del tiempo libre que tienen después de haber asistido a la escuela, conociendo que la educación no es solo llevar conocimiento teórico a los estudiantes, es también brindar actividades lúdicas donde ellos puedan expresar a través de la danza y la pintura sus emociones y sentimiento, para que de esta manera demuestren en su comunidad, que tienen la capacidad de crecer como corregimiento, mostrando por medio de esto la resiliencia que han tenido como población.

Por consiguiente, se pretende mediante esta propuesta lúdica, crear estrategias que contribuyan a ayudar a los estudiantes de la Institución Educativa el Aserrío a hacer un uso adecuado del tiempo libre, además de brindar un espacio de armonía, alegría y trabajo cooperativo que de una u otra manera mejore también las relaciones sociales entre los estudiantes de la institución.

2. Marco referencial

2.1 Antecedentes investigativos

A continuación, se abordarán los referentes internacionales, nacionales y locales que dan soporte a los temas relacionados a la propuesta planteada.

2.1.1 Antecedente internacional

Se toma como antecedente la tesis de maestría de Paredes (2020) de la Universidad Andina Simón Bolívar, sede Ecuador, titulada “Importancia del factor lúdico en el proceso de enseñanza-aprendizaje, propuesta de un manual de actividades lúdicas para la asignatura de estudios sociales”. Esta investigación se basa en determinar la influencia del factor lúdico en el proceso de enseñanza, con el cual se toma como punto de partida la poca inclusión del factor lúdico en las diferentes etapas del estudiante. Los resultados obtenidos muestran que la lúdica promueve de manera efectiva al mejoramiento del rendimiento académico y comportamental de los estudiantes, en la propuesta también se concluye que la aplicación de estrategias didácticas y lúdicas tienen un impacto positivo en los estudiantes, ya que despierta su interés por aprender acerca de los temas relacionados, además desarrolla habilidades, destrezas, valores, sentimientos, reforzando sus emociones.

Este referente teórico contribuye apropiadamente a la propuesta a realizar, puesto que en los resultados arrojados se evidenció que la lúdica genera aspectos favorables en los estudiantes mejorando así los niveles educativos, no solo cognitivamente, también en cuanto a comportamiento y las relaciones humanas, lo que nos motiva a fortalecer las estrategias para ayudar a los estudiantes de nuestra institución.

2.1.2 Antecedente nacional

En el referente de investigación realizado con la Universidad Cooperativa de Colombia, titulado “Aprovechamiento del tiempo libre en la niñez, a través de la recreación, el deporte y la cultura como estrategia de fortalecimiento en los entornos protectores: propuesta de intervención en la comunidad de Rio Naya” (Mosquera, 2021). Tuvo como objetivo la formulación de un programa para promover el aprovechamiento del tiempo libre a través de la recreación, el deporte y la cultura para el fortalecimiento de los sectores protectores en niños con edades comprendidas entre 6 y 12 años. Con una población de 40 estudiantes en su mayoría afrocolombiana, con la edad mencionada anteriormente, la metodología realizada se alinea bajo el enfoque cualitativo encaminado a la teoría socio crítica y la participación activa de los sujetos en el proceso y búsqueda de soluciones; utilizando la técnica de muestreo no probabilístico-intencional; Además, se empleó las técnicas de instrumento de la IAP, como la observación participante con la cual se recolecto la información necesaria referente al sujeto y el contexto de estudio. Otras técnicas utilizadas fueron la entrevista y el debate para propiciar la comunicación y conocer el punto de vista de los participantes.

Este trabajo permitió la propuesta de intervención centrada en la realización de estrategias y actividades orientadas a promover el aprovechamiento del tiempo libre cuyo resultado está encaminado al desarrollo futuro y aporte del bienestar de calidad de vida de los estudiantes. Como conclusión se determinó que es de vital importancia la promoción de espacios lúdicos apropiados para el desenvolvimiento de niños y niñas, por medio de actividades físicas, recreativas y culturales orientadas al aprovechamiento del tiempo libre, pues contribuyen al mejoramiento del bienestar y calidad de vida de los niños y niñas logrando un desarrollo integral.

Se considera que este antecedente aporta un mensaje oportuno a la propuesta de investigación, pues muestra las ventajas y aportes significativos del buen aprovechamiento del tiempo libre y la utilización de actividades lúdicas para mejorar las condiciones de vida de los estudiantes.

2.1.3 Antecedente local

Para esta investigación se toma la propuesta realizada por Saiz et al. (2022) Con la Fundación Universitaria los Libertadores, titulada. “Actividades lúdicas y de expresión corporal: estrategias para el docente”. Cuyo objetivo establece el desarrollo de estrategias pedagógicas a través de la danza para fortalecer la expresión corporal y lúdica con 4 docentes de educación básica primaria en la Institución Educativa Técnica Comercial Alberto Pumarejo, del municipio de Malambo Atlántico. La realización de esta investigación presenta una metodología basada en el enfoque cualitativo que facilita un acercamiento a lo que viven los docentes de la institución Educativa Técnica, el uso de la investigación- acción posee relevancia en los docentes pues facilita la identificación del problema en relación con la necesidad de desarrollar actividades lúdicas y de expresión corporal. También se desarrolla bajo la línea de investigación Institucional de la Fundación Universitaria los Libertadores: “Evaluación, aprendizaje y docencia” encaminada también a la búsqueda de estrategias lúdicas para el mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje.

La población objeto de esta investigación corresponde a la comunidad educativa de la Institución Educativa Técnica Comercial Alberto Pumarejo, utilizaron como instrumentos de investigación entrevista y fichas de observación participante, ambas aplicadas a los docentes. De lo anterior se obtuvo como resultado el diseño de la estrategia pedagógica a través del lenguaje artístico de la danza, con lo cual concluyeron la importancia de comprender el componente

lúdico, la expresión corporal y la danza en la práctica pedagógica ya que ayuda al desarrollo humano de los estudiantes y al mejoramiento continuo del ejercicio docente.

Por las razones mencionadas se considera que esta investigación es pertinente con la propuesta a realizar pues abarca la danza como un elemento esencial del aspecto lúdico y del desarrollo de las capacidades de los estudiantes.

En el trabajo de investigación elaborado por Arrieta y Rodríguez (2021) , de la Fundación Universitaria los Libertadores, titulado “Lúdica y aprovechamiento del tiempo libre en niños y niñas del grado transición”, se realiza una investigación basada en una propuesta lúdica que favorezca mediante el tiempo libre el desarrollo de actitudes sociales, y fortalezca la motivación en el proceso de aprendizaje. Fue realizada con una metodología cualitativa con la que se describieron las experiencias vividas, se trabajó con una población de 40 estudiantes del grado de transición, con edades comprendidas entre los 4 y 5 años. El resultado obtenido fue el favorecimiento del desarrollo integral en los estudiantes, en los cuales se amplió su creatividad, aumentó su autoconfianza, mejorando así la calidad física y emocional de los niños; por consiguiente, se logró el mejoramiento en el aprovechamiento del tiempo libre disminuyendo el uso irresponsable de los videojuegos. El referente mencionado aporta positivamente a nuestro proyecto, de este se puede resaltar la manera como hicieron uso del tiempo libre para el desarrollo de habilidades en los estudiantes, logrando así que los estudiantes disminuyeran el uso de los videojuegos, considerando esto último como un avance significativo en los estudiantes.

2.2 Marco teórico

2.2.1 *Tiempo libre.*

Se entiende por tiempo libre a la cantidad de tiempo disponible después de realizar los deberes y necesidades, ya sean laborales, profesionales, familiares o demás. Dicho tiempo puede

ser empleado libremente según las preferencias de los individuos. Disponer de tiempo libre es fundamental para las personas debido a los múltiples beneficios que este ofrece; siempre y cuando sea utilizado de manera adecuada. Toda persona tiene el derecho de gozar de su tiempo de descanso y escoger como disponer de él, es así como lo emana la ley direccionada a la recreación y aprovechamiento del tiempo libre en Colombia: “Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración y a vacaciones periódicas pagadas”. Artículo 24 - Declaración Universal de Derechos Humanos como se citó en (Naciones Unidas (ONU), 2018)

Por lo anterior mencionado se han desarrollado políticas que incluyen el derecho a la recreación y el disfrute del tiempo libre. Además, se hace necesario la práctica de actividad física con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas.

2.2.3 Ocio y tiempo libre.

Aunque exista una estrecha relación entre el ocio y el tiempo libre, se debe aclarar que son concepciones distintas. Se conoce como tiempo libre el tiempo que queda tras haber satisfecho todas las obligaciones y necesidades, por su parte, el ocio implica la manera en que se ocupa dicho tiempo libre, en la realización de cualquier tipo de actividad que aporte satisfacción y libertad. (Divulgacion dinamica, 2019).

No todas las actividades que se eligen son ocio, ya que para que esto se cumpla se deben tener en cuenta ciertas características, tales como; ser libre, que brinde placer, que sea voluntario y que se realicen después de haber cumplido con las obligaciones. A continuación, se presentan algunos ejemplos de actividades de ocio y actividades que no son consideradas ocio.

Tabla 1 *Actividades de ocio.*

Actividad de ocio	No es Actividad de ocio
Practicar algún deporte los domingos en la tarde.	Pasar largas horas en las redes sociales.
Practicar un juego de mesa con amigos una tarde después del trabajo.	Actividades que generen adicción, como la práctica prolongada de un videojuego
Ir al cine con la familia un sábado en la noche.	Dormir por periodos muy largos sin aprovechar dicho tiempo libre.

Fuente de elaboración propia.

Según Ruiz et al. (2003) El tiempo libre es un concepto más amplio que el de ocio. El tiempo libre es aquel que no está sujeto a necesidades y obligaciones, el ocio por el contrario no es tener tiempo libre, o lleno de actividades, el ocio supone sentirse realizado y satisfecho con las actividades que se realizan en el tiempo libre. De ahí se menciona la importancia de educar en el ocio, y considerar al individuo como un conjunto donde cada proceso de aprendizaje formal e informal, contribuye a la educación integral, siempre y cuando utilice el tiempo libre de forma constructiva. En el aporte de cuenca (como citó Ruiz et al, 2003) la educación en el ocio se da en tres aspectos:

Educar para el ocio. La educación debe estar en caminata a desarrollar capacidades que permitan una ocupación efectiva y constructiva del tiempo libre, el sistema educativo debe ser el responsable del desarrollo de esas habilidades que permitan cambio de actitudes y valores.

Educar en el ocio. El cual consiste en utilizar el ámbito extra institucional, orientado en hacer educativo el tiempo libre.

Educar mediante el ocio. Con el cual se busca que el desarrollo del tiempo libre esté relacionado con el ocio.

2.2.4 Aprovechamiento del tiempo libre

El aprovechamiento del tiempo libre, es la ejecución que hace la persona del tiempo destinado a beneficio de él o ella, produciendo bienestar y enriquecimiento personal. Es importante elegir de manera adecuada las actividades a realizar en el tiempo libre, que estas, aparte de brindar comodidad y placer, también contribuyan a mejorar la salud, aspecto físico y emocional. De allí radica la importancia del aprovechamiento del tiempo libre. El buen uso de este trae la posibilidad de mejorar las habilidades motoras, sensoriales, cognitivas y sociales, además de reducir tensiones emocionales y mejorar las condiciones físicas. (Diócesis de Tepic, 2015)

Es fundamental que desde edades tempranas se concienticen a niños y niñas acerca de los beneficios del buen uso de su tiempo libre, ya que las buenas prácticas fortalecen su proceso cognitivo, los hace más independientes con la capacidad de definir sus propios objetivos y tomar sus propias decisiones. Pues como lo menciona Carmona (2015), “el buen uso del tiempo libre, incluyendo la realización de actividad física, puede llevar al mejoramiento de la calidad de vida, la reducción del estrés, y a un desarrollo mental y físico saludable” (p.17). Por tal razón se debe brindar a los estudiantes una educación basada en el tiempo libre y para el tiempo libre, donde la recreación, la actividad física y la expresión artística se conviertan en un objetivo del proceso pedagógico, con el que se pretenda preparar a las personas para que vivan su tiempo libre de la manera más adecuada y responsable.

En este sentido la política nacional de infancia y adolescencia, tiene la finalidad de contribuir al desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes; y el compromiso de generar bienestar y acceso a oportunidades con equidad. Para esto, esta política pública menciona:

El juego, lo lúdico, la expresión artística, actividad física y el disfrute del tiempo son intrínsecos en el desarrollo de las niñas, niños y adolescente. Esto implica un reto para familias, madres, padres, cuidadores, instituciones y comunidades en la generación de espacios y actividades culturales, artísticas, deportivas y recreativas en los diferentes entornos en los que se esperan reconocimiento, comprensión, respeto y construcción positiva de valores, creencias, lenguajes y reglas del contexto cultural. (Política Nacional de Infancia y Adolescencia, 2018-2030, pág. 33)

2.2.5 La lúdica.

La lúdica se puede expresar como las diferentes estrategias utilizadas para crear un ambiente de armonía y motivación en los estudiantes, y que a su vez mejore la adquisición del conocimiento y el desarrollo de habilidades en el proceso educativo. De acuerdo a Gross (1896) (como lo cito Rodríguez, (2008)) en su teoría del juego, constata la importancia del papel del juego basada en el placer y la preparación para la vida, Según Groos el juego favorece al desarrollo y capacidades de los niños preparándolos para el progreso y desenvolvimiento en la vida adulta. También se puede destacar lo mencionado por Jean Piaget (1956) (como lo cito Venerandablanco, (2012)), en su teoría Piagetiana, en la cual menciona “el juego forma parte de la inteligencia del niño, pues representa la asimilación funcional en cada una de sus etapas evolutivas”. Por lo que se deduce la importancia de incluir el juego en el aprendizaje del niño, sin embargo, la lúdica no solo se resume en el juego. Aunque en muchas ocasiones se asocia el concepto de lúdica con la práctica del juego, se debe resaltar que el concepto de lúdica abarca diversos aspectos que permiten también el desarrollo de habilidades en el proceso de aprendizaje de los estudiantes, cabe destacar que según lo aprendido en formación académica brindada por la Fundación Universitaria Los Libertadores, que la lúdica asocia aspectos como lo son las

expresiones artísticas y culturales, las cuales incluyen la danza, la música, el teatro, el sentimiento y todo lo que comprende la interacción humana. De esta manera se puede establecer un concepto más amplio de la lúdica considerando que hace parte fundamental de la dimensión humana, y que abarca la forma de relacionarse, sentir, y reír; produciendo el disfrute en la realización de las actividades simbólicas e imaginarias, artísticas y culturales, es así como lo menciona Carlos Alberto Jiménez, “hacia la construcción del concepto de lúdica” (pág. s.f), donde expresa lo siguiente: “al parecer la mayoría de los juegos son lúdicos, pero la lúdica no solo se reduce en la pragmática del juego”.

2.2.6 Importancia de la lúdica como estrategia pedagógica.

Incluir la lúdica en los escenarios educativos es fundamental para el desarrollo de las habilidades de los estudiantes, pues genera múltiples beneficios, en los que se pueden resaltar, el aumento de la motivación, mayor adaptación al contexto, aceleración en la adquisición del aprendizaje, mejora el comportamiento y aumento de la participación dentro del aula de clases. Como lo expresa Prado (2020) “los docentes deben hacer que los estudiantes piensen en los beneficios que tiene aprovechar el tiempo libre, lograr que ellos hagan lo que le gusta, pero cumpliendo con sus deberes” (p.1). Por tal razón es importante establecer e implementar metodologías diferentes a lo tradicional, y es esto, exactamente lo que se busca con la lúdica, ya que ofrece diferentes tácticas acordes a los objetivos de los estudiantes. Entre las estrategias lúdicas que se pueden incorporar en el quehacer pedagógico, se tienen; los juegos educativos, dramas, dinámicas grupales, representaciones a partir de la danza y el canto, juegos de mesa y expresiones líricas; las cuales pueden ser utilizadas por el docente para lograr captar la atención en los estudiantes y así reforzar los aprendizajes, conocimientos y competencias dentro y fuera del aula de clases. Lo anterior se puede complementar con el pensamiento de Dinello (como citó

Roa, 2022), donde manifiesta: “la lúdica es una opción de comprensión que concibe nuevas representaciones que transforman creativamente la percepción de las personas, dando así lugar a nuevos métodos de conocimientos, creaciones y relaciones emocionales positivas”. (pág. 1)

Siendo así, se ve necesario la ejecución de estrategias lúdicas en las instituciones educativas, en pro del mejoramiento continuo del estudiante, fortificando así las capacidades, destrezas y habilidades físicas y emocionales.

3. Diseño de la investigación

3.1 Enfoque y tipo de investigación

Esta propuesta se fundamenta a través del enfoque cualitativo debido a las características que este ofrece, pues permite la descripción de cualidades, estudia la realidad de un contexto natural permitiendo así el análisis y comprensión de los sujetos. Según Pérez Serrano (2004) (como lo cita Otero, (s.f.)) la investigación cualitativa es un proceso activo de indagación dirigida, que permite un contacto directo con la realidad, induciéndose en las experiencias individuales de los estudiantes permitiendo la construcción del conocimiento a través de las cualidades de los individuos.

En el caso de esta propuesta realizada en la Institución Educativa El Aserrío, la investigación cualitativa permitió a través de un escenario social, recolectar información acerca de las actividades realizadas por los estudiantes en su tiempo libre, y la manera como se puede estimular en ellos la ejecución de actividades lúdicas a través de la danza y manualidades artísticas para el aprovechamiento de su tiempo libre, contribuyendo así, a su desarrollo académico y mejoramiento de relaciones sociales.

Por otra parte, se argumenta la presente propuesta en el uso del método investigación acción, para Lewis (como lo cita Martínez), la investigación acción consiste en un análisis diagnóstico de una problemática, recolección de información, conceptualización, formulación de estrategia para dar solución a la problemática planteada, ejecución y finalmente la evaluación de resultados, permitiendo así obtener avances teóricos y cambios sociales, (2000).

Por la anterior y para esta propuesta, la investigación acción nos permite identificar la problemática existente mediante una participación activa del sujeto, la observación e interpretación de datos recolectados; del mismo modo plantear las soluciones, las cuales están

relacionadas con la creación de estrategias lúdicas para el buen uso del tiempo libre en los estudiantes de la Institución Educativa El Aserrío.,

Por otra parte, Para Pérez Serrano (s.f) la investigación acción es una práctica orientada al cambio y la transformación, ya que es abierta y centrada en los problemas de la educación, además aporta una reflexión sobre la acción lo que facilita el proceso y proporciona elementos para el cumplimiento de los objetivos. Serrano propone 4 fases para el desarrollo de la investigación:

1. Diagnosticar y descubrir una preocupación temática “problema”
2. Construcción del plan de acción
3. Puesta en práctica del plan y observación de su funcionamiento
4. Reflexión, interpretación e integración de resultados.

De las cuales se toman las 2 primeras fases debido al alcance de la propuesta investigativa:

Fase 1. Diagnosticar y descubrir una preocupación temática “problema”:

Con esta fase se quiere identificar los problemas existentes, partiendo de las necesidades notorias en el aula de clase, para que con base a ello se pueda presentar las soluciones posibles. Partiendo de esto, esta primera fase responde al primer objetivo específico, el cual corresponde a la identificación de las actividades realizadas por los estudiantes en su tiempo libre, siendo esta la problemática central de este proyecto pedagógico. El diagnóstico se realizó mediante un cuestionario para los estudiantes acerca de las actividades que realizan en el descanso escolar y en la jornada contraria a la académica.

Fase 2. Construcción del plan de acción:

Con esta fase se busca crear estrategias que se adapten al contexto de los estudiantes y de esta manera dar solución a la problemática, para ello se debe tener claro la necesidad existente y la manera en la que esta puede mejorarse. La segunda fase responde a el segundo objetivo específico, el cual abarca la creación de una estrategia lúdica para dar solución a las necesidades

presentadas en el ambiente educativo, en este caso, el mal uso que le dan los estudiantes al tiempo libre, para esto, la estrategia propone la realización de encuentros y actividades lúdicas encaminadas en la danza y manualidades artísticas, con la que se busca, aparte del aprovechamiento del tiempo libre, el mejoramiento físico y emocional de los estudiantes para así lograr buenas relaciones sociales.

Tabla 2 *Fases e instrumentos de acuerdo a los objetivos.*

Objetivos específicos	Fases según Serrano	Instrumento
Identificar los usos del tiempo libre en estudiantes de secundaria de la institución.	Fase 1. Diagnosticar y descubrir una preocupación temática “problema”	Cuestionario a estudiantes de grado octavo.
Crear una estrategia lúdica para el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de secundaria.	Fase 2. Construcción del plan de acción	Grupo focal

Elaboración: fuente propia

3.2 Línea de investigación institucional

El presente proyecto pedagógico se fundamenta en la línea de investigación institucional de la Fundación Universitaria Los Libertadores: “Evaluación, aprendizaje y docencia”. Esta línea busca el desarrollo institucional, planteando el proceso didáctico como algo complejo que necesita el acompañamiento de la evaluación para alcanzar los logros y buscar oportunidades.

De esta manera esta línea investigativa se adapta al objeto de la presente propuesta, orientada a la creación de estrategias lúdicas para que los estudiantes den un buen uso a su tiempo libre, contribuyendo también a mejorar las condiciones sociales, físicas, motoras y sensoriales que permitan favorecer el desarrollo del proceso de aprendizaje de los estudiantes, comprendiendo así los ejes fundamentales de esta línea investigativa: “evaluación, aprendizaje y currículo”.

3.3 Población y muestra

La población objeto de la presente propuesta, son los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa el Aserrío, Municipio Teorama, la cual cuenta con una población mixta de 220 estudiantes con edades comprendidas entre los 12 y 18 años de edad.

La muestra se concentra en los estudiantes de grado octavo conformada por 40 estudiantes con gustos por el baile, la danza y las manualidades. Este grupo cuenta con 28 mujeres y 12 hombres con edades comprendidas entre los 13 y 15 años, los cuales el 80% radican en la comunidad del Aserrío y el 20% restante en veredas aledañas.

3.4 Instrumentos de investigación

Con el fin de generar estrategias basadas en la lúdica para el aprovechamiento del tiempo libre, planteamiento central del presente proyecto pedagógico, se planea el uso de instrumentos correspondientes y necesarios para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Cuestionario:

Con este instrumento se pretende la recolección de información de forma directa para dar respuesta a las actividades que realizan los estudiantes de la Institución Educativa el Aserio en su tiempo libre. El cuestionario consta de 5 preguntas dirigidas a los estudiantes, aplicado a la muestra escogida la cual consta de 40 estudiantes pertenecientes al grado octavo de la

institución. (Ver anexo A). Con el cual se pudo evidenciar que la mayoría de los estudiantes dedican su tiempo libre a ver televisión, utilizar el teléfono o simplemente dormir, lo que aparte de afectar su salud también afecta su desempeño académico.

Se puede resaltar de este instrumento la facilidad para aplicarlo, obtener la información necesaria, analizarla, e interpretar los datos arrojados.

Grupo focal:

Este instrumento permite la recolección de información mediante la participación activa del sujeto, el cual opina acerca de un tema seleccionado. Para Mella (2000) los grupos focales:

“son básicamente una forma de escuchar lo que dice la gente y aprender a partir del análisis de lo que dijeron. En esta perspectiva los grupos focales crean líneas de comunicación, donde el primer canal comunicación se establece al interior del grupo, con un continuo comunicativo entre el moderador y los participantes, así como entre los participantes mismos”

Por lo anterior se escoge este método, el cual fue aplicado a los estudiantes de grado octavo que a su vez fueron divididos en grupos de 8 personas mezclando hombres y mujeres. Este instrumento se llevó a cabo en el polideportivo utilizado por la institución educativa, de esta manera se permitió conocer que actividades preferían practicar los estudiantes en su tiempo libre, quienes mostraron preferencia por el deporte, el juego y en un mayor porcentaje el baile y las manualidades, permitiendo así tomar decisiones de forma conjunta y dar opiniones acerca de las actividades lúdicas adecuadas a sus gustos y actitudes. (Ver anexo B).

4. Estrategia de intervención

4.1. Título

“Bailando me divierto y creando aprendo, en un espacio recreativo”

4.2. Descripción de la estrategia.

En este proyecto pedagógico se llevara a cabo implementando diferentes actividades lúdicas en danzas y manualidades artísticas, partiendo de la relación de los dos conceptos y las estrategias lúdicas que se realizaran en este proyecto, las cuales son fundamentales en el progreso del mismo; esto servirá como herramienta al docente para, motivar e incentivar a que los estudiantes se vinculen y participen de las actividades propuestas por medio de la danza, activando su parte física, motriz, su desarrollo psicosocial, reforzando sus valores éticos, y saber relacionarse en sociedad, de igual manera se pretende lo mismo por medio de las manualidades; con el fin de que los estudiantes hagan buen uso de su tiempo libre.

La primera estrategia (danzas) está estructurada en cuatro sesiones, de las cuales cada una corresponde a un tema por sesión, en cada una se plantea el objetivo a alcanzar, y las actividades necesarias que se desarrollaran en un tiempo específico y con recursos que se cuenten en el contexto.

La segunda estrategia (manualidades artísticas) está conformada por tres sesiones, en las cuales también se plasmó los temas y objetivos por cada una de las sesiones, a su vez se plantea diferentes actividades para dar alcance a los objetivos.

4.3. Esquema de ruta de intervención.

Recopilación de datos – Planeación

Recopilación de datos: En esta primera parte se podrá identificar que realizan los estudiantes en su tiempo libre. Mediante un cuestionario se conocerá cuáles son sus

inclinaciones artísticas y culturales para desarrollar una estrategia que se acople a la actividad de su preferencia.

Planeación: En este segundo momento se diseñaron las estrategias a implementar, donde se identificó la actividad a desarrollar y la cual se vinculó a su proceso de aprendizaje, ayudando así al aprovechamiento de tiempo libre en actividades lúdicas como lo son las danzas y las manualidades.

4.1 Bailando me divierto y creando aprendo, en un espacio recreativo

Tabla 3 *Estrategia lúdica Danza.*

Actividad lúdica Danza					
Sesión	Tema	Objetivo	Actividades	Materiales	Tiempo
1	Inducción	Dar a conocer a los participantes, las reglas, y beneficios de la estrategia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar la finalidad de la estrategia lúdica 2. Crear entre todos los participantes las reglas que se tendrán en cuenta en las actividades. 3. Debatir los tipos de géneros musicales y horarios que se tendrán en cuenta para desarrollar el baile. 4. Socializar la importancia de la actividad física y la 	Video beam Cartulina Marcadores Parlante Espacio físico Recursos humanos	Semana 1

			recreación para la salud del ser humano.		
2	El baile y sus conceptos básicos	Dar a conocer los diferentes conceptos y reseña histórica de los géneros musicales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Crear un video en el cual se plasme los pensamientos de cada participante acerca de la temática. 2. Retroalimentar la información mediante una dramatización realizada por los docentes. 3. sesión de aeróbicos 	<p>Celular</p> <p>Parlante</p> <p>Trajes</p> <p>Espacio físico</p> <p>Música</p> <p>Recurso humano</p>	Semana 2
3	Motricidad y Coordinación	<ul style="list-style-type: none"> • Activar el sistema motriz a través de las actividades de pre-calentamiento. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Enseñar las diferentes actividades para un calentamiento, previo a una actividad física. 	<p>Espacio físico</p> <p>Recurso humano</p> <p>Parlante</p> <p>Música de Calentamiento</p>	Semana 3 y 4

		<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar habilidades relacionadas con la coordinación • Reconocer el valor que tiene la persona como individuo 	<p>2. Fomentar la comunicación, el respeto y las relaciones sociales mediante ejercicios y bailes en pareja.</p>	Colchonetas	
4	Coreografías y expresión corporal	Desarrollar la expresión corporal y el movimiento del cuerpo mediante las coreografías	<p>1. Trabajar la expresión corporal y verbal con ayuda de las coreografías.</p> <p>2. Organizar en grupos los estudiantes que participaran en las diferentes danzas dependiendo los gustos y talentos.</p>	<p>Espacio físico</p> <p>Recurso humano</p> <p>Parlante</p> <p>Música de Calentamiento</p> <p>Colchonetas</p>	Semana 5, 6 y 7

			3. Practicar con los participantes varias coreografías.		
--	--	--	---	--	--

Elaboración: fuente propia

Tabla 4 Estrategia lúdica manualidades.

Actividad lúdica manualidades					
Sesión	Tema	Objetivo	Actividades	Materiales	Tiempo
1	Inducción	Dar a conocer a los participantes, las reglas, y beneficios de la estrategia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar la finalidad de la estrategia lúdica 2. Crear entre todos los participantes las reglas que se tendrán en cuenta en las actividades. 3. Definir los horarios para la realización de las manualidades y conocer los diferentes tipos de diseño artístico 4. Socializar la importancia de realizar objetos de forma manual para la prevención de 	Video beam Cartulina Marcadores Parlante Espacio físico Recursos humanos Papel Origami	Semana 1

			enfermedades en el ser humano.		
2	Tipos de manualidades y sus procedimientos	Dar a conocer los diferentes conceptos y pasos a seguir, para realizar una manualidad.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Crear un video explicativo del paso a paso de una manualidad con los materiales a utilizar dentro de la temática planteada. 2. Diseñar una manualidad de acuerdo al video explicativo, utilizando los materiales necesarios para la actividad. 3. Compartir entre los estudiantes ideas acerca de cómo podría mejorarse la manualidad y rediseñar en caso que lo amerite. 	<p>Celular</p> <p>Parlante</p> <p>Papel</p> <p>Cartulina</p> <p>Cartón</p> <p>Pegante</p> <p>Material reciclable</p> <p>Tijeras</p> <p>Marcadores</p> <p>Lápiz</p> <p>Espacio físico</p> <p>Recurso humano</p>	Semana 2

3	Manualidades	<ul style="list-style-type: none"> • Articular las manos por medio de un ejercicio de pre calentamiento antes de realizar la actividad • Reconocer que el trabajo manual reduce el riesgo de enfermedades como la artrosis 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compartir un ejercicio de pre calentamiento en todos los miembros de las manos, para realizar la actividad. 2. Realizar una manualidad de acuerdo al tema de interés y verificar que todos los pasos sean aplicados correctamente. 	Materiales necesarios para la manualidad Espacio físico Recurso humano	Semana 3, 4 y 5
---	--------------	--	--	---	-----------------

Elaboración: fuente propia

5. Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

Según las investigaciones realizadas se logra analizar que la lúdica a partir de las diferentes estrategias, es una de las herramientas con las que cuenta el ser humano para lograr enseñar, unir y educar a personas, ya que por medio de ella y las diferentes estrategias, el individuo o el colectivo puede manifestar las diferentes emociones y sentimientos que hacen parte del mismo, la lúdica no nos puede conducir de una a un imaginario de solo juegos, ya que va más allá; desde el ser y todo lo que comprende; desde la naturaleza de ser humano que es ser sociable, la lúdica va intrínsecamente ligada a la persona, desde que nacemos, el padre aplica la lúdica para enseñar, educar y amar a su hijo, todo esto nos permite experimentar y vivir nuevas vivencias y de las cuales vamos aprendiendo y nos va formando como seres humanos que somos.

En el diario vivir y compartir con los estudiantes de la Institución Educativa el Aserrío, se pudo evidenciar que la gran mayoría de los niños y niñas dedican su tiempo libre a actividades poco sanas, como el uso del celular y ver televisión en sus actividades de pasa tiempo. De igual manera se logró observar que gran parte de ellos manifiesta presentar algunas molestias; como dolor de cabeza, ardor en los ojos y cansancio; cuando hacen uso prolongado del celular.

Gracias a los instrumentos escogidos, se consiguió definir qué tipo de actividades se les facilitaba en el contexto en el cual se encuentra la Institución Educativa el Aserrío, se analizó la información obtenida y se definió a partir de ello, que lo que les llama más la atención a los estudiantes, es practicar algún tipo de deporte (microfútbol), la danza y realizar manualidades artísticas para exhibir en sus casas y comunidad.

Los estudiantes por medio de una entrevista manifestaron estar interesados en realizar algún tipo de actividad en el cual poder invertir su tiempo libre, tales como bailar, jugar futbol y

realizar manualidades. Donde ellos además de poder aprender algo nuevo, puedan distraer la mente y relajar el cuerpo.

Recomendaciones

Teniendo en cuenta lo que recomienda la OMS (Organización Mundial para la Salud) es importante que desde las instituciones o escuelas se creen planes de aprovechamiento del tiempo libre, con el fin de crear hábitos en los estudiantes para contribuir a generar cambios de estilos de vida saludables en los jóvenes, desde actividades físicas hasta actividades creativas como manualidad entre otras.

Tomando como referencia las diferentes consulta webgráficas, se logra observar que el uso del celular se ha convertido en uno de los pasa tiempos preferidos por las personas, partiendo de esto se puede evidenciar en estas consulta que los problemas generados son numerosos, algunos de ellos son: síndrome de la contractura del cuello, síndrome del túnel del carpo, afectaciones crónicas en los ojos, sobrepeso en los niños y los adolescentes, desordenes de sueño, entre otros efectos negativos para la salud. Por ello es importante que se les brinden a los niños, niñas, jóvenes y adolescentes espacios de entretenimiento libre y que desde esos espacios puedan emplearlo para practicar cualquier tipo de actividad física para el bienestar personal, los cuales deben ser generados desde las escuelas que son los primeros entornos donde los niños aprenden y se desarrollan en cada una de sus etapas de niñez hasta la adolescencia.

Es necesario involucrar a toda la comunidad educativa en los contenidos de este proyecto con el fin de divulgar la información acerca de la importancia de la lúdica para el aprovechamiento del tiempo libre, para así concientizar a la población estudiantil y a los mismos docentes de los riesgos a la salud que puede ocasionar el uso excesivo del celular.

Referencias

- Alcaldía Municipal de Teorama.* (abril de julio de 2019). Obtenido de Construcción parque biosaludable: <http://www.teorama-nortedesantander.gov.co/noticias/construccion-parque-biosaludable-en-san-pablo>
- Arrieta, R. (junio de 2021). *Lúdica y aprovechamiento del tiempo libre en niños y niñas del grado de transición.* Obtenido de Tesis de especialización Fundación Universitaria Los Libertadores: https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/4129/Arrieta_Rodriguez_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Barmeo, E. E. (2020). *Importancia del factor lúdico en el proceso enseñanza-aprendizaje.* Obtenido de Universidad Andina Simón Bolívar sede Ecuador: <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/8119/1/T3508-MINE-Paredes-Importancia.pdf>
- Carmona, V. (2015). *Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia.* Obtenido de studylib: <https://studylib.es/doc/6187727/aprovechamiento-del-tiempo-libre-y-realizaci%C3%B3n-de-activid...>
- Comfanorte.* (27 de septiembre de 2021). Obtenido de Fomentemos hábitos y estilos de vida saludable: <https://comfanorte.com.co/2021/09/27/jornada-de-habitos-y-estilos-de-vida-saludable-en-los-ninos-y-ninas-de-ocana/>
- Diócesis de Tepic.* (2015). Obtenido de El buen uso del tiempo libre.
- Divulgación dinámica.* (mayo de 2019). Obtenido de Concepto de Ocio y tiempo libre: <https://www.divulgaciondinamica.es/concepto-de-ocio-y-tiempo-libre/>
- Escobar, I. (9 de abril de 2022). *Revista semana.* Obtenido de ¿por qué Colombia es un país sedentario?: <https://www.semana.com/enfoque/articulo/por-que-colombia-es-un-pais-sedentario-especialista-responde/202200/>
- Francisco Ruiz, E. G. (2003). *TIEMPO LIBRE, OCIO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADOLESCENTES, INFLUENCIA DE LOS PADRES.* Obtenido de Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. .
- Jimenez, C. (s.f.). *HACIA LA CONSTRUCCIÓN Por:DEL CONCEPTO DE " LÚDICA ".* Obtenido de academia: [HACIA LA CONSTRUCCIÓN Por:DEL CONCEPTO DE " LÚDICA "](https://www.academia.edu/38484844/HACIA_LA_CONSTRUCCIÓN_Por:DEL_CONCEPTO_DE_LÚDICA)
- Martinez, M. (2000). *La investigación-acción en el aula.* Obtenido de Universidad Simón Bolívar: https://ce16ba11-a-62cb3a1a-sites.googlegroups.com/site/jesuscamposg19/assignments/investigarparatransformar-pnfalara-/MARTINEZ_La%20investigaci%C3%B3n-

- acci%C3%B3n%20en%20el%20aula.pdf?attachauth=ANoY7crNro92REyTtOrV2H-jYV_3wMdS9sJx5VhVb5BR_RfUnGHD-YugD
- Mella, O. (2000). *GRUPOS FOCALES, TECNICA DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA*. Obtenido de CIDE, Santiago, Chile:
<https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25267w/Gruposfocalesunatecnica.pdf>
- Mosquera, E. V. (2021). *Aprovechamiento del tiempo libre en la niñez, a través de la recreación, el deporte y la cultura como estrategia de fortalecimiento de entornos protectores*. Obtenido de Universidad Cooperativa de Colombia:
https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/35477/4/2021_tiempo_libre_ni%C3%B1ez.pdf
- Naciones Unidas (ONU)*. (2018). Obtenido de Artículo 24 derecho al descanso y tiempo libre, Derechos Humanos:
<https://news.un.org/es/story/2018/12/1447471#:~:text=En%2019%20concisas%20palabras%20%20el%20art%C3%ADculo%2024%20de,23%3A%20el%20derecho%20a%20no%20trabajar%20en%20exceso.>
- Organización Mundial de la Salud*. . (25 de Noviembre de 2020). Obtenido de Cada movimiento cuenta para mejorar la salud.: <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who#:~:text=Las%20nuevas%20directrices%20recomiendan%20por,para%20los%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.>
- Otero, A. (s.f.). *Enfoques de investigación*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Alfredo-Ortega/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION/links/5b6b7f9992851ca650526dfd/ENFOQUES-DE
- Paredes, E. E. (2020). *Importancia del factor lúdico en el proceso enseñanza-aprendizaje*. Obtenido de Universidad Andina Simón Bolívar:
<https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/8119/1/T3508-MINE-Paredes-Importancia.pdf>
- Política Nacional de Infancia y Adolescencia*. (2018-2030). Obtenido de Política Nacional de Infancia y Adolescencia:
https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/politica_nacional_de_infancia_y_adolescencia_2018_-_2030_2.pdf
- Prado, L. D. (9 de junio de 2020). *Aprovechamiento del tiempo Libre*. Obtenido de Informática, Educación y Pedagogía: <file:///C:/Users/proye/Downloads/5851-Texto%20del%20art%C3%ADculo-23469-1-10-20201012.pdf>
- Roa, Y. (2022). *Definición de lúdica según autores*. Obtenido de Filosofía conceptos:
<https://filosofia.co/faq/definicion-de-ludico-segun-autores/>
- Rodriguez, E. M. (2008). *EL JUEGO COMO ESCUELA DE VIDA: KARL GROSS*. Obtenido de Revista Miscelánea de Investigación: [file:///C:/Users/proye/Downloads/Dialnet-ElJuegoComoEscuelaDeVida-2774872%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/proye/Downloads/Dialnet-ElJuegoComoEscuelaDeVida-2774872%20(1).pdf)

- Saiz, C. (Agosto de 2022). *Actividades lúdicas y de expresión corporal: Estrategias para el docente*.
Obtenido de Fundación Universitaria Los Libertadores:
https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/5244/Escolar_Morales_Saiz_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Serrano, G. P. (2004). *Modelos de investigación cualitativa en educación social y animación sociocultural*. Madrid: NARCEA, S.A. DE EDICIONES MADRID.
- Serrano, G. P. (s.f). *LA INVESTIGACION-ACCION EN LA EDUCACIÓN FORMAL*. Obtenido de Universidad Nacional de Educación a Distancia: http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:20405/investigacion_accion.pdf
- Venerandablanco. (2012). *Teorías de los Juegos: Piaget, Vigotsky, Groos*. Obtenido de <https://actividadesludicas2012.wordpress.com/2012/11/12/teorias-de-los-juegos-piaget-vigotsky-kroos/>

Anexos

Anexo A: Cuestionario

Estudiante _____ Edad _____

1. Después de su jornada académica, ¿qué tiempo tiene libre?

2. ¿en qué actividades suele dedicar su tiempo libre?

3. ¿cuánto tiempo dedica a la actividad que realiza?

4. ¿en que suele dedicar el tiempo dado para el descanso en la jornada académica?

5. ¿Cuándo pasas mucho tiempo usando el teléfono o el televisor has presentado alguno de estos síntomas?

- a. Dolor de cabeza
- b. Irritación en los ojos
- c. Estrés
- d. Cansancio
- e. Mal genio
- f. Otra, cual _____

Anexo B: Grupo focal

Objetivo: Identificar que actividades lúdicas prefieren los estudiantes para la creación de una estrategia lúdica para el aprovechamiento del tiempo libre

Participantes:

- Moderadores. (grupo de docentes a cargo de la investigación)
- Estudiantes de grado 8, repartidos en 5 grupos de 8 personas

Temas a abordar: aprovechamiento del tiempo libre, lúdica y actividades lúdicas.

Preguntas guías para realizar en el conversatorio de grupos focales.

1. ¿Qué es el tiempo libre y en que suelen ocuparlo?
2. ¿Porque es importante hacer buen uso del tiempo libre?
3. ¿Conoce la palabra lúdica?
4. ¿Qué actividades lúdicas conoce?
5. ¿de las actividades lúdicas mencionadas cual prefiere, por qué?
6. ¿en cuál de las actividades mencionadas se destaca o facilita realizar?
7. ¿de las actividades lúdicas mencionadas cual quisiera practicar en su tiempo libre?
8. ¿crees que la lúdica aporta a tu aprendizaje, por qué?

Nota: en cada pregunta el moderador hará su intervención y dispondrá el espacio para un conversatorio con la participación de todo el grupo focal.