



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TEMA:

**“APLICACIÓN DE UN PROGRAMA RECREATIVO EN EL CENTRO
DE REHABILITACIÓN DE MUJERES DROGODEPENDIENTES
“EXITUS”, 2015”**

**Trabajo de titulación, previo a la obtención
del título de Licenciada en Ciencias de la
Educación, en la especialización de Cultura
Física.**

AUTOR:

María José Orellana Ponse

DIRECTOR:

Mst. José Roberto Macas Torres.

CUENCA – ECUADOR

2016



UNIVERSIDAD DE CUENCA

RESUMEN

Luego de realizar una previa investigación y detectar la necesidad que posee el **CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA “EXITUS”**, se ha visto de manera relevante la realización de un programa recreativo que beneficie el bienestar físico, psicológico y social de sus favorecidas para lo cual se partió de conceptos básicos, una evaluación inicial y final mediante juegos, teniendo en cuenta que su evaluación es meramente actitudinal, además se realizó una evaluación psicológica para medir el autoestima de las partícipes con el objetivo de mejorarlo, se trabajó con edades de 18 a 45 años en lo cual no resulto de ninguna manera ser un limitante para ellas. Con todo lo antes realizado se pudo diseñar un programa recreativo el cual podrá ser aplicado en este medio

El desarrollo del presente trabajo de graduación se realiza en cuatro capítulos, en el capítulo uno se hace referencia a las drogas y la drogadicción, clasificación, factores y su tratamiento, en el capítulo dos se hace reseña de la recreación, sus beneficios, el tiempo libre, hábitos saludables de vida, en el capítulo tres hace referencia al desarrollo del programa en sí, la evaluación, diseño de la propuesta, y aplicación, tabulación y gráficos de datos de datos. Finalmente en el capítulo cuatro se estable las conclusiones y recomendaciones del presente trabajo de graduación.

Palabras claves: programa recreativo, juegos recreativos, drogas y recreación, drogodependencia, recreación adaptada, hábitos saludables.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ABSTRACT

After have made a previous research and detect the necessity that possesses the CENTER OF PSYCHOLOGICAL AND PSYCHOTHERAPY SPECIALITIES "EXITUS". It has seen relevantly the creation of a recreational program that benefit the physical, psychological and social welfare of their participants, it began with basic concepts, initial and final evaluation through games, their evaluation is merely attitudinal. Furthermore, it was made a psychological evaluation to measure the self-esteem of the participants with the purpose to improve it. It was worked with ages between 18 to 45 years old, a factor that doesn't was a limitation for them. With all the information exposed before it could design a recreational program which could be applied in this environment.

The development of this thesis is developed in four chapters; the chapter one is referred to drugs and drug addiction, classification, factors, and the treatment. In the chapter two a review of recreation is made, it's benefits, the free time, and healthy lifestyles. The chapter three is referred to the development of the program, the evaluation, the design proposal, the application and data tabulation and graphical. Finally, in the chapter four the conclusions and recommendations are established.

Keys Words:

Recreational program, recreational games, and recreational drugs, drug dependence, adapted recreation, healthy habits.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INDICE GENERAL

RESUMEN.....	2
ABSTRACT	3
INDICE GENERAL	4
CLÁUSULA DE DERECHO DE AUTOR.....	7
CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL	8
CERTIFICADO	9
DEDICATORIA	10
AGRADECIMIENTO	11
INTRODUCCIÓN.....	12
CAPÍTULO I.....	14
GENERALIDADES DROGAS Y DROGADICCIÓN	14
1.1 Antecedentes Históricos de las drogas y la drogadicción	14
1.2 Drogodependencia o drogadicción	17
1.3 Las drogas	17
1.4 Clasificación	17
1.5 DONDE Y COMO ACTÚAN LAS DROGAS	19
1.6 FACTORES DE RIESGO	20
1.7 TRATAMIENTO DE LA DROGODEPENDENCIA.....	21
1.7.1 Tratamiento residencial.....	22
1.7.2 Tratamiento ambulatorio	22
1.7.3 Tratamiento familiar	22
CAPÍTULO II.....	23
RECREACIÓN ADAPTADA.....	23
2.1 ¿QUE ES LA RECREACIÓN?.....	23
2.2 ¿QUE ES LA RECREACIÓN ADAPTADA?.....	24
2.3 BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN	24



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.4 EL TIEMPO LIBRE	25
2.5 HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA	26
2.5.1 Hábitos saludables higiénicos	26
2.5.2 Hábitos alimenticios	27
2.5.3 Hábitos saludable en el deporte	27
2.6 LA PARTICIPACIÓN DE LA MUJER EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS	28
2.6.1 Niñez	28
2.6.2 Adolescencia	29
2.6.3 Edad madura	29
2.6.4 Tercera edad	29
2.7 RECREACIÓN VS DROGODEPENDENCIA	30
2.8 EL JUEGO ¿QUÉ ES?	30
2.9 MODALIDADES DEL JUEGO	31
2.10 TIPOS DE JUEGOS APLICADOS EN EL PROGRAMA RECREATIVO	31
CAPÍTULO III.....	34
PROGRAMA RECREATIVO.....	34
3.1 ¿QUÉ ES UN PROGRAMA?.....	34
3.2 ¿QUÉ ES UN PROGRAMA RECREATIVO?.....	34
3.3 EVALUACIÓN	34
3.4 JUEGOS A SER EVALUADOS	35
3.5 RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DE LOS JUEGOS PROPUESTOS	40
3.6 EVALUACIÓN PSICOLÓGICA.....	46
3.6.1 Test de la autoestima a aplicar (TEST DE ROSEMBERG)	46
3.6.2 ¿En que se basa el test de Rosenberg?	46
3.7 RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN PSICOLOGICA.....	49
3.8 DISEÑO DEL PROGRAMA RECREATIVO “SOLO POR HOY”	50
3.9 PRINCIPIOS PARA EL FUNCIONAMIENTO DEL PROGRAMA	51



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.10 FILOSOFÍA DEL PROGRAMA	51
3.11 ORACION DE LA SERENIDAD.....	53
3.12 TERAPIA DEL ABRAZO	53
3.13 ESTRUCTURA DEL PROGRAMA “SOLO POR HOY”	53
3.14 METODOLOGÍA A UTILIZAR.....	57
3.15 CUADRO EPISTEMOLÓGICO DE LOS JUEGOS	58
3.16 PROGRAMA RECREATIVO “SOLO POR HOY”	61
3.17 TABULACIÓN Y GRÁFICOS DE DATOS.....	97
CAPÍTULO IV	104
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	104
4.1 CONCLUSIONES.....	104
4.2 RECOMENDACIONES	106
4.3 GLOSARIO	107
BIBLIOGRAFIA.....	108
OTRAS FUENTES DE INVESTIGACIÓN	109
ANEXOS.....	110



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÁUSULA DE DERECHO DE AUTOR



Universidad de Cuenca
Cláusula de derechos de autor

Yo, *María José Orellana Ponce*, autora del trabajo de graduación "APLICACIÓN DE UN PROGRAMA RECREATIVO EN EL CENTRO DE REHABILITACIÓN DE MUJERES DROGODEPENDIENTES "EXITUS", 2015", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c, de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciada en Ciencias de la Educación especialidad Cultura Física. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicara afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 05 de octubre de 2015.

María José Orellana Ponce

C.I: 0105156087



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL



Universidad de Cuenca
Cláusula de propiedad intelectual

Yo, María José Orellana Ponce, autora de la tesis "APLICACIÓN DE UN PROGRAMA RECREATIVO EN EL CENTRO DE REHABILITACIÓN DE MUJERES DROGODEPENDIENTES "EXITUS", 2015", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 05 de octubre de 2015

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "María José Orellana Ponce", written over a horizontal line.

María José Orellana Ponce

C.I: 0105156087



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Ms. C. José Roberto Macas Torres

DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICA

En mi calidad de Director asignado para la presente tesis, declaro que se dio cumplimiento al proceso de investigación, ejecución y presentación, así como lo dispone la Universidad de Cuenca, además confirmo la autoría a la estudiante: María José Orellana Ponse con la reserva de la información motivo de investigación que mantiene su autoría debidamente citada.

Ms. C. José Macas

Torres

DIRECTOR DE

TESIS



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a Dios por permitirme iniciar y culminar un objetivo más en mi vida, a mi madre que me ha apoyado a lo largo de mi vida y ha sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores los cuales me han ayudado a salir adelante en mis momentos más difíciles, a mis hermanos por ser una parte fundamental en mi vida y a mi abuelita por su constante apoyo a pesar de las adversidades.

La Autora



UNIVERSIDAD DE CUENCA

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por sus bendiciones infinitas, a mi madre quien ha sabido corregir acertadamente mis faltas y ha celebrado mis triunfos, a mi abuelita por todo su apoyo, a mis queridos docentes quienes me supieron guiar a lo largo de mi camino como estudiante, en especial al Lic. Ángel Pesántez y al Mst. José Roberto Macas Torres por su paciencia, por su apoyo inquebrantable y gentileza en todo momento, por compartir sus conocimientos en el desarrollo de mi tesis, a la clínica de rehabilitación de mujeres “Exitus” por permitirme realizar mi trabajo de graduación y a todas las personas que contribuyeron de alguna manera para poder plasmar mi trabajo de graduación.

La Autora



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INTRODUCCIÓN

En el repositorio de trabajos de titulación de la Universidad de Cuenca, se conoce que en la carrera de Cultura Física de esta institución, se ha realizado un solo trabajo de titulación aplicado a un grupo drogodependiente **“PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CENTRO DE REHABILITACIÓN 12 PASOS”**, con internamiento forzado, de manera que la recuperación también será forzada, ningún individuo desea perder lo más valioso que es la libertad.

El presente trabajo de titulación será realizado en el centro de rehabilitación de mujeres drogodependientes “Exitus” ubicado en el sector Oro Verde, cantón Cuenca, parroquia San Sebastián, situado en el Austro desde el 24 de noviembre de 2014, está certificado y tiene permiso para funcionar, este lugar está dando sus primeros pasos y marcando diferencia; ya que se inició con una filosofía de vida totalmente diferente a otros centros, el internamiento por voluntad propia, debido a esta condición hay pocas mujeres que toman la determinación de seguir el tratamiento, aunque esto signifique estar parcialmente privada de su libertad. A pesar de que este centro se encuentra poco tiempo en el medio ha desencadenado varios resultados positivos durante el proceso de rehabilitación.

En nuestro medio, no existe un registro de algún programa recreativo específico con el cual trabajen los centros de rehabilitación de adicciones, es muy poco lo que se sabe en este medio de los beneficios que trae consigo la recreación del ser humano.

Por lo antes expuesto el centro ve la necesidad de fortalecerse en el aspecto recreativo ya que “Exitus” a más de trabajar la parte mental y espiritual, cuenta con actividades físicas y recreativas como la danza árabe, acupuntura y meditación, sin embargo, existe el interés y la necesidad de crear una metodología idónea, aplicada con rigor científico y avalada por una institución de Educación Superior, para la ejecución de un programa que le permita mejorar en la parte física y psicológica, considerando que por su condición pueden verse afectadas o deterioradas, convirtiéndose en presa fácil del sedentarismo. Con el



UNIVERSIDAD DE CUENCA

programa se pretende recordar etapas en la vida de la participante como la niñez, adolescencia y adultez, eliminar energía reprimida, salir de la rutina y sobretodo que las colaboradoras de este programa se den cuenta que no se necesita de ninguna sustancia para divertirse.

Y así implementar un programa recreativo que canalice nuevos hábitos de vida, incremente su autoestima y este mayormente dispuesta a llevar su tratamiento de la mejor manera posible; como es voluntaria la recuperación será más rápida y eficaz; evitando así inconvenientes con respecto a la disposición para desarrollar el presente trabajo.

PROBLEMATIZACIÓN

Inexistencia de un **programa recreativo** que se haya diseñado y aplicado en el centro de rehabilitación "Exitus".

PROBLEMAS COMPLEMENTARIOS

La salud física y psicológica del universo de estudio corre el riesgo de ser afectadas debido a la falta de actividad recreativa.

Se ha evidenciado problemas de autoestima debido al consumo de sustancias.

OBJETIVOS GENERAL

Diseñar y aplicar un programa recreativo en "Exitus", a través de actividades recreativas para optimizar el tiempo libre del universo de estudio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Desarrollar entornos saludables mediante juegos que permitan su libre expresión y fortalecer autoestima

Establecer y aplicar los instrumentos de evaluación de los resultados obtenidos en la aplicación del programa recreativo de manera que permita la validación integral de la propuesta de trabajo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO I

GENERALIDADES DROGAS Y DROGADICCIÓN

1.1 Antecedentes Históricos de las drogas y la drogadicción

Desde la antigüedad el hombre ha hecho uso de una variedad de sustancias psicoactivas, las cuales alteran principalmente el sistema nervioso; la utilización de las mismas se han dado por varios motivos tales como ritos religiosos, huir de la realidad, placer o por prescripción médica. Por cualquier motivo que llegue a existir o no, el consumo de sustancias con el tiempo alcanzo a formar parte de una dura realidad, en la que la edad es la menos tomada en cuenta por los consumidores, niños a cortas edades consumiendo a la luz del día, sin ningún tipo de recato, ni amor propio, absorbidos por el efecto del momento y el placer momentáneo que provoca el consumo. Entre las sustancias más difundidas durante el tiempo se encuentran: la cafeína, el tabaco, el cannabis y la cocaína. El opio es una de las drogas más antigua y conocida en el mundo por su efecto analgésico.

El cannabis es una droga utilizada desde la antigüedad originaria de Asia central, cultivado desde hace más de 10.000 años, según fuentes arqueológicas el cannabis era utilizado como fuente de fibras textiles, para hacer alpargatas, ropa, sacos etc. En oriente los chinos afirmaban que el uso exagerado de la flor de cannabis hacia ver monstruos y si se consumía por tiempo prolongado hacia comunicarse con espíritus; en Europa medieval se utilizaba para la hechicería y tiempo después los médicos lo utilizaron como remedio. En los años 60s la cultura hippie y reggae extendieron su uso lo cual llevo a ser un problema social.

Los incas usaban la coca en ritos religiosos, ceremonias y sacrificios. La hoja de coca era masticada y se utilizaba para realizar trabajos extenuantes, para evitar el hambre y la fatiga, con el tiempo llevo a representar un problema, ya que llevo a ser moneda de trueque, europeos se aprovechaban, explotando a los indios, siendo pagados con coca evitando aumentar ingesta de alimentos. Como fin medico se utilizaba para catarros, problemas gastrointestinales y contusiones. En



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1859, cuando Labert Nlemann aisló la cocaína de la hoja de coca fue cuando comenzó a consumirse en Europa, lo cual prometía no solo mejorar sino curar, la debilidad nerviosa, la mal nutrición, la impotencia, el asma etc. sin generar ningún otro problema sin tomarse en cuenta que con el tiempo iba a provocar adicción, estimulando una epidemia desde estados unidos hasta la india ya para estas fechas se prohibió su comercialización.

La cocaína en los años 70s en Colombia y Bolivia, se comercializaba masivamente a Estados Unidos y Europa, siendo líderes en el mercadeo de cocaína, en algunos países se crearon peligrosas mezclas de esta como: el crack basuco, base libre y merla, con un alto nivel de contenido toxico y un precio muy bajo. Hoy la adicción de la cocaína sigue siendo la más preocupante en el mundo pues miles de millones de inversiones son utilizadas al tratamiento de desintoxicación y la prevención del consumo.

La morfina también tuvo su protagonismo en el siglo XVII, su nombre se le asigno en honor a Morfeo, dios del sueño en la mitología griega y romana, ya para el siglo XIX se creó la jeringa y la aguja hipodérmica existiendo así ya nuevos procedimientos para ser introducido en el cuerpo, teniendo un efecto narcótico y estupefaciente, también se lo utilizaba para calmar dolores de amputaciones, apareciendo tiempo después victimas de toxicomanía, por su uso prolongado y dosis inadecuadas.

En cuanto al origen del tabaco, a pesar de que se afirma que ya estaba presente en las antiguas civilizaciones de China su origen más conocido es en América. Se dice que cuando colon llego a América encontró en la isla de Haití a un indígena que se dedicaba a fumar hojas enrolladas en forma de tabaco, prendido por un extremo; a pesar de las prohibiciones que existían en aquel tiempo.

En 1855 el consumo del tabaco se ha ido expandiendo, a pesar de ser una de las principales causas de muerte en el mundo según la OMS. La nicotina, principal activo del tabaco es una de las sustancias que mayor adicción causa. El tabaco es de fácil acceso y aunque específicamente no se prohíba su consumo en la caja



UNIVERSIDAD DE CUENCA

que los contiene lleva una advertencia en la cual dice que, el fumar causa cáncer, los consumidores poco caso hacen a las advertencias emitidas por las mismas y continúan su consumo.

En 1887 a las anfetaminas se las utilizaban como estimulantes siendo su principal acción elevar los niveles de actividad motriz, cognitivo, estado de alerta y vigilia

Y como olvidarse del eterno elixir, la droga universal, el alcohol, desde la antigüedad se ha evidenciado la existencia de drogas embriagantes, en Egipto fue la cerveza, cuyo consumo se pagaba con impuestos. Existía un libro sagrado llamado El Ring Veda, en el que dice que había una bebida llamada soma, la cual elevaba hasta las nubes. El alcohol ha sido la droga por excelencia, los efectos de este fueron utilizados como vinculo por egipcios, griegos, romanos y hebreos, lo que realizaban era la fermentación del zumo de la uva, con lo que se creía en la encarnación de la divinidad.

Actualmente según la UNODC (oficina de las naciones unidas contra las drogas y el delito) en el informe emitido sobre las drogas en el presente año las sustancias psicoactivas más utilizadas son el alcohol, opioides (heroína), la cocaína, estimulantes de tipo anfetamínico, cannabis, y el éxtasis, lo único que con el tiempo ha cambiado es que cada vez las drogas son más accesibles y su principal activo cambia cada vez más, promoviendo un consumo fácil y con efectos duraderos.



Gráfico 1: Historia de las drogas

<http://www.encod.org/info/HISTORIA-INTERNACIONAL-DE-LA-DROGA.html>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1.2 Drogodependencia o drogadicción

No son términos o palabras que tengan un significado diferente, drogadicción o drogodependencia, es la unión de dos palabras que llevan a un mismo fin: droga y adicción, droga y dependencia, lo cual, es un estado de alteración provocado por el consumo de una o varias sustancias psicoactivas, por tanto, crean un estado de dependencia o compulsión y una clara señal de no poder prescindir de estas, de tal forma que la drogadicción es considerada una enfermedad, ya que la persona involucrada a su organismo y necesita de un tratamiento para controlar el uso de las mismas. El drogodependiente vive para consumir y consume para vivir.

1.3 Las drogas

Según la organización mundial de la salud (OMS), *Droga es toda sustancia que, introducida en el organismo, produce cambios en la percepción, las emociones, el juicio o el comportamiento, y es susceptible de generar en el usuario una necesidad de seguir consumiéndola.*

1.4 Clasificación

Según la organización mundial de la salud (OMS), a los estupefacientes se clasifican de la siguiente manera:

a) Grupo I.

Un estupefaciente es aquel que hace que la persona que consume entre en un estado de adormecimiento, falta de sensibilidad, mareo, pérdida de conciencia y sueño

Su producción, distribución y consumo están prohibidos en general, salvo especial permiso y control del Estado.

Estupefacientes (Convención de 1936 y Convenio Único de 1961)

Entre las drogas más utilizados en este grupo están:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Opio
- Morfina
- Heroína
- Codeína
- Metadona
- Buprenorfina

b) Grupo II.

Depresores:

Los depresores son sustancias que provocan relajación, disminución de la actividad mental y sueño, favoreciendo la depresión del sistema nervioso central

Su producción, distribución y consumo deben ser controlados por el Estado y serán los profesionales sanitarios los encargados de vigilar su uso adecuado.

Sustancias psicotrópicas (Convenio de Viena de 1971).

- Alcohol
- Barbitúricos
- Tranquilizantes
- Psicofármacos varios

c) Grupo III.

Su producción, distribución y venta están prohibidas en el caso de la cocaína, y bajo control especial de profesionales de la medicina en el de los medicamentos

Estimulantes:

Son todas aquellas sustancias que psicoactivas que aceleran el funcionamiento del sistema nervioso central, tiene la capacidad de proporcionar fuerza y energía, aumenta el rendimiento y disminuye el



UNIVERSIDAD DE CUENCA

cansancio en un periodo relativamente corto, inhibe el hambre y algunas personas la usan para adelgazar.

- Cocaína
- Anfetaminas
- Derivados anfetamínicos

d) Grupo IV.

Los alucinógenos son sustancias que producen una distorsión de la realidad, alterando el estado de conciencia en el sujeto que lo consume.

Su producción está prohibida por carácter de utilidad sanitaria; este grupo está integrado fundamentalmente por los alucinógenos:

- LSD
- DET
- DMT
- STP
- PCP
- Mezcalina
- Psilocibina
- Marihuana
- Tetrahidrocannabinoles (marihuana, hachís, grifa, etc.)
(Alejandro NATÓ, Gabriela RODRÍGUEZ QUEREJAZU)

1.5 DONDE Y COMO ACTÚAN LAS DROGAS

Las drogas actúan preferentemente en el sistema nervioso, este sistema tiene una estructura muy sencilla, está formado por células alargadas llamadas neuronas, las cuales son su unidad funcional; procediendo así a nivel de la sinapsis, las drogas inciden en el funcionamiento del metabolismo y en el comportamiento del individuo, ya que las drogas son psicoactivas, puesto que alteran el trabajo de la mente y la conducta de la persona.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1.6 FACTORES DE RIESGO

Un factor de riesgo es aquella circunstancia por la que, existe la probabilidad de que una persona considere consumir una sustancia como una salida a uno o varios de sus problemas, pero, no por ello quiere decir que por uno de los factores que se presentaran a continuación una persona se haga drogadicta, en realidad la suma de contextos es lo que le lleva a una persona a ser un potencial consumidor, entre los factores más importantes están:

a) Edad

La edad probablemente no sea un factor determinante, ya que el consumo podría darse a cualquier edad y sin discriminación de sexo, aunque las edades en las que mayor probabilidad de consumo se ha suscitado son durante la pre adolescencia y la adolescencia debido a que la adolescente sufre una serie de cambios tanto físicos como emocionales caracterizada por confusión y angustia.

b) Bajo Autoestima

Este es uno de los factores más importantes entre los tantos que existen. La forma en la que una persona se valora así misma es un factor imprescindible a nivel personal, de manera que va a depender mucho del amor propio que la persona sienta por ella misma; algo muy importante también es el autoconcepto y autoeficacia, es decir que piensa de ella misma y que tan competente y capaz es.

c) Baja asertividad

Una persona asertiva es aquella que sin temor y con respeto mantiene coherencia entre lo que hace, siente y dice, al momento de expresar sus opiniones y sentimientos, con lo cual no necesita atacar a nadie al momento de comunicar sus ideas.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

d) Búsqueda de sensaciones

Muchas personas consumen por el mero hecho de experimentar sensaciones nuevas y diferentes sin medir los riesgos.

e) Inconformidad con las normas sociales

En todo lugar existen normas las cuales se deben respetar, el consumo de drogas es algo inaceptable por nuestra sociedad y sin embargo muchas son las personas que transgreden las reglas por el simple hecho de incumplir, por esa neta sensación que provoca la inobediencia de lo impuesto.

f) Ejemplo familiar

Los lazos afectivos y la comunicación que exista en la familia será un factor muy importante, debido a que mantendrá una estabilidad emocional entre sus miembros y con lo cual evitara discusiones, peleas, frialdad afectiva, incomunicación y con ello una potencialidad de consumo de uno de sus miembros.

g) Presión del grupo

Muchos jóvenes por mantenerse en su grupo tienen que aceptar y formar parte de muchas cosas que quizá en un inicio no estaban de acuerdo, con el pasar del tiempo si en su grupo hay personas que consuman, será inevitable el ofrecimiento de la sustancia y muy posiblemente también el rechazo de la misma, para que no le desplacen del grupo.

1.7 TRATAMIENTO DE LA DROGODEPENDENCIA

El tratamiento de drogadicción se basa principalmente en el problema de la adicción, para ello los expertos en el tema utilizan las siguientes modalidades: tratamiento residencial, centro de día, tratamiento ambulatorio, terapia individual.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1.7.1 Tratamiento residencial

Aquí la persona para la cual va dirigido el tratamiento se queda internado en el centro por un periodo de tres a seis meses dependiendo del nivel de adicción de la persona y de la aceptación de su enfermedad, en este lugar la persona llega a formar parte de una microsociedad con lo cual se valorara la integración al grupo y su comportamiento individual mediante un sistema de reglas claras y obligaciones diarias que existen en la comunidad en la que se encuentre internada, también se trabaja en terapias grupales e individuales y trabajo cognitivo, seminarios y talleres.

1.7.2 Tratamiento ambulatorio

Este tipo de tratamientos está dirigido a personas que a pesar de su adicción han logrado mantener su trabajo o estudios, las terapias se las pueden realizar de manera individual o en grupo.

1.7.3 Tratamiento familiar

La familia representa uno de los aspectos fundamentales a trabajar, ya que está enferma igual que su familiar, a medida que su internado o tratado trabaja por su rehabilitación, la familia está haciendo exactamente lo mismo en las terapias de familias e individuales, los familiares se acercan siempre a los terapeutas dado que tienen varias dudas sobre su adicta.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO II

RECREACIÓN ADAPTADA

2.1 ¿QUE ES LA RECREACIÓN?

En muchas partes del mundo se utiliza la palabra recreación y varios de ellos lo utilizan como una manera de realizar actividades que significan pérdida de tiempo, numerosas veces por desconocimiento se comete el error de menospreciar la importancia que tiene la recreación en la vida de una persona, es por ello que cabe aclarar que es la recreación y como se puede hacer un uso correcto de la misma:

“Recrear del latín recreare que significa divertir, deleitar, crear de nuevo, restaurar”. (Ramón Elias Osorio Pulgarin, Guillermo León Sepulveda, Marcos Millán Libreros).

La recreación se define por lo consiguiente como un proceso por el cual la persona hace uso de su tiempo libre en actividades de esparcimiento que sirvan para contribuir física, psicológica, social y cultural, al individuo.

La recreación constituye un sinnúmero de actividades con las cuales se puede hacer buen uso del tiempo libre y no en un lugar determinado, la recreación se puede dar en cualquier lugar como en el hogar, en la escuela, colegio, universidad, en el trabajo, en el barrio, en el parque, en centros de internamiento etc.

La recreación no tiene límites, las personas son las que se limitan a crear nuevas formas de llevar su vida, por ejemplo después del trabajo muchas personas ya no desean saber nada más que llegar a su hogar y acostarse en su cama, cuando se podría ir a dar un paseo por el parque, el objetivo de la recreación es que después de permanecer todo el día en una actividad rutinaria la persona encuentre formas de relajarse cambiando el contexto en que se encontraban.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.2 ¿QUE ES LA RECREACIÓN ADAPTADA?

La recreación adaptada es aquella que se basa en las necesidades y posibilidades de cierto grupo de personas, con la cual se puede estimular y potenciar sus facultades físicas, psicológicas, sociales y culturales, teniendo en cuenta la edad, el gusto, la preferencia, las motivaciones y las necesidades.

En función de ellas, la persona que dirige el programa recreativo, lleva a cabo la sistematización del trabajo, que incluye la adaptación requerida dirigida a los objetivos, contenidos, metodología y evaluación. También tendrá en cuenta las relaciones personales, organización de espacios y tiempo, medios y recursos disponibles. Se trata, por consiguiente, de un nivel de identificación de actividades que contemplen las necesidades de las participantes para propiciar su bienestar físico y mental.

2.3 BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN

Desde el origen del ser humano ha existido la necesidad de recrearse, y con ello una serie de beneficios tales como desarrollo físico, psicológico y social. De esta manera la recreación mejora la calidad de vida del individuo, la de la comunidad e incluso la de la familia, con la recreación se alcanzan gozo, bienestar y autorrealización a través de actividades físicas con su principal protagonista, el juego en el presente trabajo de investigación.

Beneficio físico

La recreación proporciona una mejor coordinación, desarrollo motor, fuerza muscular, incremento en las capacidades respiratorias y circulatorias, así como un mejor tono muscular.

BENEFICIO PSICOLÓGICO

La recreación proporciona una mejor salud mental y un mantenimiento de la misma con un sentido holístico de bienestar, manejo del estrés (prevención, mediación y restauración), prevención y reducción de la depresión, la ansiedad y



UNIVERSIDAD DE CUENCA

el enojo, y cambios positivos en los estados de ánimo y las emociones; además interviene en el desarrollo y crecimiento personal ya que nos provee autoconfianza, aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico. Además de esto, posee efectos tranquilizantes y antidepresivos y finalmente aporta sensación de bienestar, derivada de la secreción de endorfinas.

BENEFICIO SOCIAL

Mediante el deporte y la recreación, las personas aprenden a pensar críticamente y emplean su criterio para solucionar problemas, propiciando el sentido de amistad, solidaridad y el juego limpio. También la autodisciplina y el respeto por los demás, y la capacidad de socializar con los demás por medio del trabajo en equipo.

2.4 EL TIEMPO LIBRE

Según varios autores el tiempo libre es:

(Lupe Aguilar Cortez, Oscar Incarbone), el tiempo libre es un concepto generado a partir de necesidades sociales y de producción, que ha servido como compensación periódica para establecer los momentos del descanso y el disfrute.

(Ramón Elías Osorio Pulgarín, Guillermo León Sepulveda, Marcos Millán Libreros). Se considera tiempo libre el uso constructivo que el ser humano hace del tiempo, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva.

La calidad de vida y el estilo de vida en una población presuponen una relación intensa entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona. De un lado está la realización de actividades físicas recreativas las cuales fortalecen la salud y disponen al individuo al pleno disfrute de la vida y por otro lado, la buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Es decir que al usar el tiempo libre de manera adecuada, la persona se puede beneficiar de manera física, mental y espiritual.

2.5 HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA

Se llaman hábitos saludables a todas aquellas conductas y comportamientos que se las asume como inherentes a cada persona y que inciden en nuestro bienestar físico, psicológico y social. Entre los hábitos saludables están: hábitos saludables higiénicos, hábitos saludables alimenticios y hábitos saludables en el deporte.

2.5.1 Hábitos saludables higiénicos

Son todas aquellas normas de prevención de enfermedades.

Se divide en hábitos higiénicos individuales y hábitos higiénicos colectivos.

Hábitos higiénicos individuales

Se dividen en:

Higiene del cuerpo: baño diario, lavado de manos de ser posible antes y después de cualquier actividad, cepillado de dientes después de cada comida.

Indumentaria: la ropa debe estar limpia y adecuada a la ocasión, los zapatos cómodos y transpirables.

Elementos de seguridad: respetar las normas, cuidar el lugar en el que se trabaja al igual que el material a utilizar, son normas que ayudaran a prevenir enfermedades.

Hábitos higiénicos colectivos

Se dividen en:

Durante la práctica de actividad física: se debe estar bien hidratado, mantener limpio el lugar en el que se va a trabajar e informar si cualquier desperfecto en los materiales.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

En el entorno urbano: evitar ruidos los cuales puedan molestar a los demás, cuidar el entorno, si hay algún desperdicio recogerlo.

Respecto al entorno natural y al medio ambiente: respetar las señales indicadas, no encender fuego en lugares que no estén habilitados para ello, no dejar desperdicios en el lugar.

2.5.2 Hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios se definen como la rutina diaria que acompaña el acto de comer entre ello incluye el horario, la cantidad, el tipo de alimento, la preparación y por su puesto los gustos de cada individuo. Para crear hábitos alimenticios dependerá mucho de las creencias, incluso de la herencia familiar, del acceso a realizar compras y conocimiento, muchas personas han creado hábitos alimenticios por salud y de alguna manera en su dieta está prohibida la muy famosa comida chatarra.

Sugerencias para mantener buenos hábitos alimenticios

1. La persona como el lugar deben estar limpios.
2. Al comer no se lo debe hacer con prisa, lo recomendable es comer y masticar con calma, tampoco se debe comer a deshoras en lo más posible.
3. Comer al menos cuatro comidas: desayuno, almuerzo, merienda y entre comidas.
4. Evitar comidas chatarras.

2.5.3 Hábitos saludable en el deporte

Son aquellos hábitos los cuales predisponen a la persona antes de cualquier actividad física. Siempre antes de cualquier actividad física se debe realizar un calentamiento para evitar cualquier tipo de lesiones e incluso dolor corporal después de la actividad física. Muchos expertos coinciden en señalar que el tiempo de calentamiento debe oscilar entre los 5 y los 15 minutos, siendo el



UNIVERSIDAD DE CUENCA

periodo ideal al menos de 10 a 15 minutos. De manera que la preparación deberá ser:

Física: la cual mejora la contracción muscular

Fisiológica: preparan los sistemas circulatorios y respiratorios.

Psicológica: controla la ansiedad y desvía el estrés

2.6 LA PARTICIPACIÓN DE LA MUJER EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS

Según las etapas de vida de la mujer se dará a conocer el nivel de participación de su participación a nivel recreativo:

- Niñez
- Adolescencia
- Madurez
- Tercera edad

2.6.1 Niñez

En esta etapa la actividad recreativa se concentra en los juegos heredados o espontáneos ya sea por la familia o en su localidad, juegos como saltar la cuerda, la rayuela, las esquinitas, etc., juegos más conocidos como tradicionales han formado parte del crecimiento de las niñas, hasta hace unos veinte años las niñas podían salir a jugar en las veredas cosa que en la actualidad no es posible debido a la inseguridad y al crecimiento vehicular de hoy en día. Otro tipo de recreación que antes existía era el juego de la Barbie lo cual hasta ahora existe, también las niñas realizaban costura y música de manera que era más una obligación que una actividad recreativa, en la actualidad la mayoría de actividades recreativas que realizaban seguramente nuestras madres o hermanas mayores han sido reemplazadas por la hipnótica tecnología.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.6.2 Adolescencia

En esta etapa los cambios etarios son muy drásticas de niñas a adolescentes, las mismas que no están interesadas en ninguna actividad recreativa en su gran mayoría, en este periodo el interés de las chicas está en ser parte de grupos o jorgas, en chicos, en maquillaje, en andar a la moda, en la música, etc., si realizan actividad física no es por salud, ni por recrearse es porque simplemente desean verse bien para el sexo opuesto, sus hormonas están a mil por hora ya que todo les llama la atención y más si es que de alguna manera es prohibido. En la secundaria las clases de educación física las realizan por obligación y salvo vocaciones muy definidas.

2.6.3 Edad madura

Según (Lupe Aguilar Cortez, Oscar Incarbone) “*a partir de los 35 años*” es cuando la mujer se empieza a preocupar por su salud y asiste a gimnasios por esta causa, lo cual consideran un momento recreativo, su preocupación está basada en el tiempo debido a que están envejeciendo y consideran que el cumplir con su familia, su trabajo y ellas mismas, es de carácter importante y por su puesto su vida no puede estar mejor cuando se presenta una serie de problemas en cualquier aspecto antes mencionado, su trabajo está basado en resolver todo lo que este a su alrededor, en esta etapa la mujer quiere retomar sus estudios llamase como la materia pendiente, es ahora cuando ella quiere hacer todo lo que no logro hacer durante su adolescencia y juventud.

Existe también una amplia gama de mujeres maduras que se han dedicado a las actividades artísticas y artesanales, lo cual representa para ellas una actividad netamente recreativa, algunas mujeres se han dedicado a viajar después de un arduo trabajo durante su vida.

2.6.4 Tercera edad

En esta etapa las mujeres vuelven a su infancia, son las personas a las que la propuesta de un programa recreativo les emociona y aceptan formar parte de



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ellos olvidándose de cualquier enfermedad que presenten; muchas personas se están preparando para trabajar en este ámbito debido a la gran acogida que hay por parte de ellas, en esta etapa las mujeres jubiladas se dedican a viajar por el mundo como un espíritu libre después de un arduo trabajo durante su vida.

2.7 RECREACIÓN VS DROGODEPENDENCIA

La recreación juega un papel muy importante en la rehabilitación de mujeres drogodependientes debido a la liberación de toxinas durante la misma, liberación de energía, desinhibición en la participación de los juegos, la Dra. Lina Campoverde directora del centro de rehabilitación de mujeres “Exitus”, supo manifestar que la recreación ha traído grandes beneficios en la recuperación de las chicas, los juegos les recuerdan etapas de su niñez y con ello cosas que su subconsciente guardo, durante el juego se segrega una sustancia llamadas endorfinas brindándoles bienestar y seguridad a las internas.

2.8 EL JUEGO ¿QUÉ ES?

Según (Ramón Elias Osorio Pulgarin, Guillermo León Sepulveda, Marcos Millán Libreros) *“El juego se basa en el principio del placer; el juego permite la satisfacción de necesidades del mundo real. En el juego como en el sueño todo es posible. Se logra la transformación de lo pasivo en activo, los miedos y angustias internas se desplazan al exterior para dominarlas con la acción. El juego es un paso previo para la socialización sana y objetiva”.*

El autor menciona algo muy importante, mediante el juego se puede obtener grandes beneficios a nivel psicológico ya que permite salirse por un momento de la rutina, sentirse libre pero sobretodo disfrutar del momento sin inhibiciones, también trae un beneficio físico por lo que el juego es ante todo un ejercicio muscular y sensorial. Con el juego también se trabaja valores tales como la colaboración, la constancia, la lealtad, el respeto, trabajo en equipo y juego limpio, mediante el juego se puede desarrollar la imaginación debido a que la persona puede suponer cualquier situación, como se puede observar claramente el juego es gran favorecedor para cualquier sujeto y a cualquier edad.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.9 MODALIDADES DEL JUEGO

En el juego existen varias modalidades o maneras de llevarse a cabo:

- **El juego libre:** es individual y autónomo. Los lugares y espacios son elegidos por los participantes y se desarrolla tanto de manera individual o grupal, los mismos jugadores son quienes ponen las reglas.
- **El juego orientado:** son aquellos juegos en los que los jugadores son los protagonistas de la actividad, aquí el orientador interviene sin ser protagonista.
- **El juego dirigido:** esta es una actividad propuesta, organizada y dirigida por una persona o recreacionista, se utiliza para lograr en los participantes nuevos aprendizajes.

2.10 TIPOS DE JUEGOS APLICADOS EN EL PROGRAMA RECREATIVO

Juegos de presentación

Son juegos que permiten un primer acercamiento y contacto con las personas que se trabajará durante el programa y así romper el hielo y la timidez por si hay personas que se conocen muy poco.

Juegos de calentamiento

Al iniciar una actividad física o recreativa además de la aplicación de una variedad de ejercicios, podemos realizar juegos de calentamiento o activación, los cuales contribuyan a mejorar el desarrollo integral de la participante, en el ámbito: motor, cognitivo, afectivo y social.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Juegos tradicionales

Estos juegos no pueden faltar en el programa recreativo, han ido pasando de generación en generación y han divertido mucho a nuestros antepasados, aparte de divertirse se rescata los juegos tradicionales que varias veces se los olvida.

Juegos populares

Son actividades lúdicas muy difundidas en la sociedad y se los practica periódicamente

Juegos cooperativos

Para Pérez (1998) y Sánchez (2005) los juegos cooperativos son actividades lúdicas cuya característica primordial es proponer la cooperación como una forma de interacción entre sus participantes, exigiendo la acción conjunta de las participantes. Ese proceso debe suponer un enriquecimiento personal y una exploración gratificante de las posibilidades creativas en un ambiente donde nadie es discriminado, excluido, derrotado o eliminado.

Juegos acuáticos

Según (Ferrerres), Son juegos que se desarrollan dentro del agua.

Juegos de mesa

Según José Luis Linaza, Un juego de mesa es un juego que se practica generalmente sobre una mesa o un soporte similar y que es jugado por una o más habitualmente varias personas situadas a su alrededor. Los juegos de mesa fomentan: la concentración, el desarrollo cognitivo, la capacidad de asociación y agilidad mental, la aceptación de las reglas, la resolución de problemas, las habilidades sociales, la participación, la constancia, el juego en equipo y la autonomía.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Funciones del juego

Existen varias funciones:

- **Divertir:** provocar la risa y el buen humor. En si producir placer mediante el juego.
- **Entretener:** contribuye al no aburrimiento, descansar y recuperarse para volver a sus actividades cotidianas.
- **Distraer:** salirse de la rutina de manera que quien esta distraído es una manera de desconectarse del mundo por un momento.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO III

PROGRAMA RECREATIVO

Antes de iniciar es preciso saber que es un programa y un programa recreativo.

3.1 ¿QUÉ ES UN PROGRAMA?

Un programa es un conjunto organizado, coherente e integrado de actividades y servicios relacionados entre sí, los cuales están orientados a alcanzar metas y objetivos. (Aguilar)

3.2 ¿QUÉ ES UN PROGRAMA RECREATIVO?

Es una forma de proyecto o planeación de actividades que se van a ofrecer a la comunidad tanto general como específico, que busca satisfacer las necesidades de las personas que participen en el programa a proponer.

3.3 EVALUACIÓN

Al iniciar el programa recreativo he visto preciso realizar encuestas para poder saber que necesidades, intereses y habilidades poseen las participantes, y realizar una la evaluación cualitativa mediante juegos.

Además se realizó una evaluación psicológica mediante la aplicación de un test de autoestima propuesto por Rosenberg, para ello se ha considerado lo siguiente:

- **Evaluación subjetiva:** aquí se toma en cuenta la opinión de la persona que dirige el programa sobre las personas que serán evaluadas.
- **Evaluación objetiva:** la evaluación objetiva es en la que se utilizan materiales que permiten la medición de algo, por ejemplo test los cuales permitirán un cálculo cuantitativo.
- **Evaluación mixta:** es una mezcla de la evaluación subjetiva y objetiva.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Para el presente trabajo de graduación se utilizara la evaluación subjetiva, ya que en el presente programa solo se considerará lo actitudinal, mas no su estado físico con respecto a las diferentes capacidades físicas.

3.4 JUEGOS A SER EVALUADOS

Para la evaluación de las participantes he escogido los siguientes juegos por varias razones:

- La principal cumplir con los objetivos del programa
- Por cubrir necesidades, intereses y habilidades.
- Por ser divertidos y entretener a las participantes cumpliendo con los objetivos del juego como aspecto lúdico.

Número:	4
Nombre del juego	El gato y el ratón
Descripción del juego	Se reúnen en un círculo, la persona que dirige el juego escogerá un gato y un ratón, dentro del círculo se ubica el ratón y fuera del círculo el Gato: ratoncito, ratoncito Ratón: que quieres gato glotón Gato: comerte un trozo de tu colita Ratón: comete la tuya que es más sabrosa El ratón no debe dejarse atrapar por el gato
Objetivo	Fomentar el trabajo en equipo y el compañerismo
Materiales	Espacio para realizar el juego.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	50
Nombre del juego	Pisar la cola
Descripción del juego	Se delimita el terreno, en pequeños grupos con una cuerda larga se ata a la cintura quien se coloca en la punta de la cuerda un trozo de papel el cual toca el piso, cada participante intenta desgarrar la cola de las demás colocando el pie encima del papel que llevan atado, solo el pie puede ser utilizado.
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico, cuerda, hoja.

Número:	62
Nombre del juego	Llenar la botella con agua
Descripción del juego	Se organiza en sub grupos de igual número, junto al grupo está un balde con agua. Frente a cada columna debe haber una botella que será llenada por cada columna utilizando un vaso pequeño. El transporte será en carrera lenta.
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico, baldes, botellas, vasos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	68
Nombre del juego	Baloncesto
Descripción del juego	Organizadas en equipos de cinco jugadora. Juego rápido y sin contacto. El balón puede pasarse, lanzarse, botearlo, girarlo o bloquearlo, pero nunca aguantarlo o darle con el pie. El balón debe ser encestando en una canasta que tendrá cada equipo.
Objetivo	Elevar la temperatura corporal
Materiales	Cancha de baloncesto, balón.

Número:	103
Nombre del juego	Monopolio
Descripción del juego	<p>Cada jugador tira el dado y el número más alto es el banquero. Es decir, será el encargado de distribuir el dinero (salarios, bonificaciones, premios, etc.) y de ceder los títulos de propiedad y las construcciones. También deberá conducir las subastas de propiedades. El banquero puede jugar (si hay menos de cuatro jugadores) y, naturalmente, debe tener buen cuidado de separar su capital personal del de la banca.</p> <p>Cada jugador elige la ficha de un color y luego la ubica en la casilla de salida.</p> <p>Antes de comenzar el juego, todos los</p>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

	<p>participantes recibirán del banquero 1,500 dólares distribuidas de la siguiente manera: 2 \$ 500,4 \$ 100, 1 de \$ 50, 1 \$ 20, 2 \$ de 10, 1 \$ 5, y 5 de \$ 1.</p> <p>La banca guarda el resto del dinero. También posee los títulos de propiedad, las casas y los hoteles. El banco podrá vender todas sus construcciones y propiedades. Nunca puede quedarse sin liquidez (llegado a este extremo debería procederse a "fabricar moneda a mano".</p> <p>Cada jugador tira los dados; el que obtiene la puntuación más alta abre el juego:</p>
Objetivo	Primer el disfrute del proceso frente a los resultados
Materiales	Tablero, 8 piezas de juego, 28 cartas de Escritura de Propiedades, 16 cartas de Casualidad, 16 cartas de Arca Comunal, Dinero de Monopolio, 32 casas, 12 hoteles, 2 dados, 1 dado especial (últimas versiones).



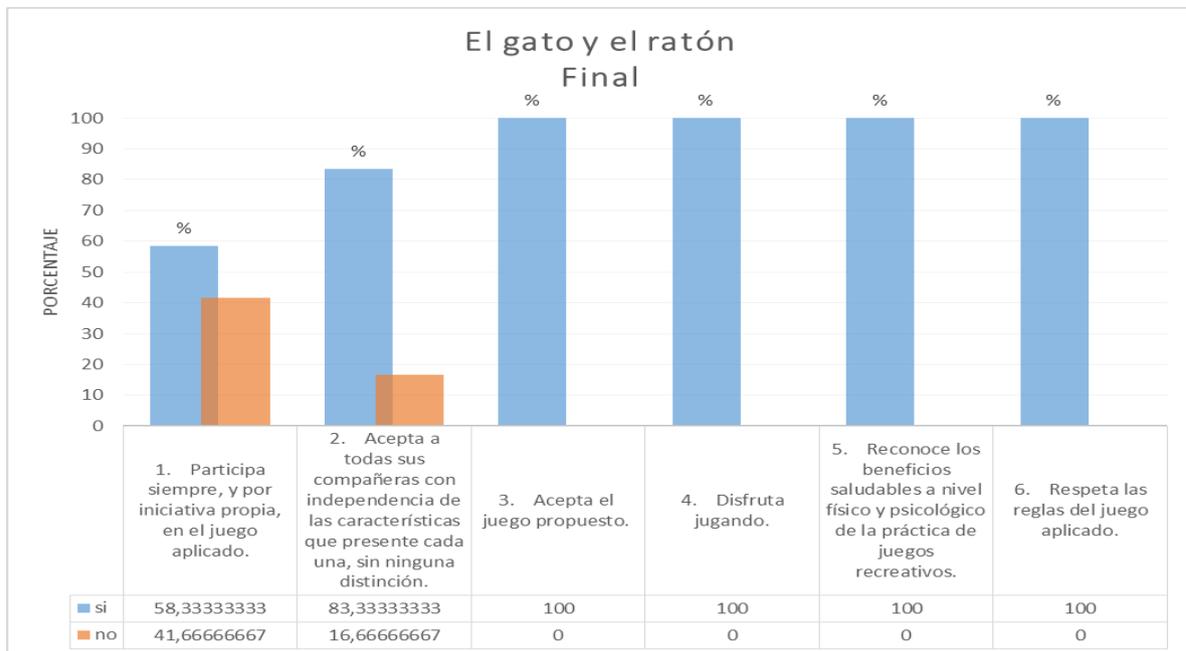
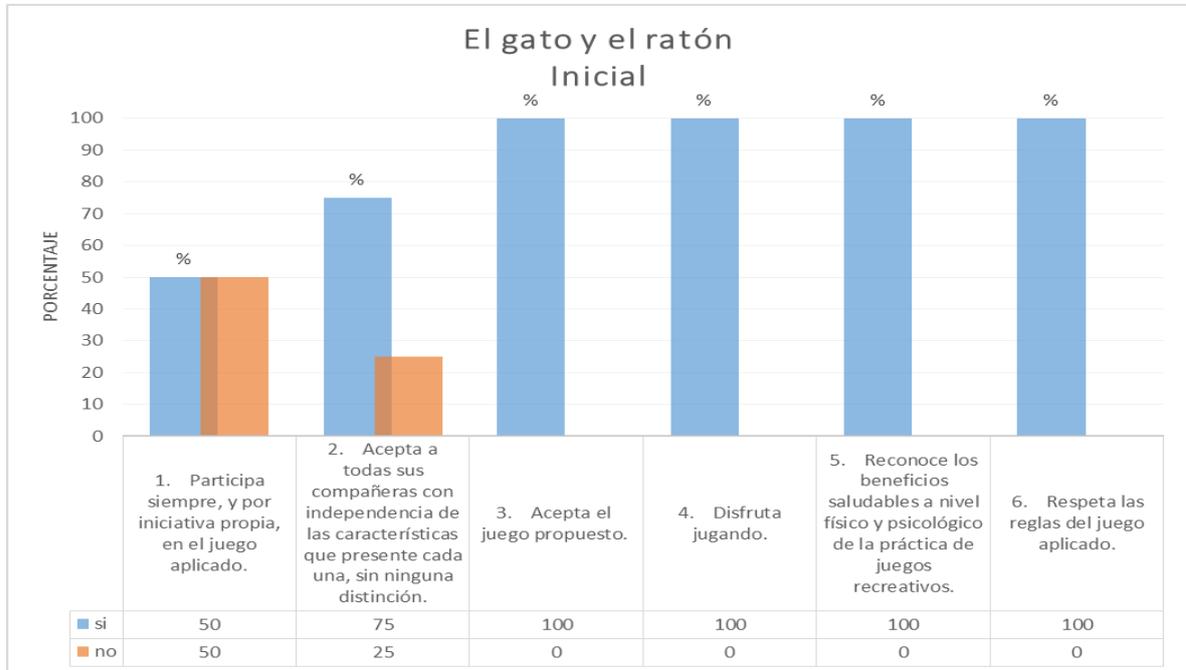
UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	106
Nombre del juego	Ponchada
Descripción del juego	Se organizan las participantes en un círculo, tres de ellas se quedan en el centro del círculo, a las personas que están en el círculo se les dará una pelota para que intenten poncharles a las compañeras del centro las cuales esquivaran la pelota que las otras lancen, cuando le ponche a alguien que está en el centro intercambian lugares.
Objetivo	Favorecer la utilización constructiva del tiempo libre, aprovechando el medio acuático
Materiales	Piscina, pelota.



3.5 RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DE LOS JUEGOS PROPUESTOS

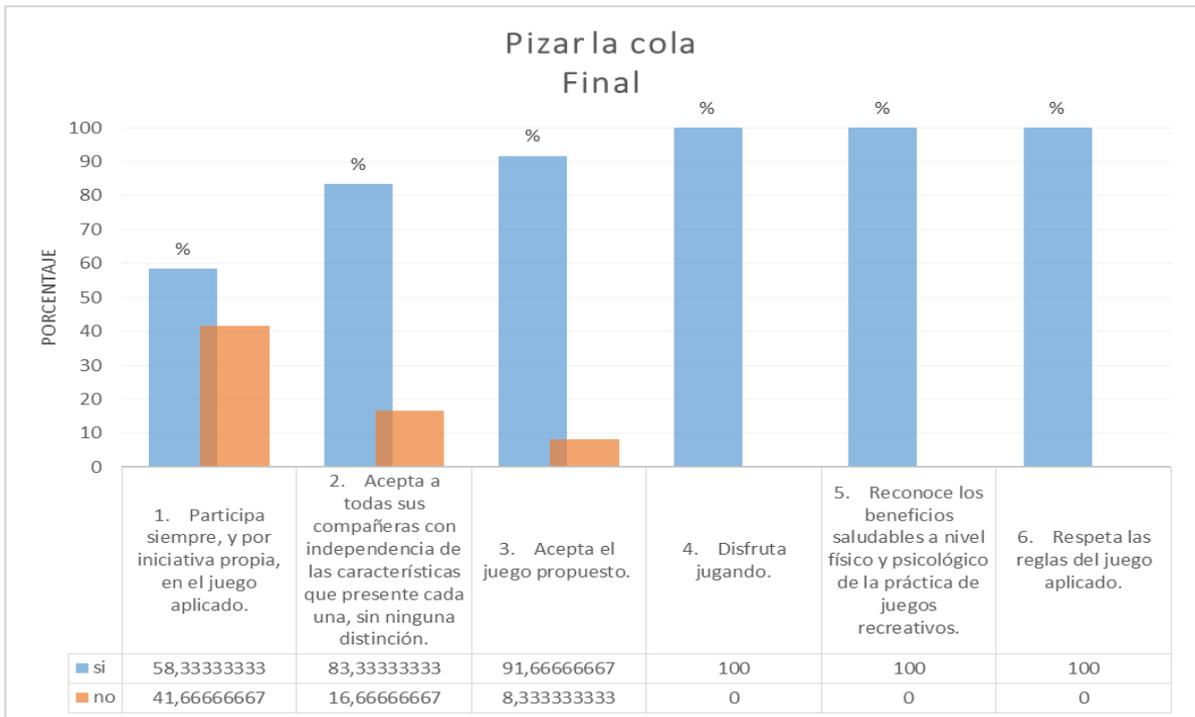
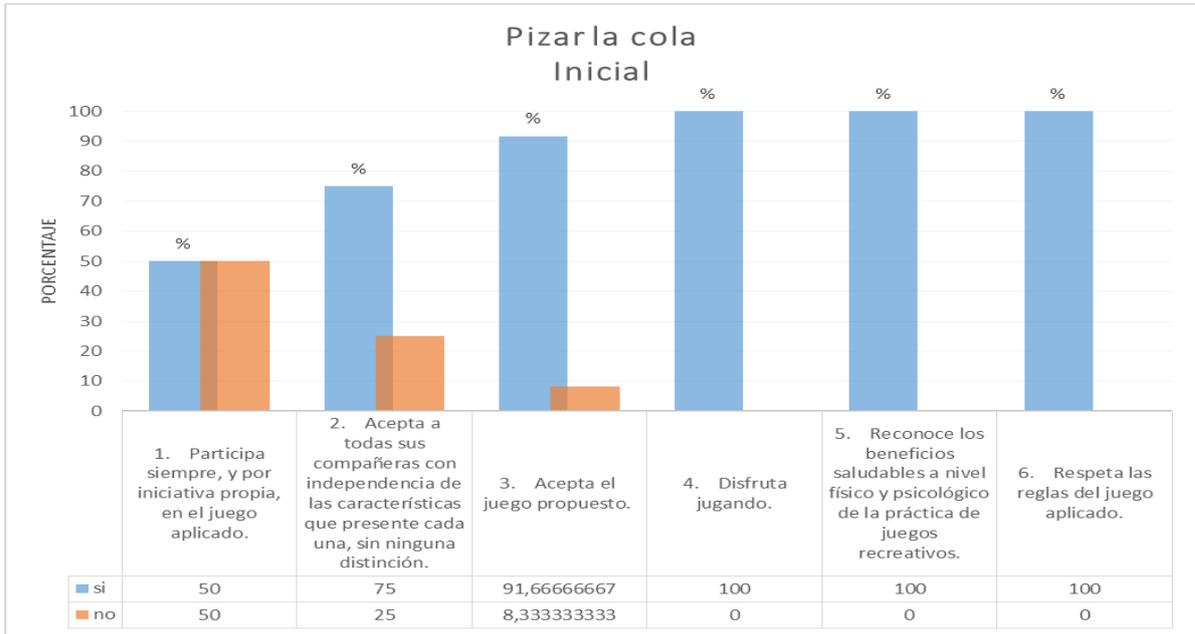
EL GATO Y EL RATÓN INICIAL



En el juego del gato y el ratón en la primera opción entre el cuadro inicial y el final subió el 8.3% la respuesta afirmativa refiriendo que participa siempre, y por iniciativa propia, en el juego aplicado; de la misma manera incremento en un 8.3% en la segunda opción en la que dice que las participantes aceptan a todas sus compañeras con independencia de las características que presenten cada una, sin ninguna distinción. En las opciones 3, 4, 5 y 6 en el cuadro inicial la respuesta es positiva y se mantiene en el cuadro final.



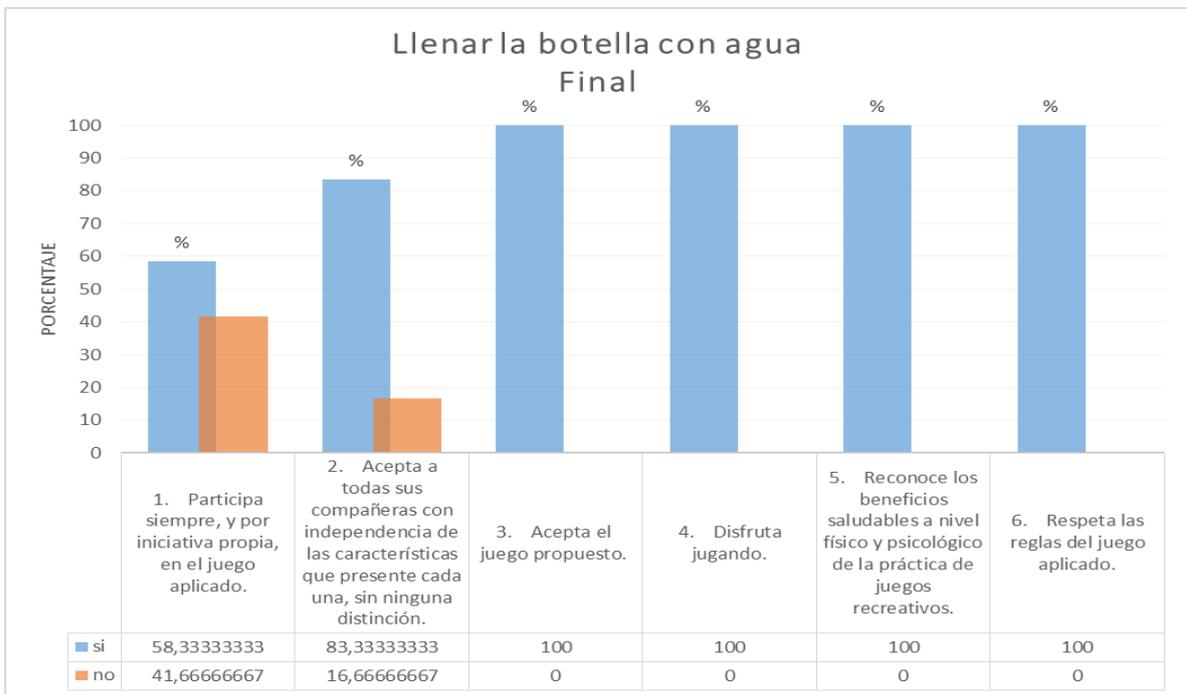
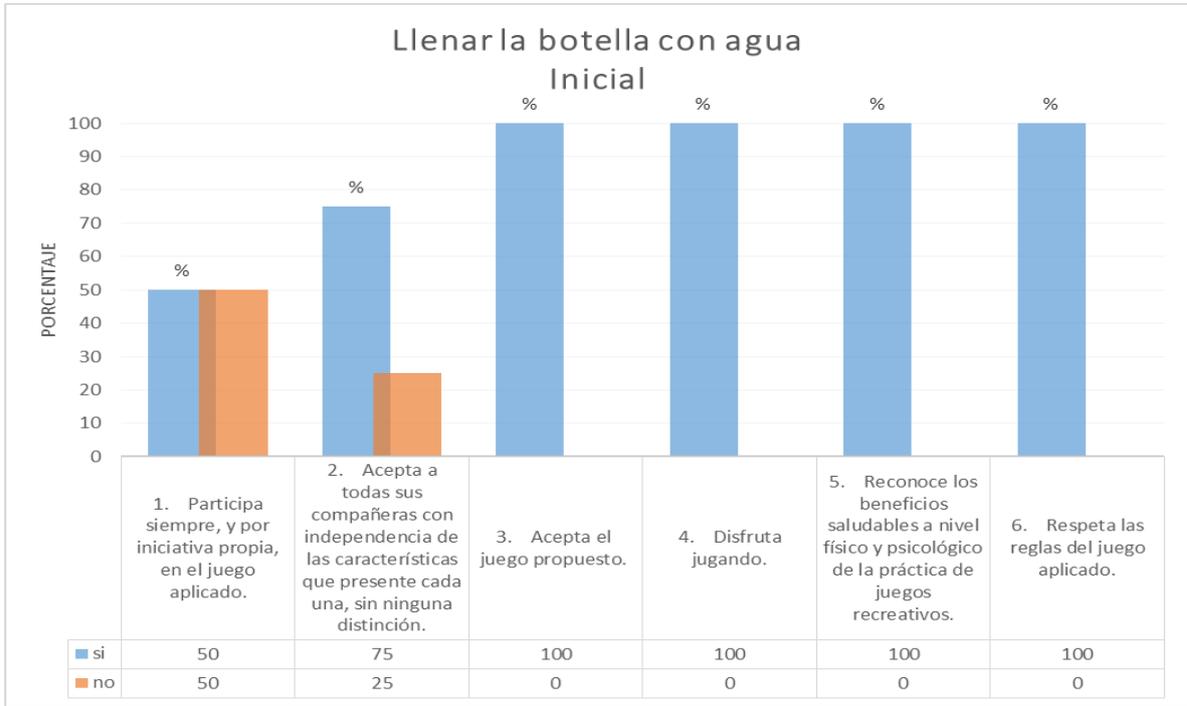
PISAR LA COLA



En el juego de pisar la cola en la primera opción entre el cuadro inicial y el final subió el 8.3% la respuesta afirmativa refiriendo que participa siempre, y por iniciativa propia, en el juego aplicado; de la misma manera incremento en un 8.3% en la segunda opción en la que dice que las participantes aceptan a todas sus compañeras con independencia de las características que presenten cada una, sin ninguna distinción; en la opción tres el 8.3% entre el cuadro inicial y final dice que las participantes no aceptan el juego propuesto. En las opciones 4, 5 y 6 en el cuadro inicial la respuesta es positiva y se mantiene en el cuadro final.



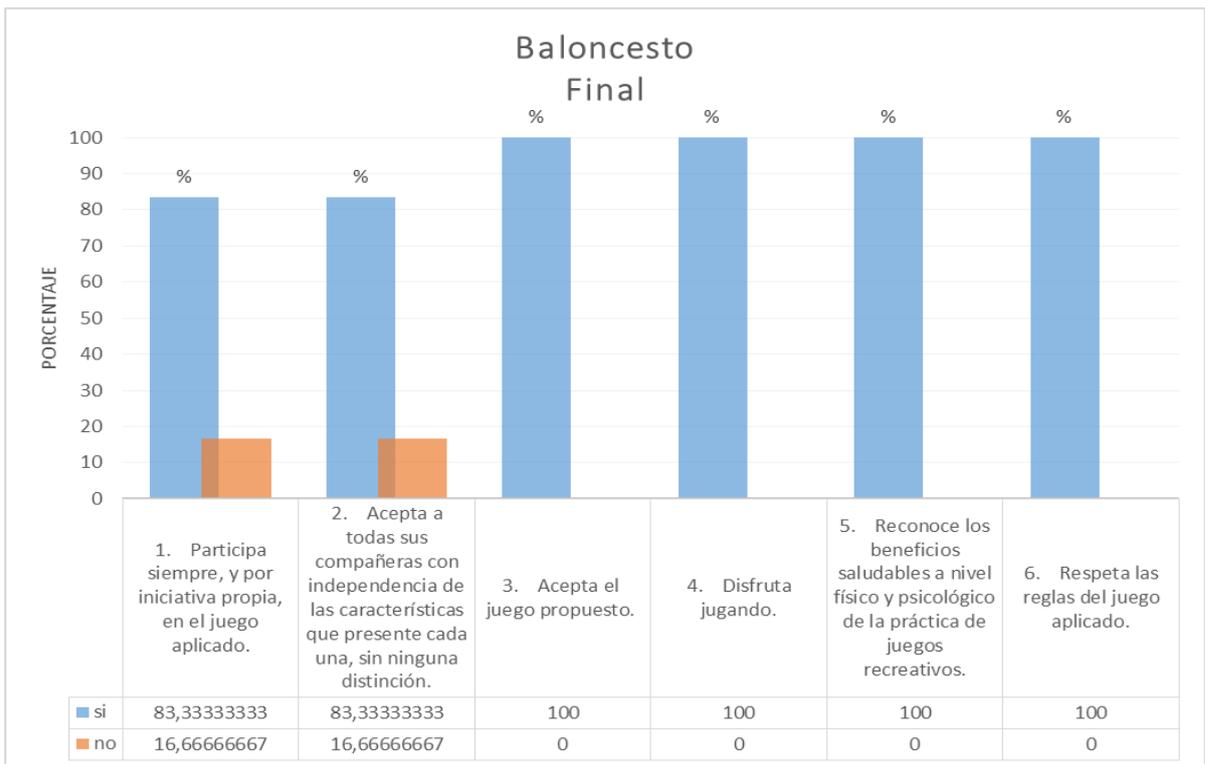
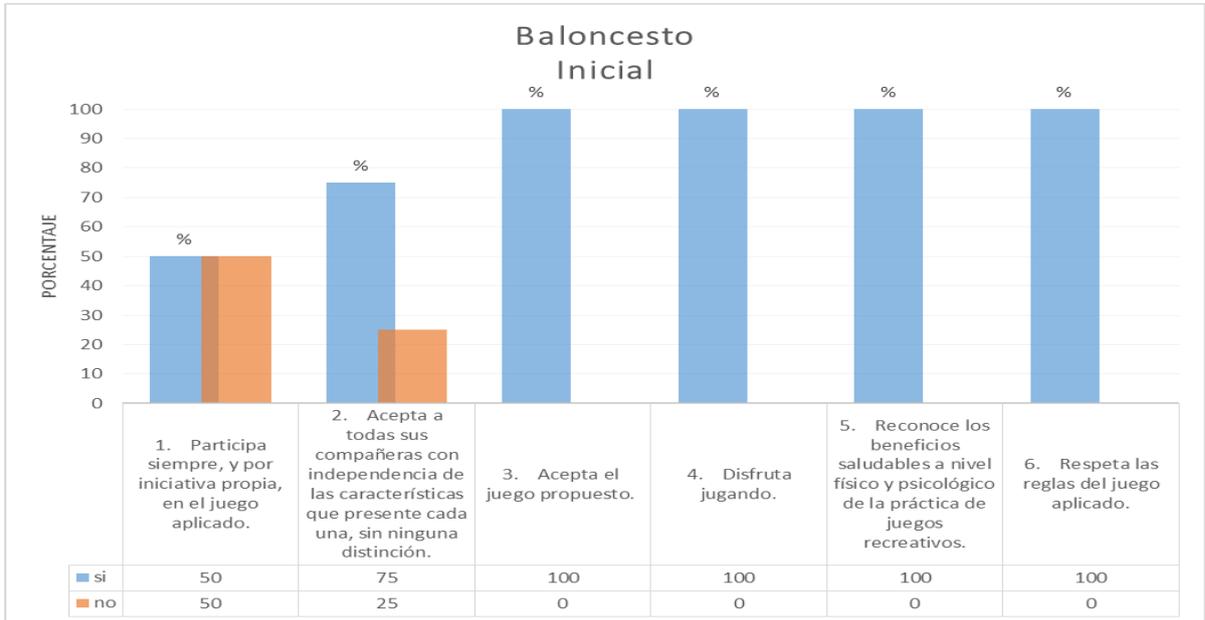
LLENAR LA BOTELLA CON AGUA



En el juego de llenar la botella en la primera opción entre el cuadro inicial y el final subió el 8.3% la respuesta afirmativa refiriendo que participa siempre, y por iniciativa propia, en el juego aplicado; de la misma manera incremento en un 8.3% en la segunda opción en la que dice que las participantes aceptan a todas sus compañeras con independencia de las características que presenten cada una, sin ninguna distinción. En las opciones 3, 4, 5 y 6 en el cuadro inicial la respuesta es positiva y se mantiene en el cuadro final



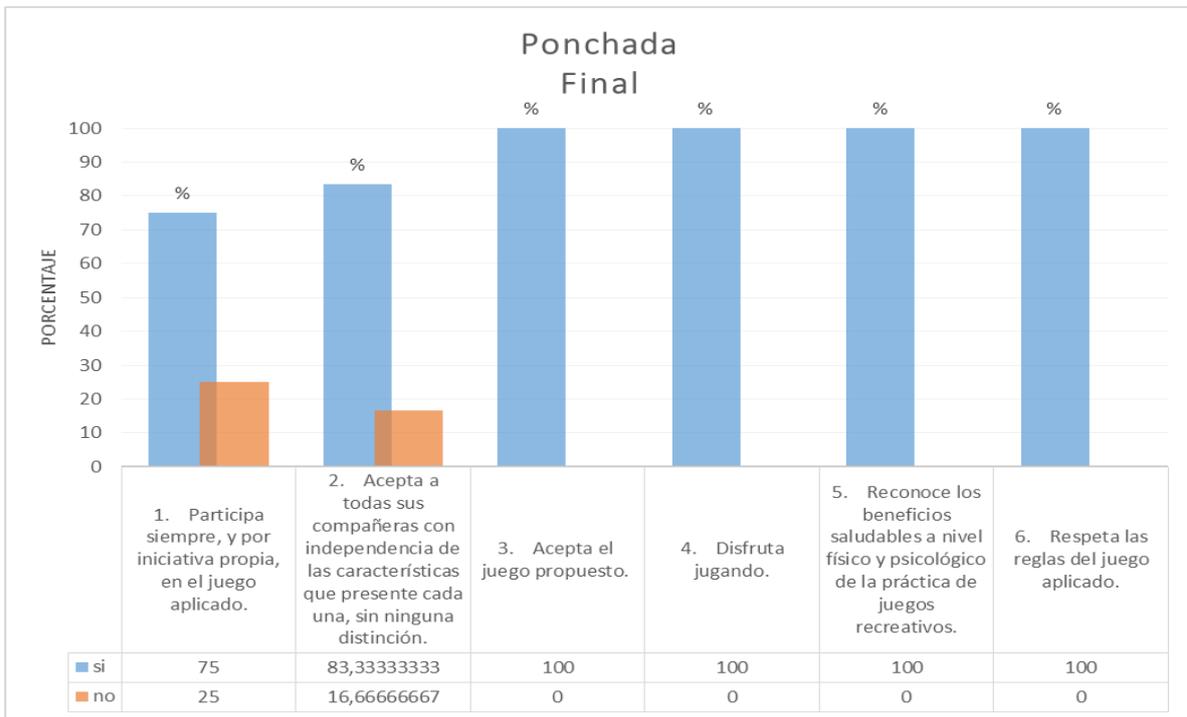
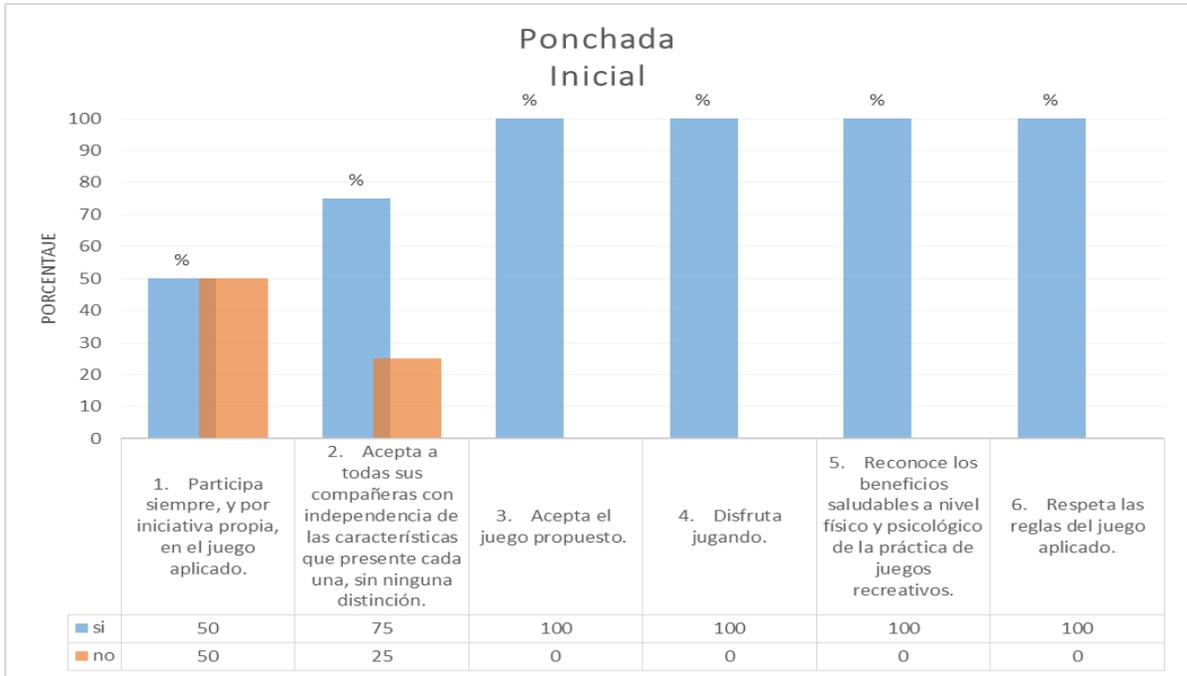
BALONCESTO



En el juego de Baloncesto en la primera opción entre el cuadro inicial y el final subió el 33.3% la respuesta afirmativa refiriendo que participa siempre, y por iniciativa propia, en el juego aplicado; de la misma manera incremento en un 8.3% en la segunda opción en la que dice que las participantes aceptan a todas sus compañeras con independencia de las características que presenten cada una, sin ninguna distinción. En las opciones 3, 4, 5 y 6 en el cuadro inicial la respuesta es positiva y se mantiene en el cuadro final



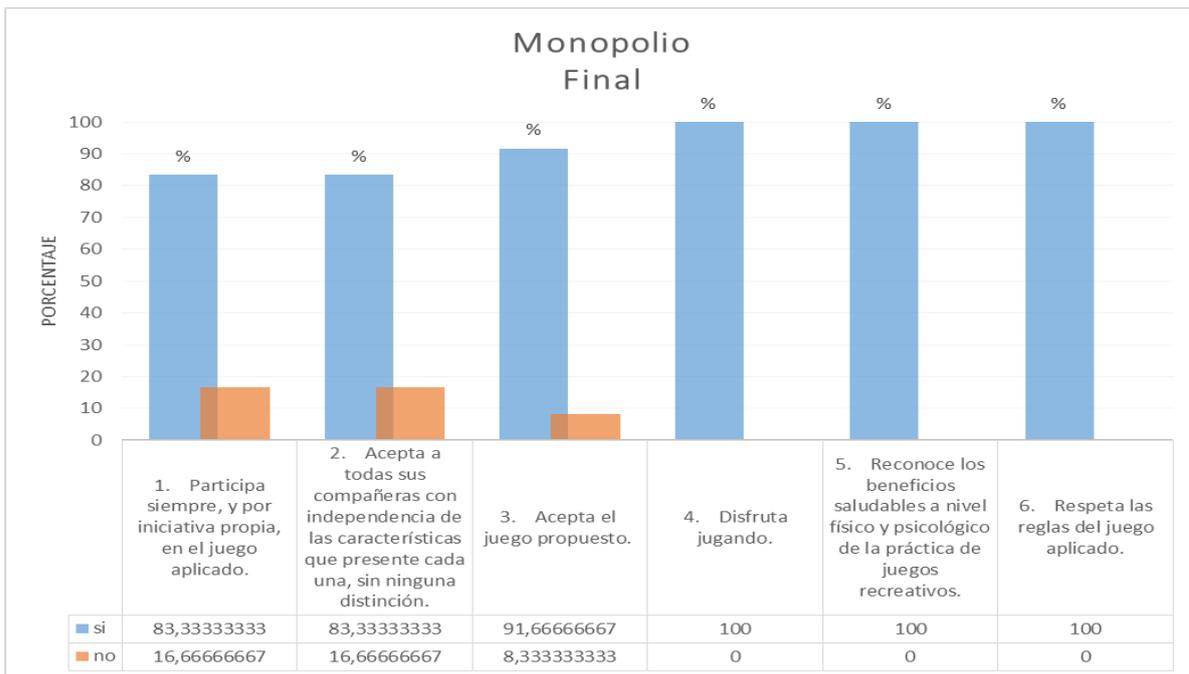
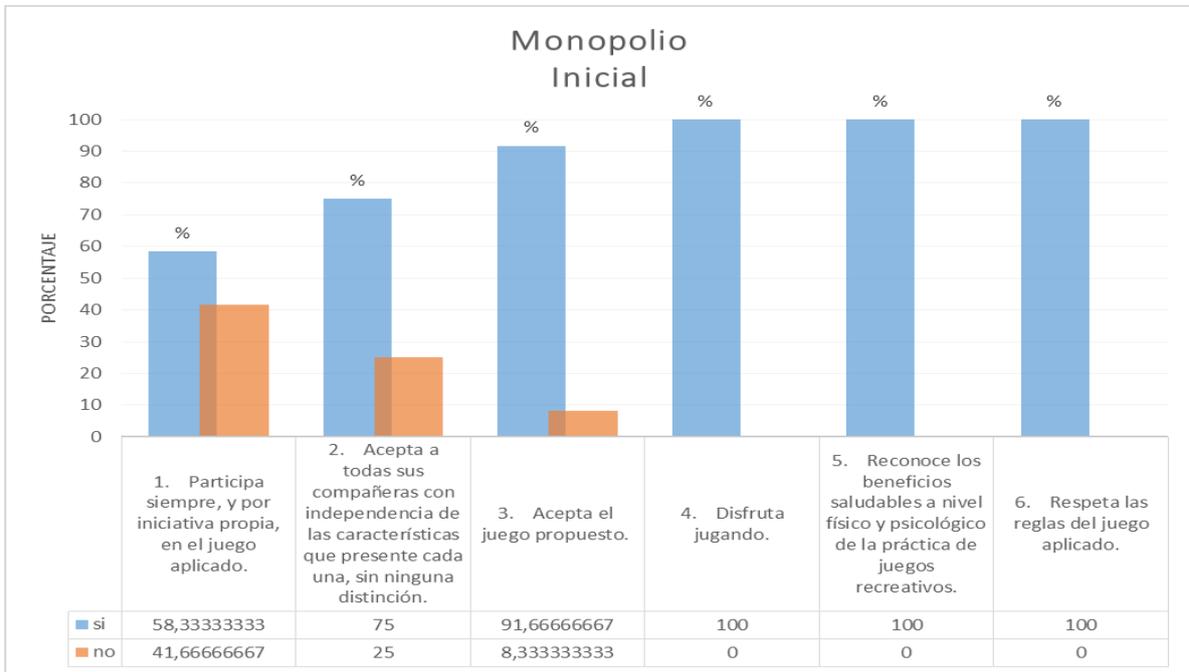
PONCHADA



En el juego de ponchada en la primera opción entre el cuadro inicial y el final subió el 25% la respuesta afirmativa refiriendo que participa siempre, y por iniciativa propia, en el juego aplicado; de la misma manera incremento en un 8.3% en la segunda opción en la que dice que las participantes aceptan a todas sus compañeras con independencia de las características que presenten cada una, sin ninguna distinción. En las opciones 3, 4, 5 y 6 en el cuadro inicial la respuesta es positiva y se mantiene en el cuadro final.



MONOPOLIO



En el juego de monopolio en la primera opción entre el cuadro inicial y el final subió el 25% la respuesta afirmativa refiriendo que participa siempre, y por iniciativa propia, en el juego aplicado; de la misma manera incremento en un 8.3% en la segunda opción en la que dice que las participantes aceptan a todas sus compañeras con independencia de las características que presenten cada una, sin ninguna distinción; en la opción tres el 8.3% no acepta el juego propuesto tanto en el cuadro inicial como en el final. En las opciones 4, 5 y 6 en el cuadro inicial la respuesta es positiva y se mantiene en el cuadro final.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.6 EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

¿Qué es un test psicológico?

“Es una medida objetiva y estandarizada de una muestra de conducta”. (Anastasi Anne, Urbina Susana)

3.6.1 Test de la autoestima a aplicar (TEST DE ROSEMBERG)

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos. Es la valoración que hacemos del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

3.6.2 ¿En que se basa el test de Rosenberg?

El test de Rosenberg se fundamenta en medir el autoconcepto que cada persona tiene de sí misma y por ende el valor que se otorga, en si la valoración se refiere a los parámetros que son relevantes para cada persona como la apariencia física, capacidad social, intelectual etc.

El test a evaluar la autoestima de las participantes, lo he considerado como una escala de orientación o guía para valorar el nivel de autoestima de las participantes, el cual me recomendó el Psic. Leonardo Pesantez, de la clínica 28 días de la ciudad de Cuenca, experto en el tratamiento de adicciones.



COMIENZA EL TEST:	
1. Siento que soy una persona digna, al menos tanto como las demás.	
A. Muy de acuerdo	4 puntos
B. De acuerdo	3 puntos
C. En desacuerdo	2 puntos
D. Muy en desacuerdo	1 punto
2. Estoy convencido de que tengo buenas cualidades.	
A. Muy de acuerdo	4 puntos
B. De acuerdo	3 puntos
C. En desacuerdo	2 puntos
D. Muy en desacuerdo	1 punto
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de gente.	
A. Muy de acuerdo	4 puntos
B. De acuerdo	3 puntos
C. En desacuerdo	2 puntos
D. Muy en desacuerdo	1 punto
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.	
A. Muy de acuerdo	4 puntos
B. De acuerdo	3 puntos
C. En desacuerdo	2 puntos
D. Muy en desacuerdo	1 punto
5. En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.	
A. Muy de acuerdo	4 puntos
B. De acuerdo	3 puntos
C. En desacuerdo	2 puntos
D. Muy en desacuerdo	1 punto
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso.	
A. Muy de acuerdo	1 punto
B. De acuerdo	2 puntos
C. En desacuerdo	3 puntos
D. Muy en desacuerdo	4 puntos
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.	
A. Muy de acuerdo	1 punto
B. De acuerdo	2 puntos
C. En desacuerdo	3 puntos
D. Muy en desacuerdo	4 puntos
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.	
A. Muy de acuerdo	1 punto
B. De acuerdo	2 puntos



UNIVERSIDAD DE CUENCA

C. En desacuerdo	3 puntos
D. Muy en desacuerdo	4 puntos
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.	
A. Muy de acuerdo	1 punto
B. De acuerdo	2 puntos
C. En desacuerdo	3 puntos
D. Muy en desacuerdo	4 puntos
10. A menudo creo que no soy una buena persona.	
A. Muy de acuerdo	1 punto
B. De acuerdo	2 puntos
C. En desacuerdo	3 puntos
D. Muy en desacuerdo	4 puntos.

SOLUCIONES AL TEST:

Puntuación entre 0 y 25: Tu autoestima es baja. Piensa que al sentirte de esta manera estás poniéndote trabas a ti mismo, lo que no te ayudará a conseguir tus metas. Intenta ver tu lado positivo y recuerda que el primer paso para que los demás te valoren, es que tú encuentres atractiva tu forma de ser.

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

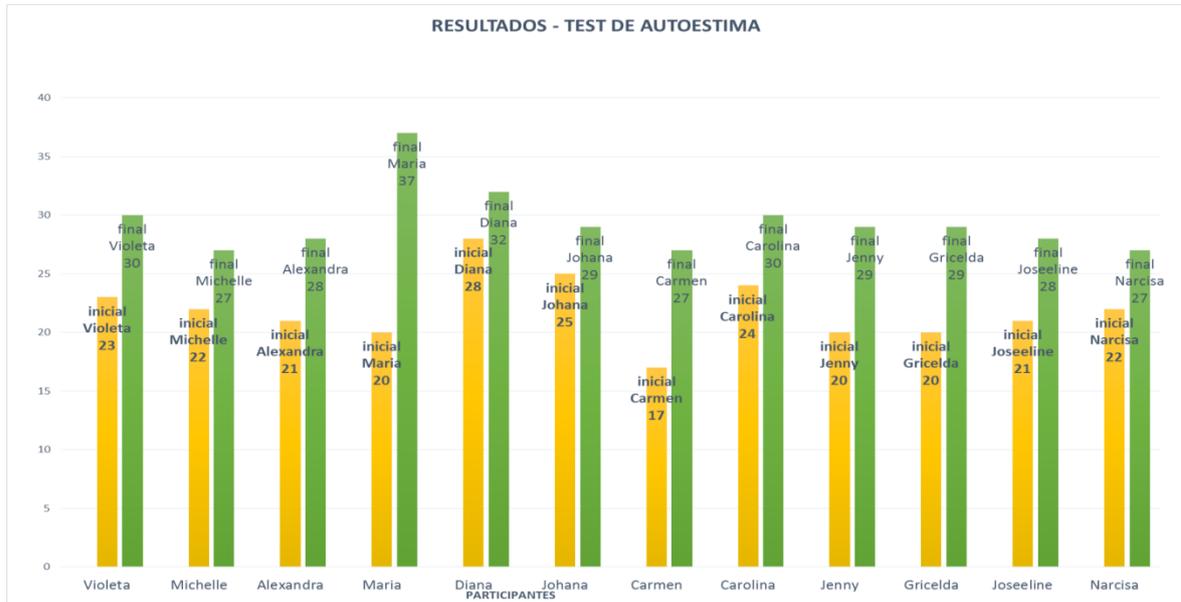
Puntuación entre 30 y 40: Tu autoestima es buena, incluso excesiva. Crees plenamente en ti y en tu trabajo; esto te da bastante fuerza. Sin embargo, ten cuidado, quererte excesivamente a ti mismo y poco a los demás puede resultar contraproducente, ya que puede conducirte a tener conflictos y ser rechazado.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

Recuerde que los resultados del test tienen un valor orientativo y no pueden reemplazar una valoración completa realizada por un psiquiatra o psicólogo en una entrevista clínica convencional.

(M, Society and the adolescent)



3.7 RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA



Evaluación inicial

Evaluación final

RESULTADOS			
PARTICIPANTES	INICIAL	FINAL	INTERPRETACIÓN
VIOLETA	23 Bajo 57,5%	30 Buen autoestima 75%	Mejora en un 17,5%
MICHELLE	22 Bajo 55%	27 Normal 67,5%	Mejora en un 12,5%
ALEXANDRA	21 Bajo 52,5%	28 Normal 70%	Mejora en un 17,5%
MARIA	20 Bajo 50%	37 Buen autoestima 92,5%	Mejora en un 42,5%
DIANA	28 Normal 70%	32 Buen autoestima 80%	Mejora en un 10%
JOHANA	25 Bajo 62,5%	29 Normal 72,5%	Mejora en un 10%
CARMEN	17 Bajo 42,5%	27 Normal 67,5%	Mejora en un 25%
CAROLINA	24 Bajo 60%	30 Buen autoestima 75%	Mejora en un 15%
JENNY	20 Bajo 50%	29 Normal 72,5%	Mejora en un 22,5%
GRISELDA	20 Bajo 50%	29 Normal 72,5%	Mejora en un 22,5%
JOSELINE	21 Bajo 52,5%	28 Normal 70%	Mejora en un 22,5%
NARCISA	22 Bajo 55%	27 Normal 67,5%	Mejora en un 12,5%



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.8 DISEÑO DEL PROGRAMA RECREATIVO “SOLO POR HOY”

ANTECEDENTES

La recreación es un concepto del que quizá muchas personas lo conozcan, pero también muchas la desconozcan, el vivir para trabajar y trabajar para vivir, ha hecho que muchas de las personas omitan la posibilidad de utilizar su tiempo libre para recrearse o posiblemente las necesidades le han hecho evadir el tema, más sin duda la recreación es un aspecto del que todas las personas deberían estar informadas, sea lo que sea a lo que la persona se dedique en su tiempo productivo económicamente.

Varias personas lejos de saber lo que esta signifique o no, han malogrado su tiempo libre y productivo en actividades que solo han destruido su vida, una de estas las drogas, la cual les han llevado a perder todo.

La familia como principal afectada (coadicta), ha hecho varias cosas por ayudarle, tomando varias veces como última opción el internamiento. Pero acaso dentro de la clínica ¿Existe un programa recreativo que este hecho para beneficiar también a esta población?, lamentablemente no.

Es por ello que el presente programa recreativo es un aporte dedicado a todas aquellas personas que son internadas a diario, en clínicas drogodependientes, atendiendo a necesidades, intereses y habilidades. Permitiendo así que el programa beneficie a esta población, pero que sobretodo sea un programa incluyente y no lo contrario.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.9 PRINCIPIOS PARA EL FUNCIONAMIENTO DEL PROGRAMA

- Los juegos deben estar planteados basándose en tres aspectos importantes: las necesidades, los intereses y las habilidades de las participantes.
- El programa tendrá el objetivo de divertir y distraer.
- La más importante en el programa recreativo son las participantes.
- El programa recreativo debe tender a mejorar la autoestima de las contribuyentes.
- El programa recreativo debe ser flexible
- El programa debe estar inclinado a mejorar los hábitos saludables de vida.
- El programa será meramente recreativo
- La participación en el programa es de libre elección.

3.10 FILOSOFÍA DEL PROGRAMA

El siguiente texto habla sobre las ideas en una pequeña fracción de lo que trata el programa de NA y AA interpretado por la autora

LIBERTAD

En el día a día ¿Acaso nos permitimos mirar lo maravilloso que esta alrededor de cada uno de nosotros?, con gran pena diré que no, estamos tan preocupados en las actividades cotidianas, que nos olvidamos de disfrutar del contexto que nos rodea, alguna vez te has preguntado qué tan libre eres, es decir si eres libre puedes elegir, cuando vas a descansar lo primero en lo que seguramente piensas es en una cama, cuando podrías elegir dejar de hacer las mismas cosas esperando resultados diferentes, te quejas que te duele todo como si estuvieras en la edad del cóndor, con dolor por aquí, con dolor por acá, cada día que pasa tú decides y porque no elegir realizar actividades recreativas que despejen tu mente y te permitan ser libre, manifestando todas tus sensaciones de alegría y tristeza, la recreación no se limita a nada. ¿Hoy que eliges tú?



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EL PLACER DE VIVIR

Cada día estamos acercándonos más y más al día de nuestra muerte y la pregunta es ¿Qué estás haciendo hoy de diferente con respecto a lo que hiciste ayer? Acaso te propusiste entrar a un gimnasio, a una academia de baile, a correr todas las mañanas, a convertir tu casa en un gimnasio, o quizá a poner un cd y poderte a bailar; pero resulta que el día siguiente es igual, no se hace nada sea por la razón que sea: pereza, haraganería, apatía, ociosidad o porque simplemente no hay tiempo, que tal si un día te miras en el espejo y vez que esa persona que está al frente es alguien que se merece ser feliz y obtener lo mejor en su totalidad, entonces ya no te resultaría tan difícil decidirte un día a vivir mejor haciendo cualquier actividad que te agrade y te libere de tensiones, y ni qué decir del stress, solo por el simple placer de vivir pero vivir bien.

¿Qué decides hoy?

SOLO POR HOY

Hoy, hoy es el día, para ser mejor persona, para perdonarte, para liberarte de resentimientos, para dejar la tristeza a un lado, para dejar de sufrir, para dejar todo aquello que te daña de lado, para vivir tu vida, para amar, y podría continuar, si te pones solo por un momento a pensar cuantas veces has perdido la oportunidad de decir algo o hacer algo, cuantas veces por miedo no hiciste lo que pensaste, cuantas veces fuiste incoherente con lo que pensabas, sentías y decías, ahora el pasado ya paso, el presente es el que cuenta a partir de hoy vive intensamente aprovechando positivamente cada momento que tu poder superior te regale, haciendo cosas diferentes como cantar, bailar, jugar, reír, saltar o la actividad que tu prefieras, inclusive llorar ¡eh! que no es malo, te sana, te libera; si vives solo por hoy y responsablemente te darás cuenta que el sol sale todos los días y es para todos, entonces ¿Qué estas esperando?.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.11 ORACION DE LA SERENIDAD

La oración de la serenidad ha sido parte de la rehabilitación en AA y NA desde 1941. No se sabe exactamente quien fue su autor.

DIOS, CONCEDEME LA SERENIDAD PARA
ACEPTAR LAS COSAS QUE NO PUEDO CAMBIAR
VALOR PARA CAMBIAR AQUELLAS QUE PUEDO
Y SABIDURIA PARA RECONOCER LA DIFERENCIA
FUERZA.

3.12 TERAPIA DEL ABRAZO

Para Kathleen Keating, autora del libro “La Terapia del Abrazo” ayuda no sólo a sentirnos bien, también favorece el buen desarrollo de la inteligencia, a superar los miedos y es un factor antienvjecimiento. Además, los abrazos pueden combatir el insomnio, reducir la tensión y alentar el altruismo y la autoestima. El contacto físico del abrazo llena de energía tanto al que abraza como al que recibe el abrazo. Un estudio demuestra que las caricias y abrazos le hacen bien al corazón de la mujer.

Al finalizar la actividad planificada se realiza la terapia del abrazo trayendo la misma solo beneficios, por supuesto se respetara si alguien no desea ser parte de la misma.

3.13 ESTRUCTURA DEL PROGRAMA “SOLO POR HOY”

El nombre del programa es muy decidor, tomado en cuenta del libro de (NA) en el que trata un capítulo entero de “SOLO POR HOY”, en uno de sus fragmentos dice lo siguiente:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Puedes decirte:

SOLO POR HOY, pensaré en mi recuperación viviendo y disfrutando la vida sin consumir drogas.

SOLO POR HOY, confiaré en alguien de NA que crea en mí y quiera ayudarme en mi recuperación.

SOLO POR HOY, tendré un programa y trataré de seguirlo lo mejor que pueda.

SOLO POR HOY, a través de NA intentaré tener una mejor perspectiva de mi vida.

SOLO POR HOY, no tendré miedo, pensaré en mis nuevas amistades, gente que no consume y que ha encontrado un nuevo modo de vivir. Mientras siga este camino no tengo nada que temer

Es por este motivo que decidí ponerle el nombre de “SOLO POR HOY” al programa recreativo, cada día puede ser un nuevo comienzo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PROGRAMA RECREATIVO “SOLO POR HOY”		
Establecimiento: Clínica de rehabilitación de mujeres “Exitus”		
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Optimizar el tiempo libre de las participantes • Desarrollar hábitos saludables de vida y fortalecer la autoestima mediante la recreación. • Fomentar la relación y la comunicación interpersonal de las participantes. • Desarrollar la expresión como un medio de autoconocimiento. • Aliviar cargas negativas por las tensiones del día a día. • Fomentar la práctica de valores en las contribuyentes. 		
Responsable: María José Orellana Ponse.		
Duración del programa: cuatro meses (18 semanas), aplicado dos días a la semana (miércoles y sábado) y una hora por día.		
Núm. De actividad por día.	Actividad	Núm. de juegos por actividad
1	Juego de presentación, juego de calentamiento, juego cooperativo, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
2	Juego de presentación, juego de calentamiento, juego tradicional, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
3	Juego de calentamiento, juego cooperativo, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
4	Juego de calentamiento, juego tradicional, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
5	Juego de calentamiento, juego cooperativo, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
6	Juego de calentamiento, juego tradicional, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
7	Juego de calentamiento, juego cooperativo, juegos acuáticos, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
8	Juego de calentamiento, juego tradicional, juego de mesa, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
9	Juego de calentamiento, juego cooperativo, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
10	Juego de calentamiento, juego tradicional, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
11	Juego de calentamiento, juego cooperativo, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5



UNIVERSIDAD DE CUENCA

12	Juego de calentamiento, juego tradicional, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
13	Juego de calentamiento, juego cooperativo, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
14	Juego de calentamiento, juego tradicional, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
15	Juego de calentamiento, juego cooperativo, juegos acuáticos, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
16	Juego de calentamiento, juego tradicional, juego de mesa, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
17	Juego de calentamiento, juego cooperativo, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
18	Juego de calentamiento, juego tradicional, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
19	Juego de calentamiento, juego cooperativo, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
20	Juego de calentamiento, juego tradicional, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
21	Juego de calentamiento, juego cooperativo, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
22	Juego de calentamiento, juego tradicional, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
23	Juego de calentamiento, juego cooperativo, juegos acuáticos, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
24	Juego de calentamiento, juego tradicional, juego de mesa, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
25	Juego de calentamiento, juego cooperativo, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
26	Juego de calentamiento, juego tradicional, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
27	Juego de calentamiento, juego cooperativo, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
28	Juego de calentamiento, juego tradicional, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
29	Juego de calentamiento, juego cooperativo, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
30	Juego de calentamiento, juego tradicional, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
31	Juego de calentamiento, juego cooperativo, juegos	5



UNIVERSIDAD DE CUENCA

	acuáticos, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	
32	Juego de calentamiento, juego tradicional, juego de mesa, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
33	Juego de calentamiento, juego cooperativo, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
34	Juego de calentamiento, juego tradicional, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
35	Juego de calentamiento, juego cooperativo, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
36	Juego de calentamiento, juego tradicional, juego popular, oración de la serenidad, terapia del abrazo.	5
TOTAL DE ACTIVIDADES		180

3.14 METODOLOGÍA A UTILIZAR

- **Enunciación del juego:** es necesario dar a conocer el nombre del juego que se va a realizar.
- **Explicación y demostración:** la explicación debe ser clara y concisa, al igual que la demostración, sin olvidar las reglas del juego.
- **Organización:** debe ser de manera equitativa.
- **Inicio del juego:** una vez explicado y demostrado se dará inicio al juego

A continuación se presenta una pequeña parte de los juegos a realizar en el programa recreativo los demás juegos se puede visualizar en anexos.



3.15 CUADRO EPISTEMOLÓGICO DE LOS JUEGOS

Número:	1
Nombre del juego	Cadena de gestos y sonidos
Descripción del juego	Se reúnen en un círculo, la persona que dirige el juego iniciara diciendo mi gesto es y mi sonido es, la siguiente persona tendrá que decir el gesto y sonido de su compañer@ seguido de su gesto y sonido, por ejemplo su gesto es y su sonido es..., mi gesto es y mi sonido es..., y así sucesivamente las siguientes personas.
Objetivo	Permitir un primer acercamiento entre las participantes
Materiales	Espacio para realizar el juego.

Número:	2
Nombre del juego	Mi nombre es y mi gesto es
Descripción del juego	Se reúnen en un círculo, la persona que dirige el juego iniciara diciendo su nombre y un gesto, por ejemplo mi nombre es paula y mi gesto es..., la siguiente persona tendrá que presentar a su compañer@ seguido de su nombre y su gesto, por ejemplo su nombre es paula y su gesto es..., mi nombre es Matías y mi gesto es..., y así sucesivamente las siguientes personas.
Objetivo	Permitir un primer acercamiento entre las participantes
Materiales	Espacio para realizar el juego.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	3
Nombre del juego	A la rueda de pan y canela
Descripción del juego	<p>Las participantes realizaran las actividades que se vayan describiendo: “A la rueda de pan y canela; dame un abracito y vete a la casa”</p> <p>Si no quieres ir, mueve la cabeza</p> <p>Si no quieres ir, mueve los brazos</p> <p>Si no quieres ir, mueve la cintura</p> <p>Si no quieres ir, mueve las rodillas</p> <p>Si no quieres ir, mueve los tobillos</p> <p>Si no quieres ir, ponte a saltar</p> <p>Si no quieres ir, ponte a gritar.</p>
Objetivo	Elevar la temperatura corporal
Materiales	Espacio para realizar el juego.

Número:	4
Nombre del juego	El gato y el ratón
Descripción del juego	<p>Se reúnen en un círculo, la persona que dirige el juego escogerá un gato y un ratón, dentro del círculo se ubica el ratón y fuera del círculo el</p> <p>Gato: ratoncito, ratoncito</p> <p>Ratón: que quieres gato glotón</p> <p>Gato: comerte un trozo de tu colita</p> <p>Ratón: comete la tuya que es más sabrosa</p> <p>El ratón no debe dejarse atrapar por el gato</p>
Objetivo	Fomentar el trabajo en equipo y el compañerismo
Materiales	Espacio para realizar el juego.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	5
Nombre del juego	Pasar el ula
Descripción del juego	El grupo se reúnen en un círculo tomados de las manos con dos ulas previamente introducidos en el círculo entre las participantes, cada ula deberá pasarse alrededor del cuerpo sin soltarse de las manos y evitar que los dos ulas se encuentren.
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Ulas, espacio para realizar el juego



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.16 PROGRAMA RECREATIVO “SOLO POR HOY”

PLANIFICACIÓN PROGRAMA RECREATIVO “SOLO POR HOY”		
SESIÓN N°: 1		FECHA: 25 de marzo del 2015
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA “EXITUS”.	
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponse	
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos	
ACTIVIDADES	TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación del programa recreativo “SOLO POR HOY” Metodología del juego Juego de presentación cadena de gestos y sonidos cód. 1	15 Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
	Información de los objetivos	3 Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10 Caminata
	Calentamiento específico	8 Juego de calentamiento: a la rueda de pan y canela cód.3
ACTIVIDADES	TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego Juego cooperativo: el gato y el ratón cód. 4	12 Enunciación del juego, explicación y demostración, organización, inicio del juego
ACTIVIDADES	TIEMPO/ Min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7 Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2 Formar un ruedo
	Terapia del abrazo cód. 110 y despedida de la clase	3 Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACIÓN PROGRAMA RECREATIVO “SOLO POR HOY”			
SESIÓN N°: 2		FECHA: 28 de marzo del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA “EXITUS”.		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponse		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ Min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación del programa recreativo “SOLO POR HOY” Metodología del juego Juego de presentación: mi nombre es y mi gesto es cód. 2	10	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	7	Juego de calentamiento: entrega del testigo cód. 66
ACTIVIDADES		TIEMPO/ Min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego Juego tradicional: rayuela del avión cód. 23	18	Enunciación del juego, explicación y demostración, organización, inicio del juego
ACTIVIDADES		TIEMPO/ Min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESION N°: 3		FECHA: 01 de abril del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponse		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ Min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión.	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	14	Juego de calentamiento: las cogidas cód. 67
ACTIVIDADES		TIEMPO/ Min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego Juego cooperativo: sillas cooperativas cód. 6 Juego popular: pasar el ula Cód. 5	19	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
ACTIVIDADES		TIEMPO/ Min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 4		FECHA: 04 de abril del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponce		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ Min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	7	Juego de calentamiento: baloncesto cód. 68
ACTIVIDADES		TIEMPO/ Min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego	26	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
	Juego tradicional: el elástico cód. 24 Juego popular: quemadas cód. 41		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ Min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 5		FECHA: 8 de abril del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponce		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ Min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	5	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	10	Juego de calentamiento: carrera sueca cód. 69
ACTIVIDADES		TIEMPO/ Min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego Juego cooperativo: tempestad cód. 7 Juego popular: piedra, papel o tijera Cód. 42	20	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
ACTIVIDADES		TIEMPO/ Min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 6		FECHA: 11 de abril del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponse		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ Min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión.	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	13	Juego de calentamiento: carrera numerada cód. 70
ACTIVIDADES		TIEMPO/ Min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego Juego tradicional: pan quemado cód. 25 Juego popular: el pañuelo cód. 43	20	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
ACTIVIDADES		TIEMPO/ Min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 7		FECHA: 15 de abril del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponce		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión.	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	15	Caminata
	Calentamiento específico	8	Juego de calentamiento: blanco y negro cód. 71
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego Juego cooperativo: el naufrago cód. 8 Juego acuático: el tren cód. 105	20	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 8		FECHA: 18 de abril del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponse		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión.	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	7	Juego de calentamiento: relevo de transporte cód. 72
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego Juego tradicional: carretilla humana cód. 26 Juego de mesa: páreme la mano cód. 101	26	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
	ACTIVIDADES		TIEMPO/ min
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 9		FECHA: 22 de abril del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponce		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	10	Juego de calentamiento: relevo en aumento cód. 73
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego	23	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
	Juego cooperativo: el correo llega cód. 9 Juego popular: calienta manos cód. 44		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 10		FECHA: 25 de abril del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponse		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	8	Juego de calentamiento: silla de oro cód.74
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego Juego tradicional: el trompo cód. 27 Juego popular: medio limón cód. 45	25	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 11		FECHA: 29 de abril del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponse		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión.	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	10	Juego de calentamiento: topar la espalda cód. 75
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego Juego cooperativo: la orquesta cooperativa cód. 10 Juego popular: posta de equilibrio cód. 46	23	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 12		FECHA: 02 de mayo del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponce		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión.	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	7	Juego de calentamiento: posta por ulas cód. 76
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego Juego tradicional: la cuerda cód. 28 Juego popular: pata coja cód. 47	26	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 13		FECHA: 06 de mayo del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponce		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	10	Juego de calentamiento: posta de reacción cód. 77
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego Juego cooperativo: laberinto humano cód. 11 Juego popular: pulso cód. 48	23	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 14		FECHA: 09 de mayo del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponce		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión.	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	7	Juego de calentamiento: posta de saltos cód. 78
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego Juego tradicional: la sogá cód. 29 Juego popular: pisar la mano de la plancha cód. 49	26	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 15		FECHA: 13 de mayo del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponse		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	12	Juego de calentamiento: posta de traer y dejar la bandera cód. 79
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego	21	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
	Juego cooperativo: el encuentro cód. 12 Juego acuático: ponchada cód. 106		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 16		FECHA: 16 de mayo del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponse		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión.	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	7	Juego de calentamiento: relevo con balón cód. 80
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego	26	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
	Juego tradicional: agua de limón cód. 30 Juego de mesa: cartas los animales cód. 102		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad: cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 17		FECHA: 20 de mayo del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponce		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	7	Juego de calentamiento: relevo con obstáculos cód. 81
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego Juego cooperativo: apartamentos e inquilinos cód. 13 Juego popular: pisar la cola cód. 50	26	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad: cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 18		FECHA: 23 de mayo del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponce		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	7	Juego de calentamiento: recogidas de balones cód. 82
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego Juego tradicional: el ensacado cód. 31 Juego popular: penaltis con las manos cód. 51	26	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 19		FECHA: 27 de mayo del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponse		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	7	Juego de calentamiento: la mancha contagiosa cód. 83
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego	26	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
	Juego cooperativo: las vacas vuelan cód. 14 Juego popular: no iré a tu casa cód. 52		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 20		FECHA: 30 de mayo del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponce		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	7	Juego de calentamiento: cadenas interminables cód. 84
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego	26	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
	Juego tradicional: pepos cód. 32 Juego popular: el mejor mesero cód. 53		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad: cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 21		FECHA: 03 de junio del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponce		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	10	Juego de calentamiento: viento del norte, viento del sur cód. 85
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego	23	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
	Juego cooperativo: concurso de canciones cód. 15 Juego popular: perseguir en la noche cód. 54		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 22		FECHA: 06 de junio del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponce		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	10	Juego de calentamiento: el pingüino cazador cód. 86
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego Juego tradicional: alí cacatúa cód. 33 Juego popular: corre, corre la moneda cód. 55	23	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 23		FECHA: 10 de junio del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponce		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	10	Juego de calentamiento: el ratón y el gato cód. 87
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego Juego cooperativo: el tren ciego cód. 16 Juego acuático: encontrar el tesoro cód. 107	23	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 24		FECHA: 13 de junio del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponce		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	7	Juego de calentamiento: rodear la hilera cód. 88
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego	26	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
	Juego tradicional: las escondidas cód. 34 Juego de mesa: monopolio cód. 103		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad: cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 25		FECHA: 17 de junio del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponce		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	7	Juego de calentamiento: relevos circulares cód. 89
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego	26	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
	Juego cooperativo: quita silla cód. 17 Juego popular: futbol de cangrejos cód. 56		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 26		FECHA: 20 de junio del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponce		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	7	Juego de calentamiento: el zorro, la gallina y los polluelos cód. 90
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego	26	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
	Juego tradicional: el yoyo cód. 35 Juego popular: agarrar la manzana cód. 57		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 27		FECHA: 24 de junio de 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponce		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	13	Juego de calentamiento: guerra de fulares cód. 91
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego	20	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
	Juego cooperativo: la olla loca cód. 18 Juego popular: carrera del túnel cód. 58		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 28		FECHA: 27 de junio del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponce		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	7	Juego de calentamiento: uno, dos, tres cód. 92
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego	26	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
	Juego tradicional: volar la cometa cód. 36 Juego popular: topar la rodilla cód. 59		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 29		FECHA: 01 de julio del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponse		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	8	Juego de calentamiento: cogidas cód. 93
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego	25	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
	Juego cooperativo: el lazarillo cód. 19 Juego popular: vamos de casa cód. 60		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 30		FECHA: 04 de julio de 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponce		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	7	Juego de calentamiento: arriba y abajo cód. 94
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego	26	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
	Juego tradicional: la gallinita ciega cód. 37 Juego popular: pisar los pies cód. 61		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 31		FECHA: 08 de julio de 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponse		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	7	Juego de calentamiento: los 10 pases cód. 95
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego	26	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
	Juego cooperativo: el dragón cód. 20 Juego acuático: el resorte cód. 108		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 32		FECHA: 11 de julio de 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponce		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	10	Juego de calentamiento: las cuatro esquinas cód. 96
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego	23	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
	Juego tradicional: lirón, lirón cód. 38 Juego de mesa: tres en raya cód. 104		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 33		FECHA: 15 de julio de 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponce		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	8	Juego de calentamiento: la caza del pingüino cód. 97
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego Juego cooperativo: serpiente gigante cód. 21 Juego popular: llenar la botella con agua cód. 62	25	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 34		FECHA: 18 de julio del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponce		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	12	Juego de calentamiento: la serpiente cód. 98
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego Juego tradicional: la cuchara y el limón cód. 39 Juego popular: huir cód. 63	21	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



PLANIFICACION PROGRAMA RECREATIVO "SOLO POR HOY"			
SESIÓN N°: 35		FECHA: 22 de julio del 2015	
LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".		
RESPONSABLE:	María José Orellana Ponse		
OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	10	Juego de calentamiento: básquet papelera cód. 99
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
PRINCIPAL	Metodología del juego	23	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
	Juego cooperativo: cien pies cód. 22 Juego popular: el postre cód. 64		
ACTIVIDADES		TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

**PLANIFICACION
PROGRAMA RECREATIVO
"SOLO POR HOY"**

SESIÓN N°: 36	FECHA: 25 de julio del 2015
----------------------	------------------------------------

LUGAR:	CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA "EXITUS".
---------------	----------------------------------------------------------------

RESPONSABLE:	María José Orellana Ponse
---------------------	---------------------------

OBJETIVOS:	a) Recreativos b) Psicológicos
-------------------	-----------------------------------

ACTIVIDADES	TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
-------------	----------------	---------------

INICIAL	Formación y presentación de la sesión	2	
	Información de los objetivos	3	Objetivos recreativos y psicológicos
	Calentamiento general	10	Caminata
	Calentamiento específico	7	Juego de calentamiento: todas contra todas cód. 100

ACTIVIDADES	TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
-------------	----------------	---------------

PRINCIPAL	Metodología del juego Juego tradicional: ponle la cola al burro cód. 40 Juego popular: futbol con las manos cód. 65	26	Enunciación del juego Explicación y demostración Organización Inicio del juego
------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	-----------------------------------------------------------------------------------------

ACTIVIDADES	TIEMPO/ min	INSTRUCCIONES
-------------	----------------	---------------

FINAL	Ejercicios de recuperación	7	Vuelta a la calma
	Oración de la serenidad cód. 109	2	Formar un ruedo
	Terapia del abrazo: cód. 110 y despedida de la clase	3	Abrazo entre todas las participantes



3.17 TABULACIÓN Y GRÁFICOS DE DATOS

RESULTADOS

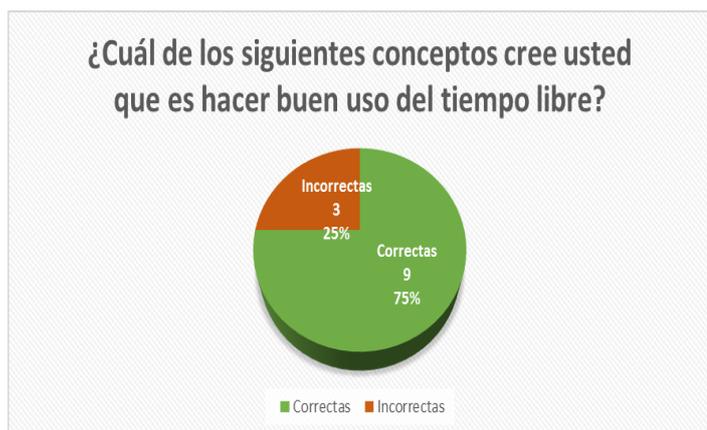
RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA ENCUESTA INICIAL PARA APLICAR PROGRAMA RECREATIVO EN EL CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA “EXITUS”.

FECHA: _____

EDAD: _____

1. ¿Cuál de los siguientes conceptos cree usted que es hacer buen uso del tiempo libre?
2. Se considera buen uso del tiempo libre al tiempo en el cual se puede realizar actividades extra laborales. _____
3. Se considera buen uso del tiempo libre al manejo constructivo que el ser humano hace del tiempo, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual y colectiva. _____
4. Se considera buen uso del tiempo libre al tiempo en el cual se puede realizar actividades de descanso como: dormir, ver televisión, navegar por internet en las redes sociales por tiempo prolongado. _____

Conocen	9
Desconocen	3



El 75% de participantes escogieron la respuesta número dos lo cual hace total referencia a lo que es hacer buen uso del tiempo libre según (Ramón Elias Osorio Pulgarin, Guillermo León Sepulveda, Marcos Millán Libreros)



5. ¿Realizaba actividad física antes de ser internada?

SI	9
NO	3



El 75% de participantes si realizaba actividad física antes de ser internada, lo cual permite saber que no tenían una vida tan sedentaria.

6. ¿Usted cree que realizar actividad física mediante juegos puede beneficiarle en su salud tanto física como psicológica?

SI	12
NO	0



El 100% de participantes creen que realizar actividad física trae consigo un beneficio tanto físico como psicológico.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

7. ¿Le gustaría a usted formar parte de un programa recreativo?

SI	12
NO	0



Al 100% de participantes le gustaría participar en el programa recreativo a proponer

8. ¿Si usted formara parte de un programa recreativo, cuantos días a la semana estaría dispuesta a participar en el mismo?

Días	Personas
1	1
2	8
3	3
4	0
5	0
6	0
7	0



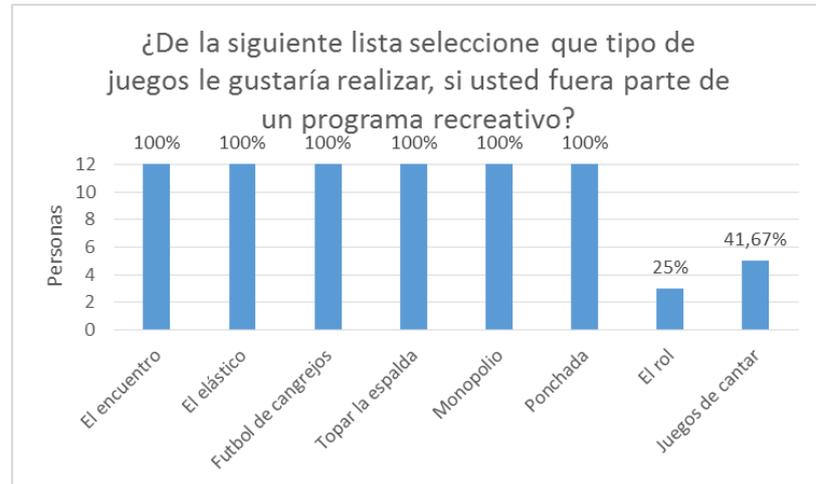
Al 88% de participantes de agradecería formar parte del programa recreativo dos días a la semana.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

9. ¿De la siguiente lista seleccione que juegos le gustaría realizar, si usted fuera parte de un programa recreativo?

El encuentro	12
El elástico	12
Futbol de cangrejos	12
Topar la espalda	12
Monopolio	12
Ponchada	12
El rol	3
Juegos de cantar	5



Entre los juegos propuestos como son los juegos populares, tradicionales, de mesa, acuáticos, cooperativos existe un 100% de aceptación. Mientras que en los juegos del rol y de cantar es baja la aceptación.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA ENCUESTA FINAL DEL PROGRAMA RECREATIVO APLICADA EN EL CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPIA “EXITUS”.

FECHA: _____

EDAD: _____

1. ¿Cómo le calificaría al programa recreativo del cual fue partícipe?

RESULTADOS	
Excelente	10
Bueno	2
Regular	0
Malo	0



Al finalizar el programa recreativo el grado de satisfacción fue de un 83% ya que a 10 de las participantes le pareció excelente el programa propuesto y solo a 2 participantes le pareció bueno lo cual representa un 17%.

2. ¿Fue de su agrado el programa recreativo que se propuso?

RESULTADOS	
SI	12
NO	0



El 100% de participantes refieren que el programa fue de su agrado



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3. ¿Usted cree que el realizar actividad física mediante juegos le beneficio en su salud tanto física como psicológica?

RESULTADOS	
SI	12
NO	0



El 100% de participantes se siente beneficiada con el programa recreativo propuesto tanto a nivel de su salud física como psicológica.

4. ¿Le gusto formar parte del programa recreativo?

RESULTADOS	
SI	12
NO	0

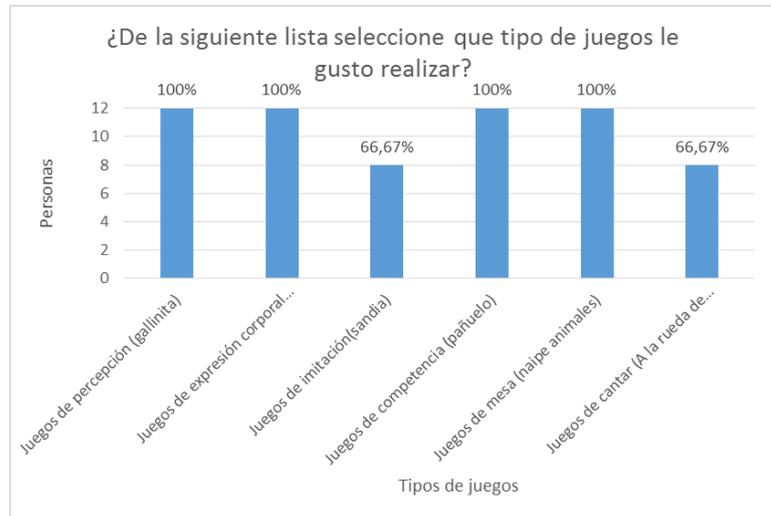


Al 100% de participantes les gusto haber formado parte del programa recreativo propuesto.



5. ¿De la siguiente lista seleccione que tipo de juegos le gusto realizar?

Juego de percepción (gallinita)	12
Juegos de expresión corporal (mi nombre es y mi gestos es)	12
Juegos de imitación(sandía)	8
Juegos de competencia (pañuelo)	12
Juegos de mesa (naipe animales)	12
Juegos de cantar (A la rueda de pana y canela)	8



Al igual que en la evaluación inicial el grado de satisfacción en juegos de rol o imitación y de cantar la aceptación es baja, mientras que en los demás se mantiene al 100%

6. ¿Volvería a formar parte de otro programa recreativo?

RESULTADOS	
SI	12
NO	0



El 100% de las participantes están dispuestas a volver a formar parte de un programa recreativo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

Para concluir con el presente trabajo de graduación daré a conocer las conclusiones y recomendaciones obtenidas durante su realización, de manera que con todo lo anterior se pueda dar continuidad al programa recreativo, así como también los beneficios obtenidos. Una vez finalizado el programa recreativo “SOLO POR HOY” y realizado el análisis correspondiente de todos los resultados obtenidos se evidencia una serie de aspectos los cuales al iniciar este trabajo se planteó como objetivos que a lo largo del proceso de este programa se comprueba la fiabilidad.

- Se observa una mejora en la autoestima de todas las participantes trabajando conjuntamente con la terapia de la clínica y el programa recreativo.
- En base de este trabajo podemos utilizar este proceso para optimizar el tiempo libre de las participantes
- En primer momento hubo una cohibición, lo cual cambio a lo largo del programa, sintiéndose ya parte del mismo.
- Los juegos propuestos en el programa contribuyeron a mejorar el compañerismo del grupo, ya que uno de los objetivos del juego fue disfrutar de él, mas no triunfar en él.
- El programa diseñado consiguió desarrollar hábitos saludables de vida, apoyando la prevención de enfermedades y trabajando en la recreación física, psicológica y social.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Poner como parte del programa recreativo a la oración de la serenidad y la terapia del abrazo hizo que el programa no se deslinde del contexto tratado
- El medio acuático sirvió sobremanera observándose su manifestación de satisfacción y encanto en las participantes.
- Entre las evaluaciones de los juegos iniciales y finales en general se observa un resultado positivo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

4.2 RECOMENDACIONES

- Con la presente investigación y después de realizar el análisis correspondiente de las conclusiones obtenidas se pone a consideración una serie de propuestas para contribuir a los cambios que se puede realizar en las clínicas de rehabilitación.
- Proponer que se mantenga la práctica de actividades recreativas en las clínicas de rehabilitación, ya que es medio olvidado en ese aspecto.
- Poner a consideración de la Universidad, de la comunidad deportiva en general y en la provincia del Azuay en particular, el presente trabajo de investigación para crear convenios, ya sea como realizar las 60 horas o prácticas pre-profesionales y de esta forma beneficiarse simultáneamente.
- Difundir la importancia de la recreación como herramienta terapéutica entre los profesionales de la Salud y la Cultura Física, con el propósito de que aprendan a prescribirlo sin olvidar ningún universo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

4.3 GLOSARIO

Recreativo: con origen en el término latino recreativo, la palabra recreación define a la acción y efecto de recrear. Por lo tanto, puede hacer referencia a crear o producir de nuevo algo. También se refiere a divertir, alegrar o deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas.

Drogodependiente: Hábito de consumir drogas, del que no se puede prescindir o resulta muy difícil hacerlo por razones de dependencia psicológica o incluso fisiológica.

Reprimida: No dejar que un sentimiento o impulso se exprese abiertamente.

Programa: Proyecto o planificación ordenada de las distintas partes o actividades que componen algo que se va a realizar.

Analgésico: Que alivia o reduce el dolor

Integral: Que comprende todos los aspectos o todas las partes necesarios para estar completo.

Repositorio: Almacén o lugar donde se guardan ciertas cosas.

Coadicción: Ser adicta al adicto, es decir que la vida emocional del coadicto depende de las oscilaciones emocionales del adicto.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

BIBLIOGRAFIA

1. Aguilar, Ernesto Cañizares. *ADMINISTRACION EN EL DEPORTE*. Cuenca: Uediciones, 2007.al. s.f.
2. Alcántara, José Antonio. *Educación la Autoestima*. España: Ceac, 2004.
3. Alejandro NATÓ, Gabriela RODRÍGUEZ QUEREJAZU. *Las víctimas de las drogas*. Ciudad de Buenos Aires: UNIVERSIDAD S.R.L., 2007.
4. Anastasi Anne, Urbina Susana. *Tests psiccológicos*. Mexico: PRENTICE-HALL, 1998.
5. Ferreres, Joan Ortí. *La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos*. Barcelona-España: INDE, 2004.
6. Lluís Serra Majem, Blanca Román Viñas, Javier Arancata Bartrina. *Actividad Física y Salud*. España: MASSON, 2006.
7. López, Emilio J. Martínez. *Pruebas de Aptitud Física*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
8. Lourdes Munch, Ernesto Ángeles. *Métodos y Técnicas De Investigación*. México: TRILLAS, 2009.
9. Lupe Aguilar Cortez, Oscar Incarbone. *Recreación y Animación. De la teoría a la práctica*. Armenia: KINESIS, 2010.
10. M, Rosenberg. *Society and the adolescent*. s.f.
11. —. *Society and the adolescent*. Middletow: Wesleyan University, 1989.
12. Masuet, Xavier Fusté. *Juegos de iniciación a los deportes colectivos*. Badaloma: Paidotribo, 2007.
13. Minchinton, Jerry. *52 Cosas Que Puedes Hacer Para Elevar Tu Autoestima*. Málaga : SIRIO S.A., 2005.
14. NA. *NARCÓTICOS ANÓNIMOS*. California: Narcotics Anonymous, 2010.
15. OMS. «ACTIVIDAD FISICA.» *Temas de Salud* (2015): 1.
16. —. «Salud.» *DEFINICIÓN.DE* (2015).
17. Ramón Elías Osorio Pulgarín, Guillermo León Sepulveda, Marcos Millán Libreros. *Comó organizar Vacaciones Recreativas guía del gestor sociolúdico*. Armenia: Kinesis, 2013.
18. Víctor Mazón Cobo, Ma. Jesús Sánchez Rodríguez, Jesús Eduardo Santamarta Pérez, José Ramón Uriel González. *Programación de la Educación Física basada en competencias*. Barcelona-España: INDE, 2010.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

OTRAS FUENTES DE INVESTIGACIÓN

- <http://jypedrogadiccion.blogspot.com/2012/06/historia-y-antecedentes.html>
- <http://es.drugfreeworld.org/drugfacts/alcohol/the-truth-about-drugs.html>
- <http://www.monografias.com/trabajos82/actividades-reinsercion-social-adolescentes/actividades-reinsercion-social-adolescentes2.shtml>
- <https://es.scribd.com/doc/42827173/16/JUEGOS-DE-DISTENSION>
- <http://www.sercoldes.org.co/images/pdf/juegos.pdf>
- <http://juegoscooperativosuv.blogspot.com/p/3-caracteristicas-y-tipos-de-juegos.html>
- http://es.slideshare.net/mellizitox/las-drogas-ilcitas?next_slideshow=2
- http://es.slideshare.net/theagnostik/adicciones-canabis-y-cocaina-25346168?next_slideshow=3
- <http://es.slideshare.net/ANALISIS/efectos-drogas-ilcitas?related=1>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXOS

ANEXO 1

Número:	6
Nombre del juego	Sillas cooperativas
Descripción del juego	Cada participante sentada en una silla (dispuestas en círculo) al comenzar la música sale a bailar girando alrededor de las sillas, y en ese momento se retira una silla, se detiene la música y todo el grupo debe buscar donde ubicarse, llevándolas a compartir las sillas.
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Anteponer el juego al triunfo• Facilitar la integración
Materiales	Sillas, radio, cd de música

Número:	7
Nombre del juego	Tempestad
Descripción del juego	Todos los participantes forman un círculo con sus respectivas sillas. Quien dirige el juego se coloca a la mitad y dice: "Un barco en medio del mar, viaja a rumbo desconocido. Cuando diga OLA A LA DERECHA, todos cambian de puesto a la derecha; cuando diga, OLA A LA IZQUIERDA, todos cambian de puesto hacia la izquierda, cuando diga TEMPESTAD, todos deben cambiar de puesto, mezclándose en diferentes direcciones. Se dan varias órdenes, intercambiando a la derecha y a la izquierda.
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Anteponer el juego al triunfo• Facilitar la integración
Materiales	Sillas



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	8
Nombre del juego	El naufrago
Descripción del juego	Uno es el capitán, que dirigirá el juego. Todos los demás serán tripulantes. El barco va a naufragar y todos deben seguir las órdenes del capitán. El barco se hunde y el capitán dice: "hagan grupos de tres, de cuatro, de seis, etc. Todos los que no hayan formado un grupo pasan a dirigir el juego.
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Anteponer el juego al triunfo• Facilitar la integración
Materiales	Espacio físico

Número:	9
Nombre del juego	El correo llega
Descripción del juego	Este juego se puede realizar de pie o sentado, Quien dirige el juego dice: Llego el correo para los que tienen: zapatos, reloj, etc. Los aludidos deben cambiar de sitio rápido.
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Anteponer el juego al triunfo• Facilitar la integración
Materiales	Espacio físico.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	10
Nombre del juego	La orquesta cooperativa
Descripción del juego	El grupo se sienta en el suelo, formando un círculo, extendiendo las piernas hacia el centro, es más divertido si están descalzas. La persona que dirige el juego explica que cada persona piense en dos sonidos, uno para el pie izquierdo y otro para el derecho. Una de las participantes se coloca en el centro y oficia de directora, así va tocando los pies de "la orquesta", escuchando el sonido que corresponde al pie que toca. Con las dos manos va buscando hacer combinaciones de sonidos. Si el grupo es grande se pueden ir incorporando más directoras y así cada una se encargará de una parte del grupo. No importa el talento musical; se puede inventar los sonidos que se imagine, combinándolos con los de sus compañeras
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Anteponer el juego al triunfo • Facilitar la integración
Materiales	Espacio físico.

Número:	11
Nombre del juego	Laberinto humano
Descripción del juego	Todos en círculo agarrados de las manos, quien este al principio será quien dirija el juego y quien empiece a pasar por arriba, por abajo, por donde quiera. Sin soltarse de las manos todas la siguen. Cuando todas estén enredadas, se pide que se vuelva a la posición inicial, sin soltarse.
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Anteponer el juego al triunfo • Facilitar la integración
Materiales	Espacio físico



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	12
Nombre del juego	El encuentro
Descripción del juego	Varias Jugadoras sentadas en círculo, pero un poco separados. Dos jugadoras vecinas agarran cada una un objeto. La persona que dirige el juego de espalda y sin ver ordena que comience el juego. Cada objeto pasa de mano en mano, pero en dirección opuesta. De repente se ordena que se vuelvan los objetos en dirección contraria (la señal puede darse a través de una palmada). Si los objetos se encuentra esa persona pasa a dirigir el juego
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Anteponer el juego al triunfo• Facilitar la integración
Materiales	Espacio físico, dos objetos

Número:	13
Nombre del juego	Apartamentos e inquilinos
Descripción del juego	Cada 2 participantes se agarran de las manos, colocándose frente a frente entre ellas se ubica una tercera. Las que están agarrados reciben el nombre de “apartamentos”; la que está al medio se llama “inquilino”. La que dirige el juego dice: cambio de inquilinos y estos deben dejar su apartamento y correr en busca de otro. Luego dice: cambio de apartamentos y estos deben soltarse e ir en busca de otro inquilino.
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Anteponer el juego al triunfo• Facilitar la integración
Materiales	Espacio físico.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	14
Nombre del juego	Las vacas vuelan
Descripción del juego	Se colocan en círculo las jugadoras y colocan las manos palma con palma. Cuando la persona que dirige el juego nombra un animal que vuela, todos deben separar las manos y volverlas a juntar, dando una palmada. Quien dirige, también hace esto, pero trata de hacer equivocar a las participantes haciendo acciones contrarias a las indicadas; es decir, si nombra a un animal que vuela, junta las manos y a la inversa. Al dar la orden "las vacas vuelan" todos cambian de puesto.
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Anteponer el juego al triunfo• Facilitar la integración
Materiales	Espacio físico.

Número:	15
Nombre del juego	Concurso de canciones
Descripción del juego	Se forman dos equipos, en un tiempo determinado, uno de los equipos debe entonar una canción, con la palabra que el equipo contrario le sugiera. Tan pronto lo haga, ese equipo sugiere al otro equipo, otra palabra para que hagan lo mismo. Se debe dar un tiempo breve a los equipo para que piense la canción:
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Anteponer el juego al triunfo• Facilitar la integración
Materiales	Espacio físico.



Número:	16
Nombre del juego	El tren ciego
Descripción del juego	Los trenes están formados por jugadoras en fila india, que se vendan bien los ojos y apoyan las manos en los hombros de la compañera que esta adelante. Solo la maquinista, que es la última de cada tren, no está vendada ella señala el sitio de la estación final presionando el hombro izquierdo o derecho de la que tiene adelante con la mano y esta transmite lo mismo a los demás. El juego es en silencio; si alguna habla el tren debe volver al sito de partida y comenzar de nuevo.
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Anteponer el juego al triunfo• Facilitar la integración
Materiales	Pañuelos, espacio físico.

Número:	17
Nombre del juego	Quita silla
Descripción del juego	Todo el mundo bailando alrededor de las sillas, cuando la persona que dirige el juego pare la música todas se sientan pero se quitara antes una silla, la que quedo sin silla se sienta encima de alguien; al ritmo de la música se va quitando sucesivamente las sillas 2, 3, 4, etc. hasta que queden 2 sillas y todas sentadas una encima de la otra.
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Anteponer el juego al triunfo• Facilitar la integración
Materiales	Sillas, radio, música



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	18
Nombre del juego	La olla loca
Descripción del juego	Entre 6 y 8 participantes forman un círculo cogiéndose de la mano y otra compañera corriendo por fuera del círculo intenta tocar a la compañera que diga la persona que dirige el juego.
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Anteponer el juego al triunfo• Facilitar la integración
Materiales	Espacio físico.

Número:	19
Nombre del juego	El lazarillo
Descripción del juego	La mitad del grupo tiene los ojos vendados. Están agrupadas de dos en dos (una persona ciega y otra de guía). La persona que dirige el juego elige las parejas el guía conduce durante 10 minutos a las ciegas, después hay un cambio de papeles la persona que dirige vuelve a elegir las parejas.
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Anteponer el juego al triunfo• Facilitar la integración
Materiales	Pañuelo, espacio físico.

Número:	20
Nombre del juego	El dragón
Descripción del juego	El grupo se divide en dos subgrupos de cinco, formando una columna, cada persona toma la cintura de la que tiene delante con las manos. Entonces la "cabeza" (primera persona de la columna) intenta tocar la "cola" del otro dragón la que estará al final de la columna, mientras que el "cuerpo" el cual representa las demás personas ayuda a que la cola no sea tocada, sin que cada persona pierda el contacto con quien tiene delante.
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Anteponer el juego al triunfo• Facilitar la integración
Materiales	pañuelo(cola)



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	21
Nombre del juego	Serpiente gigante
Descripción del juego	Las participantes comienzan tirándose boca abajo y cogiendo los tobillos de la persona de delante para hacer una serpiente de dos personas que se deslizan por el suelo sobre sus estómagos. Después se unen para formar una serpiente de cuatro personas, una de ocho y así hasta que todo el grupo es una serpiente gigante. Se trata de que la serpiente se revuelque sobre su lomo sin acabar separada, probando con diferentes largos. La serpiente también puede subir "montañas", atravesar "agujeros" o subir árboles", o puede acurrucarse e irse a dormir. Se necesita una serpiente coordinada para hacer estas últimas cosas.
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Anteponer el juego al triunfo• Facilitar la integración
Materiales	Espacio físico.

Número:	22
Nombre del juego	Cien pies
Descripción del juego	Formadas en grupos, más de cuatro personas, se procede a sentarse una detrás de la otra, entre las piernas de la compañera de atrás, de modo de poder tomarle con sus manos, los tobillos de la compañera. La carrera se realiza en ésta posición. Para llegar a la meta, se debe realizar un trabajo coordinado y cooperativo, para realizar este juego es preciso realizarlo en un piso suave, como ser pasto, arena, etc.
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Anteponer el juego al triunfo• Facilitar la integración
Materiales	Espacio físico.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	23
Nombre del juego	Rayuela del avión
Descripción del juego	Dibuja en el suelo, con una tiza, el diagrama para jugar a la rayuela, compuesto por cuadrados con números del 1 al 10. Para empezar a jugar necesitamos una piedra plana. La participante debe situarse detrás del primer número, con la piedra en la mano, y lanzarla en orden de numeración. El cuadrado en el que caiga se denomina "casa" y no se puede pisar, comienza a recorrer el circuito saltando a la pata coja en los cuadrados, o con los dos pies si se trata de un cuadrado doble. Si la participante pierde el equilibrio o la piedra se sale del cuadrado, se pierde el turno y pasa la siguiente participante.
Objetivo	Mantener las raíces vivas de los juegos ancestrales mediante juegos recreativos
Materiales	Espacio físico, tiza, ficha.

Número:	24
Nombre del juego	El elástico
Descripción del juego	<p>El juego del elástico consiste en realizar una serie de saltos sobre una cinta elástica unida en sus extremos. Dos personas se ponen en los laterales sujetándola con las piernas abiertas de modo que quede un espacio en el medio para saltar. Entonces, una o varias participantes tienen que realizar determinados saltos. En el momento en que una falla el ejercicio, pasa a sujetar el elástico. Se juega con diferentes niveles de dificultad pasando de jugar a nivel del tobillo, al nivel de la rodilla y hasta la altura de la cintura.</p> <p>Puede haber más niveles: tobillos, media pantorrilla, rodillas, medio muslo, cadera, cintura, cuello y sobre la cabeza.</p> <p>En si el juego consiste en:</p> <p>Pisar los dos elásticos con los dos pies uno por uno, luego los dos pies alrededor de un elástico y luego del otro aquí sin pisar el elástico, ahora los dos pies alrededor de los dos elásticos de igual manera sin pisar el elástico, seguido de ello se debe saltar dentro de los dos elásticos para finalmente saltar fuera de ellos.</p>
Objetivo	Mantener las raíces vivas de los juegos ancestrales mediante juegos recreativos
Materiales	Espacio físico, elástico.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	25
Nombre del juego	Pan quemado
Descripción del juego	<p>Se forma una fila con las participantes las cuales deberán tomarse de las manos, quién quede primera preguntará:</p> <p>-¿Cuántos panes hay en el horno? -25 y uno quemado -responderá el grupo.</p> <p>-¿Quién los quemó? -¡Esa picara ladrona! Señalando con el pie</p> <p>-quémenla, quémenla por ladrón hasta que se haga chicharon, la última de la fila, deberá pasar bajo los brazos de la primera sin soltarse, y así sucesivamente, hasta que todas queden con los brazos cruzados y mirando hacia el mismo lado. Al final las personas de los extremos deberán jalar hasta que alguien se suelte.</p>
Objetivo	Mantener las raíces vivas de los juegos ancestrales mediante juegos recreativos
Materiales	Espacio físico.

Número:	26
Nombre del juego	Carretilla humana
Descripción del juego	<p>Se puede jugar de dos en dos o en grupo, formando parejas para hacer carreras si se desea. Una de las participantes se tumba en el suelo boca abajo con las manos apoyadas a la altura del pecho, mientras que la otra le coge por los tobillos y le levanta las piernas a la altura de su cintura como si fuese una carretilla. La que se encuentra en esta posición sólo puede ayudarse de las manos para desplazarse y tratar de llegar a la meta.</p>
Objetivo	Mantener las raíces vivas de los juegos ancestrales mediante juegos recreativos
Materiales	Espacio físico.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	27
Nombre del juego	El trompo
Descripción del juego	Con el juego del Trompo se pretende “bailar el trompo”, o lo que es lo mismo: hacer que el trompo gire. Para ello se enrolla una cuerda por la parte contraria a la punta y luego se lleva hasta la misma, enrollándola casi hasta la mitad del trompo. Una vez enrollado se sujeta el extremo de la cuerda que quedo libre, ahora lanza el trompo hacia el suelo para conseguir que el trompo rote sobre la punta, manteniéndose erguido y en definitiva bailando en el suelo, esta no es la única manera de enrollar la cuerda, otra forma es comenzar enrollándolo desde la punta hasta la mitad del trompo y luego tirarlo al suelo para que bailase.
Objetivo	Mantener las raíces vivas de los juegos ancestrales mediante juegos recreativos
Materiales	Espacio físico, trompo y cuerda.

Número:	28
Nombre del juego	La cuerda
Descripción del juego	El juego de la cuerda es de fuerza aquí participan dos grupo cada uno se coloca a un extremo de la cuerda y empiezan a tirar con fuerza sin ceder un solo espacio. El equipo que logro desplazar al otro de más allá del límite señalado previamente será el ganador. Se recomienda hacer 2 de tres jaladas para definir al equipo ganador.
Objetivo	Mantener las raíces vivas de los juegos ancestrales mediante juegos recreativos
Materiales	Espacio físico, pañuelo, cuerda.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	29
Nombre del juego	La soga
Descripción del juego	<p>Este juego consiste en que dos personas cogen de los extremos de la soga para hacerlo girar, mientras el resto, en turnos y ordenadamente, saltan sobre ella.</p> <p>Los saltos pueden acompañarse al ritmo de canciones “Monja, viuda, soltera, casada, enamorada, divorciada, ¿Cuántos hijos vas a tener? Aquí la participante debe realizar el mayor número de saltos que pueda.</p>
Objetivo	Mantener las raíces vivas de los juegos ancestrales mediante juegos recreativos
Materiales	Espacio físico, soga.

Número:	30
Nombre del juego	Agua de limón
Descripción del juego	<p>Es una ronda en la cual van interactuando y cantando en una sola voz con diferentes tonos hasta que la persona que dirige la ronda da la consigna de formar grupos de diferentes números de integrantes o participantes.</p> <p style="text-align: center;">Agua de limón Vamos a jugar El que se queda solo Solo se quedara Hey en grupos de 2, 3, 4, 5, etc.</p>
Objetivo	Mantener las raíces vivas de los juegos ancestrales mediante juegos recreativos
Materiales	Espacio físico.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	31
Nombre del juego	Los ensacados
Descripción del juego	Se forman grupos y se les da saquillos a cada uno le los jefes de grupo, cuando se dé la orden estos deberán colocarse dentro de los sacos y saltar hasta el punto de llegada ahí dejan el saco a otro participante de su equipo y este sale hacia el lado contrario, el que termine de hacer el recorrido de un lugar al otro será el ganador del juego.
Objetivo	Mantener las raíces vivas de los juegos ancestrales mediante juegos recreativos
Materiales	Espacio físico, saquillos, conos.

Número:	32
Nombre del juego	Pepos
Descripción del juego	El tingue o pepos se lo realizan entre dos personas, cada una de las cuales tiene que dirigir la bola con dirección al contrario y toparla. En el piso se debe dibujar un círculo esa es la base. Cuando los pepos salen de la circunferencia esos pasan a ser del ganador.
Objetivo	Mantener las raíces vivas de los juegos ancestrales mediante juegos recreativos
Materiales	Espacio físico, canicas, tiza.

Número:	33
Nombre del juego	Alí cacatúa
Descripción del juego	Sentadas con la mano derecha sobre la mano izquierda de las participantes En tono rítmico se va repitiendo en sílabas la frase, alí cacatúa diga usted nombres de por ejemplo mujeres con la letra a en cada sílaba se golpeará en la mano de la siguiente compañera si se equivoca debe salir del juego.
Objetivo	Mantener las raíces vivas de los juegos ancestrales mediante juegos recreativos
Materiales	Espacio físico.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	34
Nombre del juego	Las escondidas
Descripción del juego	Se forma un grupo, una de ellas será la que cuente en voz alta hasta cierto número, tapándose los ojos. Mientras los demás se esconden. Cuando ha terminado de contar grita: ¡listos o no allá voy! y va en busca de las demás participantes que están escondidas. Y a la primero que la encuentre será la próxima persona que cuente y así sigue el juego.
Objetivo	Mantener las raíces vivas de los juegos ancestrales mediante juegos recreativos
Materiales	Espacio físico, Pared.

Número:	35
Nombre del juego	El yo-yo
Descripción del juego	Es un artefacto personal que consiste en el ir y venir de una rueda atada a una cuerda con este se puede hacer una gran cantidad de trucos muy agradables con el paso del tiempo se le han agregado luces y para q sea aún más novedoso.
Objetivo	Mantener las raíces vivas de los juegos ancestrales mediante juegos recreativos
Materiales	Yo-yo

Número:	36
Nombre del juego	Volar la cometa
Descripción del juego	Este es un juego que incluye mucha creatividad debido a que tradicionalmente las cometas se realizaban con papel de cometa y sigse o carrizo, lo más bonito es que cada participante la realice con sus propias manos. Para volar la cometa se lo debe hacer al aire libre en un parque en el cual no existan cables ni postes de luz debido a que es muy peligroso.
Objetivo	Mantener las raíces vivas de los juegos ancestrales mediante juegos recreativos
Materiales	Carrizo, papel de cometa, hilo chillo, cinta, un palo de helado. (para realizar la cometa) Espacio físico libre de cables. (para hacer volar la cometa)



Número:	37
Nombre del juego	La gallinita ciega
Descripción del juego	Se toma a una participante y se la venda los ojos y el resto empieza a cantar "Gallinita ciega ¿qué has perdido? una aguja en un pajar, ¿cuantas vueltas quieres?" la participante vendada escoge el número de vueltas que se le darán luego de darle vueltas ella debe acercarse a una jugadora y tocar su rostro o cuerpo para descubrir quién es, si acierta al decir el nombre de la participante tocada esta pasa a ser la gallinita ciega.
Objetivo	Mantener las raíces vivas de los juegos ancestrales mediante juegos recreativos
Materiales	Espacio físico, pañuelo.

Número:	38
Nombre del juego	Lirón-lirón
Descripción del juego	Explicación del juego. Dos participantes se colocan una frente a la otra y se toman de las manos. Cada una debe elegir una fruta que lo represente, por ejemplo: la una es manzana y la otra uva. El resto de participantes debe pasar por debajo de las manos de las dos personas, mientras ellos recitan los siguiente: Lirón, lirón, dónde viene tanta gente de la casa de San Pedro, una puerta se ha caído mandaremos a componer con qué plata, qué dinero con las cáscaras de huevo que pase el hijo del conde se ha de, se ha de, se ha de quedar. Se retiene a una participante y se le pide en secreto que escoja una fruta, por ejemplo: manzana o uva. Según su elección se pondrá detrás de la fruta correspondiente manzana o uva, hasta que todas formen una columna. En cada fruta elegida. Finalmente, cada fila tira para su lado. La fila que se rompe o se cae pierde.
Objetivo	Mantener las raíces vivas de los juegos ancestrales mediante juegos recreativos
Materiales	Espacio físico.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	39
Nombre del juego	La cuchara y el limón.
Descripción del juego	Se forman grupos y se colocan en columnas tras de una línea. El primero de cada columna con una cuchara en la boca sobre la que se colocara un limón, a la señal convenida, se dirige a un sitio determinado. Regresa a su grupo y le da el limón a la siguiente compañera (cada una tendrá su propia cuchara) quien repite el proceso.
Objetivo	Mantener las raíces vivas de los juegos ancestrales mediante juegos recreativos
Materiales	Espacio físico, limones, cucharas.

Número:	40
Nombre del juego	Ponle la cola al burro
Descripción del juego	Este juego consiste en poner la cola que le falta al burro en el sitio adecuado, para ello se deberá dibujar la silueta del burro previamente, la participante con los ojos vendados realizara el procedimiento.
Objetivo	Mantener las raíces vivas de los juegos ancestrales mediante juegos recreativos
Materiales	Silueta del burro, pañuelo, cinta.

Número:	41
Nombre del juego	Quemadas
Descripción del juego	Se echa a suertes quién "será la ´persona que queme". La cual debe tocar a las demás participantes para considerarlas quemadas, se debe quedar inmóvil hasta que sea rescatado por otra jugadora libre que lo toque.
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	42
Nombre del juego	Piedra, papel o tijera
Descripción del juego	<p>Es un juego de manos en el cual existen tres elementos. La piedra que vence a la tijera rompiéndola; la tijera que vencen al papel cortándolo; y el papel que vence a la piedra envolviéndola.</p> <p>Este juego es muy utilizado para decidir quién de dos personas hará algo, tal y como a veces se hace usando una moneda, o para dirimir algún asunto.</p>
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	

Número:	43
Nombre del juego	El pañuelo
Descripción del juego	<p>Se divide a todo el grupo en dos sub-grupos y se las numera, se ubican frente a frente sentadas, en el centro se coloca un pañuelo, el juego consiste en que la persona que dirige el juego dirá un número, la participante que represente ese número debe salir rápidamente y coger el pañuelo, la que coja primero el pañuelo, obtiene un punto para su equipo.</p>
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico, pañuelo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	44
Nombre del juego	Calienta manos
Descripción del juego	<p>Se ponen las jugadoras cara a cara. Una de ellas pone las manos con las palmas hacia arriba y la otra apoya encima las suyas cara abajo.</p> <p>En cualquier momento, la primera jugadora puede girar rápidamente una o las dos manos para intentar palmear la mano de la otra. la otra jugadora deberá estar muy atenta para retirarla y esquivar el palmetazo.</p> <p>Si la palmada falla, se cambian los papeles. Si por el contrario, consigue tocar a la compañera, se mantienen las posiciones.</p>
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico

Número:	45
Nombre del juego	Medio limón
Descripción del juego	<p>Todas las participantes se disponen en círculo, numeradas.</p> <p>El juego consiste en pasar rápidamente la siguiente frase a la compañera que desee “un limón, medio limón, por ejemplo diez limón”, primero se debe decir el número de limón que es, en la mitad siempre se dirá medio limón, finalmente dirá el número de limón que desee que repita la frase, la persona que represente ese número deberá decir la frase rápidamente y sin equivocaciones.</p> <p>Sale del juego si la jugadora no responda pronto, se equivoque en la llamada o que llame a una jugadora ya eliminada...</p>
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	46
Nombre del juego	Posta de equilibrio
Descripción del juego	Primero se debe dividir al grupo en sub grupos, las participantes se colocan en columna, la primera de cada columna, con una botella en la cabeza, saldrán hasta un lugar determinado previamente y regresaran, la botella debe ser pasada a la siguiente compañera, la cual repetirá el mismo proceso, si en trayecto hace caer la botella debe coger inmediatamente y colocarse en la cabeza es decir continuar.
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico, botellas, conos.

Número:	47
Nombre del juego	Pata coja
Descripción del juego	Se divide al grupo en subgrupos, se colocan en columnas, la primera de cada columna debe Salir y regresar, con un solo pie como si fuera una cogita, a la llegada debe tocar la mano de la siguiente compañera la cual repetirá el proceso,
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico, conos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	48
Nombre del juego	Pulso
Descripción del juego	<p>Para realizar este juego se coloca a las dos oponentes sentadas, cara a cara, y sujetadas por la mano con el codo apoyado en la mesa. Cada una de ellas, pero empezando al mismo tiempo, empujará fuertemente la mano de su adversaria hasta que alguna dé su brazo a torcer tocando con el dorso de la mano en la mesa.</p> <p>Algunas personas prefieren colocar la mano que les queda libre a la altura de la cintura, en la espalda.</p>
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Mesa.

Número:	49
Nombre del juego	Pisar la mano de la plancha
Descripción del juego	<p>Organizadas en parejas enfrentadas en la posición plancha ventral intentar topar el mayor número de veces las manos de su adversaria dentro del tiempo fijado, las participantes tienen que mantener la posición inicial desde el principio hasta el final del juego.</p>
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	50
Nombre del juego	Pisar la cola
Descripción del juego	Se delimita el terreno, en pequeños grupos con una cuerda larga se ata a la cintura quien se coloca en la punta de la cuerda un trozo de papel el cual toca el piso, cada participante intenta desgarrar la cola de las demás colocando el pie encima del papel que llevan atado, solo el pie puede ser utilizado.
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico, cuerda, hoja.

Número:	51
Nombre del juego	Penaltis con las manos
Descripción del juego	Divididos en subgrupos de 4 a 5 participantes cada subgrupo cuenta con una portería, una pelota mediana y elige la persona que será que será el primer arquero. Luego desde un a distancia previamente marcada realizan lanzamientos en dirección al arco para convertir goles. Los lanzamientos pueden hacerse de pie firme o con desplazamiento. Aquel que convierte un gol pasa a remplazar al arquero.
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico, un arco, un balón.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	52
Nombre del juego	No iré a tu casa
Descripción del juego	Formamos parejas, el juego consiste en tomarse fuertemente de las muñecas, en medio de la pareja se colocara una cuerda delimitando la casa de la una compañera y de la otra, cuando la persona que dirige el juego da la orden, las participantes deben halarse tomadas de las muñecas, a su terreno o casa a la compañera, Se realizara tres intentos.
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico, cuerda.

Número:	53
Nombre del juego	El mejor mesero
Descripción del juego	Se forman dos sub grupos, a cada grupo se les entrega botellas de plástico vacías y una bandeja, el juego consiste en trasladar las botellas de un lado a otro, evitando que estas se caigan, el espacio debe ser determinado previamente y con obstáculos, si las botellas se caen tiene que recoger y continuar el juego, las demás compañeras deben cumplir con el mismo procedimiento.
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico, obstáculos, bandeja, botellas.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	54
Nombre del juego	Perseguir en la noche
Descripción del juego	Se colocan dos participantes vendados los ojos en extremos opuestos de una mesa, Una participante persigue a otra, ninguna de las dos puede soltar la mesa, el resto del grupo puede indicar con palmadas rápidas cuando estén cerca y palmadas lentas si se alejan.
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Mesa, pañuelos.

Número:	55
Nombre del juego	Corre, corre, la moneda.
Descripción del juego	Todas las participantes sentadas en círculo. Las palmas de las manos hacia arriba de tal manera que cada jugadora coloque su palma derecha sobre la palma izquierda de la compañera de la derecha, el juego consiste en pasar rápidamente una moneda, sin cogerla con los dedos, la moneda de la palma derecha de cada participante a la palma derecha de su vecina de la izquierda. Se puede realizar con más monedas.
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico, una o más monedas.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	56
Nombre del juego	Fútbol de cangrejos
Descripción del juego	Organizadas en dos equipos, intentan meter goles desde la posición cuadrúpeda (a manera de cangrejo), utilizando solo los pies. No puede sentarse para golpear el balón.
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico delimitado, balón.

Número:	57
Nombre del juego	Agarrar la manzana
Descripción del juego	Se suspenden las manzanas en un cordel a una altura prudencial, los primeros de cada subgrupo salen y tratan de morder la manzana en 30",
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Hilo chillo, agujón, cordel, manzanas.

Número:	58
Nombre del juego	Carrera del túnel
Descripción del juego	En sub grupos, formadas en columna y de pie, con las piernas separadas, la última de cada columna trata de pasar por el túnel formado con las piernas de las compañeras, la que va pasando se ubica primera.
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	59
Nombre del juego	Topar las rodillas
Descripción del juego	Por parejas, A y B intentan topar las rodillas de su compañera y cada vez que logran anotan un punto se les dará un tiempo determinado para hacerlo.
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico.

Número:	60
Nombre del juego	Vamos de casa
Descripción del juego	Los aros distribuidos en el terreno uno por pareja, las participantes tendrán un balón el cual deben estar boteándolo libremente en su casa (aro) a la señal convenida deberán cambiarse de casa, sin dejar de botear el balón, si una pareja queda sin casa será la próxima en dar la orden de cambio de casa.
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico, aros (ula-ula), balones.

Número:	61
Nombre del juego	Pisar los pies
Descripción del juego	Organizadas en parejas y en un espacio determinado a la señal convenida trataran de mutuamente pisarse los pies (descalzas), quien pise tres veces dentro de 30", será el que gane la batalla. No puede salirse del espacio.
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico, cinta o tiza.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	62
Nombre del juego	Llenar la botella con agua
Descripción del juego	Se organiza en sub grupos de igual número, junto al grupo está un balde con agua. Frente a cada columna debe haber una botella que será llenada por cada columna utilizando un vaso pequeño. El transporte será en carrera lenta.
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico, baldes, botellas, vasos.

Número:	63
Nombre del juego	Huir
Descripción del juego	Agrupadas en parejas, algunas atrapan y otras serán atrapadas, a la señal que de la persona que dirige el juego, cada pareja sale en huida, se dará un tiempo determinado para atrapar, al acabar ese tiempo se cambia de papeles.
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico.

Número:	64
Nombre del juego	El postre
Descripción del juego	En platos se coloca merengue y se forman sub grupos de participantes, ubicadas en forma de columna, a su frente a una distancia determinada se coloca los platos con merengue, la primera de cada equipo, a la señal saldrá a toda velocidad, una vez que llegue al plato, con las manos atrás debe comer todo el merengue del plato, a su término, debe regresar a la formación, saliendo la siguiente de la columna la cual realizara el mismo procedimiento.
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico, merengue, platos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	65
Nombre del juego	Fútbol con las manos
Descripción del juego	Dividir al grupo en dos equipos, con igual número de jugadoras y señalar dos arcos que servirán de portería, el juego consiste en alcanzar el mayor número de goles, lanzando el balón solo con las manos, cada equipo debe contar con un arquero.
Objetivo	Identificar el juego como fuente de placer y recreación para ocupar el tiempo libre
Materiales	Espacio físico, arcos (conos), balón.

Número:	66
Nombre del juego	Entrega del testigo
Descripción del juego	Divididas en sub grupos, se ubican en líneas rectas a unos metros la una de la otra, la persona que dirige el juego indicara que la última de cada grupo debe entregar el testigo a la siguiente compañera, la cual ejecutara la misma acción, hasta que el testigo llegue a la primera participante, el testigo debe ser entregado en la mano que esta hacia atrás.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico, testigo.

Número:	67
Nombre del juego	Las cogidas
Descripción del juego	Se dividen en sub grupos de igual número, el sub grupo A. a la señal convenida tratara de atrapar a todas las del grupo B, dentro del lugar se ubicara uno o dos sitios que servirán como casa o líder en el que no podrán permanecer más de diez segundos. Las atrapadas serán ubicadas en un lugar denominado cárcel y pueden ser liberadas cuando son topadas por sus compañeras.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	68
Nombre del juego	Baloncesto
Descripción del juego	Organizadas en equipos de cinco jugadora. Juego rápido y sin contacto. El balón puede pasarse, lanzarse, botearlo, girarlo o bloquearlo, pero nunca aguantarlo o darle con el pie. El balón debe ser encestando en una canasta que tendrá cada equipo.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Cancha de baloncesto, balón.

Número:	69
Nombre del juego	Carrera sueca
Descripción del juego	Se marcara un recorrido con distancias variadas en forma de círculo, se ubican en las distancias marcadas, a la señal las participantes deben perseguir a la persona que está delante, sin perder la formación.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico.

Número:	70
Nombre del juego	Carrera numerada
Descripción del juego	Se forman equipos de igual número, cada uno colocada en columna tras de la línea de salida, las jugadoras de cada columna, se numeraran del 1 al 5. La persona que dirige el juego dirá un número y a la participante a quien corresponda ese número correrá a rodear el objeto o bandera que se encuentre a cierta distancia para finalizar ubicándose en el lugar que le corresponde. En ese momento expresa otro número y continúa con el juego hasta cuando hayan participado todas.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico, banderas,



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	71
Nombre del juego	Blanco y negro
Descripción del juego	Divididas en 2 sub grupos de igual número ubicadas en el centro del campo con el frente en direcciones opuestas, cuando la persona que dirige el juego asigna un color, ese grupo perseguirá al color contrario, si le topan ahora pertenece al otro equipo.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico.

Número:	72
Nombre del juego	Relevo de transporte
Descripción del juego	Divididas en equipos por parejas se ubican en columna. A la señal, un miembro de la primera pareja de cada equipo, transportara en brazos a su compañera y un balón hasta la línea de llegada, donde se efectuara un cambio de compañeras y balón inmediatamente se dirige a la línea de salida donde está el grupo. Se debe evitar que el balón caiga al piso si eso sucede se debe recoger rápidamente y continuar.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico, balones, conos.

Número:	73
Nombre del juego	Relevo en aumento
Descripción del juego	Organizadas en sub grupos encolumnadas tras la línea de partida, las primeras de cada columna salen a dar la vuelta un obstáculo para volver y tomar de la mano a la segunda y realizar el mismo recorrido y así sucesivamente hasta coger de la mano a la última de su grupo y realizar el recorrido, el equipo no debe soltarse de las manos.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico, conos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	74
Nombre del juego	Silla de oro
Descripción del juego	Se forman dos sub grupos de igual número, cada uno formara columnas de tres tras la línea de salida. Los de los extremos formaran una silla con sus brazos donde se sentara la del centro abrazándose del cuello de las compañeras, se le transportara ida y vuelta. No se debe dejar caer a la compañera que es transportada, luego se debe ir rotando.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico, conos.

Número:	75
Nombre del juego	Topar la espalda
Descripción del juego	Este juego se puede realizar todas contra todas o en sub grupos, el juego consiste en no dejarse topar la espalda por el adversario.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico.

Número:	76
Nombre del juego	Posta por ulas
Descripción del juego	Formar columnas, ubicar los ulas frente a cada una de las columnas a distancia prudencial. A la voz de ¡ya!, las primeras salen y pasan por el interior de las ulas hasta llegar al otro extremo y regresar a la posición inicial para que pueda salir la siguiente compañera.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico, ulas.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	77
Nombre del juego	Posta de reacción
Descripción del juego	Varios equipos cada uno ubicado en fila en orden de intervención y detrás de una línea de salida en posición de sentadas. Una vez indicada la salida por parte de la persona que dirige el juego mediante una señal, las primeras participantes en un espacio estimado de 20-40 m debe recorrer esa distancia y, terminada la carrera se ubica una tras de otra en la línea final. Así sucesivamente se irá dando la partida hasta que termine cada grupo.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico, conos.

Número:	78
Nombre del juego	Posta de saltos
Descripción del juego	Varios equipos cada uno ubicado en fila en orden de intervención y detrás de una línea de salida en posición de sentadas. Una vez indicada la salida por parte de la persona que dirige el juego mediante una señal, las primeras participantes en un espacio estimado de 20-40 m se ubicaran obstáculos, los cuales deben ser saltados terminada la carrera se ubica una tras de otra en la línea final. Así sucesivamente se ira cumpliendo con el proceso hasta que todas realicen la acción.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico, conos, obstáculos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	79
Nombre del juego	Posta de traer y dejar la bandera.
Descripción del juego	Organizadas en grupos y formadas en columna, frente a cada una y a cierta distancia existe una banderola que debe ser recogida y entregada, a una señal las primeras de cada columna traerán la banderola, y entregaran a la siguiente quien dejara en el mismo sitio. La banderola debe ser entregada en las manos de la siguiente participante y pasar al final de la columna.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico, banderolas, conos.

Número:	80
Nombre del juego	Relevo con balón
Descripción del juego	Cada sub grupo en columnas se ubican en forma de cruz y enfrentadas, la primera participante de cada columna tiene un balón, a la señal salen corriendo por fuera de las columnas hasta llegar a la suya y entregar en balón a la siguiente participante, la que repetirá la acción, así sucesivamente, las participantes deben dar la vuelta completa saliendo por el lado izquierdo y entregando por el derecho.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico, balones.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	81
Nombre del juego	Relevo con obstáculos
Descripción del juego	Las participantes ubicadas en columnas realizarán una carrera de cinco metros y saltarán sobre un obstáculo, sea este material o humano en posición cuadrúpeda y volverán a correr igual distancia para vencer otro obstáculo, este obstáculo deberá ser pasado por debajo, terminada la carrera, regresan a la columna y tocan la mano de la siguiente compañera para que pueda salir la siguiente participante y realizar la misma acción.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico, conos, obstáculos.

Número:	82
Nombre del juego	Recogidas de balones
Descripción del juego	Trazar una línea de salida para cada grupo. Frente a esta se hará tres circunferencias separadas una de otra de 3 a 4 metros. Cada grupo dispone de tres balones, a la señal, las primeras de cada columna parten con los tres balones; con el uno boteando hasta depositar en el primer círculo, lo mismo hace con el otro balón hasta el segundo círculo, luego con el tercero completando el ciclo en carrera retorna a su grupo palmotea la espalda de la siguiente compañera quien ahora parte a recoger los balones pero en sentido contrario y cumpliendo las mismas acciones que su antecesora.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico, uñas, balones, conos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	83
Nombre del juego	La mancha contagiosa
Descripción del juego	Se designa a participantes que serán la mancha, todas las compañeras se distribuyen por la cancha a la señal de la persona que dirige el juego, las portadoras de la mancha intentan tocar a sus compañeras, cuando consiguen tocar a una de ellas dejan de ser perseguidora, cambiando de papeles, este jugador deberá llevar una mano pegada a la zona de su cuerpo en la que fue tocada por la perseguidora no podrá dejar de ser perseguidora hasta que toque a alguien con su mano libre.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico.

Número:	84
Nombre del juego	Cadenas interminables
Descripción del juego	Las participantes se distribuyen libremente por el terreno, a excepción de tres, que actuarán como perseguidoras, a la señal de la persona que dirige el juego, las perseguidoras entran en el terreno de juego intentando tocar a sus compañeras. A medida que las van tocando, cada perseguidora va construyendo su propia cadena (las tocadas se convierten en perseguidoras y deben ir tras las compañeras cogidas de las manos) cuando una cadena es de cuatro jugadoras, el que lleva más tiempo actuando como perseguidora queda liberada.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	85
Nombre del juego	Viento del norte, viento del sur
Descripción del juego	Una de las participantes será viento del norte y otro viento del sur, el resto de jugadoras se distribuyen libremente por el terreno, a la señal de la persona que dirige el juego, el viento del norte persigue a las jugadoras para tocarlas. Las tocadas se quedan congeladas por el frio viento y deben permanecer inmóviles hasta que sean reanimadas por el viento del sur, que las salvara tocándolas en la cabeza.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico.

Número:	86
Nombre del juego	El pingüino cazador
Descripción del juego	Dos del grupo representaran a los pingüinos, las demás compañeras deben distribuirse por el terreno libremente, a la señal de la persona que dirige el juego, los pingüinos entran en el terreno de juego e intentan tocar a sus compañeras. Los pingüinos deben desplazarse con las manos agarradas a la espalda e intentar tocar al resto de jugadoras con el hombro. Si un pingüino toca a una participante, esta quedara convertida en pingüino cazador, finalizando el juego cuando todas hayan sido tocadas.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	87
Nombre del juego	El ratón y el gato
Descripción del juego	Las participantes se agrupan por parejas. Una actúa como gato y la otra como ratón. Los conos se reparten por el terreno. A la señal de la persona que dirige el juego, cada gato persigue a su ratón. Deben intentar tocarlas siguiendo el mismo camino que realicen los ratones a través de los conos. Cuando un gato toca a un ratón, se intercambian los papeles entre ambas participantes.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico, conos.

Número:	88
Nombre del juego	Rodear la hilera
Descripción del juego	Se forman grupos de igual número, se sientan en el suelo formando una hilera cada grupo, las participantes de cada hilera se numeran, la persona que dirige el juego grita un número en voz alta y todas las participantes que tienen ese número asignado se levantan, dan una vuelta completa alrededor de su hilera y se vuelven a sentar en su sitio. La primera en lograrlo obtiene un punto para su equipo, se puede también realizar en forma de relevos, sale la primera, luego la segunda, etc.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	89
Nombre del juego	Relevos circulares
Descripción del juego	Las participantes forman un círculo amplio, la persona que dirige el juego numera a todas del 1 al 3. Cada tres participantes numeradas correlativamente del 1 al 3 formaran un equipo. Todas las participantes se sientan en el piso, a la señal todas las números uno se levantan y dan una vuelta completa alrededor del circulo (todas deben correr en el mismo sentido). Al completar la vuelta, se sientan en el suelo y se levantan las número dos y realizan la vuelta, finalmente las número tres.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico.

Número:	90
Nombre del juego	El zorro, la gallina y los polluelos
Descripción del juego	Se forman grupos. Uno de ellos actuara como lobo, otro como gallina y el resto como polluelos. Los polluelos se colocan en hilera tras la gallina agarrando a la participante que tiene delante por la cintura, a la señal, el zorro debe intentar tocar al último polluelo. La gallina tratara de impedirse lo colocándose entre él y ese polluelo. Los polluelos también pueden moverse para evitar ser tocado, pero sin soltarse de la compañera de enfrente.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	91
Nombre del juego	Guerra de fulares
Descripción del juego	A cada participante se le da un fular, que deberá colocarse por detrás de la cintura, cogido con el pantalón de deporte, de manera que más de la mitad del mismo quede colgado. A la señal de la persona que dirige el juego, las participantes deben intentar arrebatarse los fulares a sus compañeras evitando perder el propio. Cuando una compañera le arrebatara el fular a otra, se le cuelga de la cintura al lado del que ya tenía. Damos la consigna a las participantes de que deben intentar colgar de la cintura el mayor número posible de fulares.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico, fulares (pañuelos)

Número:	92
Nombre del juego	Uno, dos, tres
Descripción del juego	La mitad de las participantes forman un círculo amplio en el centro del círculo se coloca un cono. Detrás de cada participante se coloca una compañera. Se inicia el juego cuando la persona que dirige el juego grita un número del uno al tres. Si grita uno, las compañeras que están detrás de las que forman el círculo deberán pasar por entre las piernas de la compañera y tocar el cono. Si grita dos, deberán saltar por encima de la compañera y tocar el cono. Y si grita tres, las participantes deben dar una vuelta completa al círculo, todas en el mismo sentido, pasar por debajo de las piernas de la compañera y tocar el cono. La primera en tocar el cono gana un punto. Luego se intercambia de lugares.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico, cono.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	93
Nombre del juego	Cojitas
Descripción del juego	Se forman dos equipos, en cada equipo abra una portera, y las demás se agrupan por parejas. Cada participante se atara una pierna con otra de su compañera de pareja. Se jugara un partido de fútbol, en el que las participantes deben estar atadas de pierna por parejas, se jugara dos tiempos y al final del primero las participantes cambiaran la cuerda de pierna.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Cancha o espacio físico, arcos, una cuerda, un balón.

Número:	94
Nombre del juego	Arriba y abajo
Descripción del juego	Las participantes se distribuyen libremente por el espacio con el balón, a la señal de la persona que dirige el juego, todas las participantes realizan toques de dedos con el balón al tiempo que van variando su postura (empiezan de pie, se agachan, de rodillas, se sientan, después invierten el proceso hasta volver a quedar de pie), se debe evitar que el balón caiga, de igual manera durante todo el proceso no se debe dejar de dar toques al balón.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico, balones.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	95
Nombre del juego	Los 10 pases
Descripción del juego	Se forman dos equipos y se distribuyen libremente por el terreno. La persona que dirige el juego entrega el balón a uno de los dos equipos para que intenten completar diez pases seguidos sin que el balón sea interceptado o caiga al suelo. En caso de no conseguirlo, la posesión del balón pasara al equipo contrario que iniciara de nuevo el juego. Se puede establecer un sistema de puntuación otorgando un punto por cada diez pases conseguidos.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico, balón.

Número:	96
Nombre del juego	Las cuatro esquinas
Descripción del juego	Disponemos los conos de forma que delimiten un cuadrado de 15 metros de lado aproximadamente. Las participantes se disponen en cuatro grupos formando una hilera detrás de cada cono, las primeras de cada hilera cogen un balón. A la señal de la persona que dirige el juego, las primeras de cada hilera salen boteando el balón en dirección a la que tienen en diagonal. Al llegar a ella, pasan el balón a la primera de esta hilera y se coloca a la cola. No debe chocar con las compañeras,
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico, conos, balones.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	97
Nombre del juego	La caza del pingüino
Descripción del juego	Las participantes que tienen balón (cazadoras) se sitúan a un extremo del terreno. El resto (pingüinos) se distribuyen libremente por el terreno. A la señal de la persona que dirige el juego, las cazadoras inician la persecución de los pingüinos boteando el balón de baloncesto. Las que hacen de pingüinos deben desplazarse con las manos en la espalda, y en caso de que sean tocadas por una cazadora, cogerán el balón e intercambian lugares.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico, balones.

Número:	98
Nombre del juego	La serpiente
Descripción del juego	Se forman grupos y se colocan en hilera, cogidas por los hombros y detrás de la línea de salida. A la señal parten en carrera hacia la meta.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo.
Materiales	Espacio físico, conos.

Número:	99
Nombre del juego	Básquet papelera
Descripción del juego	Se juega un partido de baloncesto en el que para conseguir puntos se debe encestar el balón en la papelera que lleva una participante del equipo contrario. Cuando consigue el equipo anotador suma dos puntos. Los jugadores que llevan la papelera se desplazan libremente por el terreno tratando de evitar la acción de los contrarios, hay que ir cambiando a menudo los jugadores que llevan las papeleras.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico, un balón, dos papeleras grandes.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	100
Nombre del juego	Todas contra, todas
Descripción del juego	A la señal de la persona que dirige el juego, las participantes se desplazan libremente botando el balón, intentando hacérselo perder a sus compañeras con la mano libre y protegiendo el suyo de las acometidas de ellas. No se puede parar de botear el balón durante el transcurso del juego.
Objetivo	Elevar la temperatura del cuerpo
Materiales	Espacio físico, un balón.

Número:	101
Nombre del juego	Páreme la mano
Descripción del juego	Para poder jugar se necesita hoja y esfero, en la hoja de manera horizontal se coloca arriba en fila de la siguiente forma : Letra , Nombre , Apellido , Cosa , Fruta , Color , Animal , Ciudad o País y Total Una vez que la hoja esta lista la persona que dirige el juego dirá una letra, se coloca la letra y se debe comenzar a llenar la hoja rápidamente según corresponda al terminar primero se dice rápidamente PARAME LA MANO uno, dos, hasta diez. Palabras no repetidas su valor es de 100, palabras que se repiten 50. Finalmente se suma. Y se continúa hasta que se desee.
Objetivo	Primar el disfrute del proceso frente a los resultados
Materiales	Hoja, esfero.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	102
Nombre del juego	Cartas los animales
Descripción del juego	Cada participante decide ser un animal con un sonido que se pueda imitar, por ejemplo un gato, su sonido será miau, miau, la persona que dirige el juego reparte las cartas una por una si dos o más de los participantes tienen cartas con valores repetidos tienen que hacer el sonido del animal que representa la persona a la cual le quieren dar sus cartas. El sonido tiene que ser claro y fuerte, la persona que menos cartas tenga hasta el final del juego será la ganadora.
Objetivo	Primar el disfrute del proceso frente a los resultados
Materiales	Espacio físico, cartas (naipe).

Número:	103
Nombre del juego	Monopolio
Descripción del juego	<p>Cada jugador tira el dado y el número más alto es el banquero. Es decir, será el encargado de distribuir el dinero (salarios, bonificaciones, premios, etc.) y de ceder los títulos de propiedad y las construcciones. También deberá conducir las subastas de propiedades. El banquero puede jugar (si hay menos de cuatro jugadores) y, naturalmente, debe tener buen cuidado de separar su capital personal del de la banca.</p> <p>Cada jugador elige la ficha de un color y luego la ubica en la casilla de salida.</p> <p>Antes de comenzar el juego, todos los participantes recibirán del banquero 1,500 dólares distribuidas de la siguiente manera: 2 \$ 500, 4 \$ 100, 1 de \$ 50, 1 \$ 20, 2 \$ de 10, 1 \$ 5, y 5 de \$ 1.</p> <p>La banca guarda el resto del dinero. También posee los títulos de propiedad, las casas y los hoteles. El banco podrá vender todas sus construcciones y propiedades. Nunca puede quedarse sin liquidez (llegado a este extremo debería procederse a "fabricar moneda a mano". Cada jugador tira los dados; el que obtiene la puntuación más alta abre el juego:</p>
Objetivo	Primar el disfrute del proceso frente a los resultados
Materiales	Tablero, 8 piezas de juego, 28 cartas de Escritura de Propiedades, 16 cartas de Casualidad, 16 cartas de Arca Comunal, Dinero de Monopolio, 32 casas, 12 hoteles, 2 dados, 1 dado especial (últimas versiones).



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	104
Nombre del juego	Tres en raya.
Descripción del juego	Es un juego en que se utiliza lápiz y papel entre dos jugadoras: O y X, que marcan los espacios de un tablero de 3x3 alternadamente. Una participante gana si consigue tener una línea de tres de sus símbolos: la línea puede ser horizontal, vertical o diagonal.
Objetivo	Primar el disfrute del proceso frente a los resultados
Materiales	Hoja, papel.

Número:	105
Nombre del juego	El tren
Descripción del juego	Se forman dos columnas de participantes, una persona sostiene un ula-ula frente a cada columna dentro del agua, a la señal de la persona que dirige el juego, las participantes deben sumergirse dentro del agua sin romper el tren que han formado y pasar por el ula-ula.
Objetivo	Favorecer la utilización constructiva del tiempo libre, aprovechando el medio acuático
Materiales	Piscina, ula-ula

Número:	106
Nombre del juego	Ponchada
Descripción del juego	Se organizan las participantes en un círculo, tres de ellas se quedan en el centro del círculo, a las personas que están en el círculo se les dará una pelota para que intenten poncharles a las compañeras del centro las cuales esquivaran la pelota que las otras lancen, cuando le ponche a alguien que está en el centro intercambian lugares.
Objetivo	Favorecer la utilización constructiva del tiempo libre, aprovechando el medio acuático
Materiales	Piscina, pelota.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	107
Nombre del juego	Encontrar el tesoro
Descripción del juego	Se forman en dos grupos, la persona que dirige el juego tendrá en su mano diez piedritas de colores las cuales serán lanzadas a la piscina en el lugar en el que estén trabajando, el juego consiste en que cada grupo debe encontrar la mayoría de piedritas,
Objetivo	Favorecer la utilización constructiva del tiempo libre, aprovechando el medio acuático
Materiales	Piscina, piedritas.

Número:	108
Nombre del juego	El resorte
Descripción del juego	Se forma dos grupos de igual número, se utiliza una cuerda la cual será colocada en la mitad de los dos grupos los cuales estarán frente a frente, a la voz de la persona que dirija el juego las persona que están primeras de cada columna se sostiene de las muñecas y jalan, las demás compañeras deben abrazarse por la cintura y evitar ser llevadas al terreno contrario.
Objetivo	Favorecer la utilización constructiva del tiempo libre, aprovechando el medio acuático
Materiales	Piscina, cuerda.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Número:	109
Nombre de la actividad	Oración de la serenidad
Descripción de la actividad	DIOS, CONCEDEME LA SERENIDA PARA ACEPTAR LAS COSAS QUE NO PUEDO CAMBIAR VALOR PARA CAMBIAR AQUELLAS QUE PUEDO Y SABIDURIA PARA RECONOCER LA DIFERENCIA.
Objetivo	Permitir que el programa recreativo forme parte de la filosofía de NA
Utilidad en la drogodependiente	No perder vínculos entre terapia y terapia.
Materiales	Espacio físico

Número:	110
Nombre de la actividad	Terapia del abrazo
Descripción de la actividad	Al finalizar la oración de la serenidad y para terminar con la actividad del día, se realiza la terapia del abrazo el cual consiste en abrazarse entre todas las compañeras de dos en dos. El abrazo debe ser corazón con corazón. Para Kathleen Keating, autora del libro "La Terapia del Abrazo" ayuda no sólo a sentirnos bien, también favorece el buen desarrollo de la inteligencia, a superar los miedos y es un factor anti envejecimiento. Además, los abrazos pueden combatir el insomnio, reducir la tensión y alentar el altruismo y la autoestima. El contacto físico del abrazo llena de energía tanto al que abraza como al que recibe el abrazo. Un estudio demuestra que las caricias y abrazos le hacen bien al corazón de la mujer.
Objetivo	Permitir que el programa recreativo forme parte de la filosofía de NA.
Utilidad en la drogodependiente	No perder vínculos entre terapia y terapia.
Materiales	Espacio físico



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO 2





UNIVERSIDAD DE CUENCA





UNIVERSIDAD DE CUENCA





UNIVERSIDAD DE CUENCA





Ministerio
de Salud Pública

P.F. N°.: 1940

CERTIFICADO DE PERMISO DE FUNCIONAMIENTO SERVICIOS DE SALUD

CLASE DE RIESGO A

De conformidad a lo establecido en la Ley Orgánica de Salud, y al informe de inspección N°: _____ emitido por la Comisión Técnica se confiere el presente **Certificado a:**

CENTRO DE ESPECIALIDAD PSICOLÓGICA Y PSICOTERAPIA "EXITUS"

Nombre o razón social del establecimiento

DRA. LINA ELIZABETH CAMPOVERDE PESANTEZ

Propietario o representante legal del servicio de salud

Código: 1.7.2 Tipo: Comunidad Terapéutica

Responsable técnico:

Dirección:

Provincia: Azuay

Sector: ORO VERDE

Nro.: 1-66

Intersecciones: AV.3 DE NOVIEMBRE

Actividad (es) del servicio: PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES DE PSICOTERAPIA

Provincia: Cuenca

Sector: LOS CIPRESES

Nro.: SAN SEBASTIAN

Fecha de emisión: 24/11/2014

Fecha de vencimiento: Un Año



Director Provincial de Salud