



**UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y
CALIDAD DE VIDA**

PRÁCTICA DIRIGIDA

**Promoción de estilos de vida saludable en
personas en situación de calle, en la
organización no gubernamental
REDISH ubicada en San Isidro del
General**

Elías Bernardo Marín Mora

PERSONA TUTORA

MSc. Elena Zúñiga Agüero

PERSONAS ASESORAS

Lic. Lorenzo Marín Barboza

Lic. Melissa Chacón Carrillo



UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD Y MOVIMIENTO HUMANO

Promoción de estilos de vida saludable en personas en situación de calle,
en la organización no gubernamental REDISH ubicada en San Isidro del General

Práctica Dirigida sometida a consideración del Tribunal Examinador de
Trabajos de Graduación para optar por el grado y título de Licenciatura en
Promoción de la Salud y Movimiento Humano.

Elías Bernardo Marín Mora

Sede Regional Brunca, Campus Pérez Zeledón, Costa Rica

2025

Miembros del Tribunal Examinador

Dr. Elvis Rojas Ramírez
Decano de la Sede Regional Brunca

MSc. Josías Chávez Murillo
Director Académico

MSc. Elena Zúñiga Agüero
Persona
Tutora

Lic. Lorenzo Marín Barboza
Persona Asesora

Lic. Melissa Chacón Carrillo
Persona Asesora

Elías Bernardo Marín Mora
Sustentante

Práctica Dirigida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Promoción de la Salud y Movimiento Humano. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional de Costa Rica. Sede Regional Brunca, Campus Pérez Zeledón, Costa Rica

Promoción de estilos de vida saludable en personas en situación de calle, en la organización no gubernamental REDISH ubicada en San Isidro del General

Elías Bernardo Marín Mora

Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica.

Resumen: La práctica dirigida realizada con personas en situación de calle usuarias de la organización no gubernamental REDISH tuvo como objetivo utilizar actividades de índole físico-deportivo como medio para promover estilos de vida saludable. Para lo cual se realizaron dinámicas cuyo eje central era la realización de ejercicio físico, deporte y la educación sobre los beneficios que estos conceptos aportan, permitiendo que los participantes tuvieran acceso a espacios de aprendizaje y recreación sana. De manera que se hizo uso del entrenamiento funcional, actividades predeportivas, talleres educativos, cine foros y juegos de mesa en donde los participantes se vieron expuestos a un espacio que, a causa de la situación social que viven, no es habitual que tengan. Se obtuvieron muchos aprendizajes como la empatía hacia situaciones de vida muy complicadas, así como desenvolverse con una población bastante peculiar en el ámbito de la promoción de la salud y movimiento humano. Teniendo en cuenta varias dificultades que se presentaron durante el proceso, se logró que, gracias a esta práctica los participantes aprendieran sobre la importancia y beneficios que dichas actividades proveen y como estas pueden contribuir en su calidad de vida.

Palabras Clave: drogadicción, problema social, bienestar, deporte, salud.

Introducción

La indigencia es un problema social que puede observarse en varias partes del mundo, especialmente en Latinoamérica, donde no es un secreto que existen muchas deficiencias socioeconómicas que conducen a una gran cantidad de personas a caer en estos estados tan difíciles en los que la calidad de vida es muy precaria a causa de las condiciones a las que se ven expuestos diariamente. Ya que, para ser más exactos, el término indigencia se define como una manifestación de exclusión social, caracterizada por el desarraigo y la estigmatización de personas que colman sus necesidades básicas viviendo en las calles de las zonas urbanas, en las cuales

Formato presentación informe final de práctica dirigida

desarrollan su diario vivir, ejecutando actividades asociadas con la precariedad crónica (Barrera-Pineda, 2021; Gonzáles, 2019; Nieto y Koller, 2015).

De esta manera, el indigente se caracteriza por ser una persona desempleada, sin oportunidades laborales, muchas veces con problemas de alcoholismo y/o adicciones a diferentes drogas; estas condiciones se agravan por su estadía durante todo el día en las calles, en las cuales desarrollan su ambiente social; donde se relacionan con otras personas en su misma condición, lo cual resulta que sea más difícil que puedan salir de este estado ya que generalmente se “apoyan” mutuamente para comprar y consumir las sustancias que los mantienen en estados de ebriedad (Correa, 2007; Franco-Coffré, et al., 2020; Soto-Méndez, 2019).

Desgraciadamente, a pesar de las duras condiciones en las que viven, se suma el desgaste que sufre su cuerpo al tener un nivel muy bajo de alimentación y el uso excesivo de drogas fuertes como la cocaína, la heroína, el crack, alcohol, marihuana y tabaco; lo cual viene a alterar el funcionamiento biológico y psicosocial del individuo, pues gasta todas sus energías e invierte sus únicos recursos en poder obtener su dosis diaria, obstaculizando su capacidad para poder luchar y tratar de alcanzar metas personales, familiares y sociales que le ayuden a salir del estado en que se encuentra (Bonilla-Carrión y Philips-Hidalgo, 2021; Losantos et al., 2015, Dávila, 2025).

El factor de las drogas en la indigencia tiene un aspecto que agrava más la situación; y es que dentro de la “cultura de la calle” y el ambiente que ahí se vive, se propicia el uso de estas sustancias a causa de los problemas sociales y las identidades que las personas en esta condición adoptan, quienes muchas veces están así porque se encuentran disconformes con la sociedad, por problemas familiares, de pareja, carencia afectiva o sencillamente una actitud despreocupada que les impide tener algún tipo de interés por la vida (Phillips y Bonilla, 2019; Silva, 2011; Valdés et al, 2018; Castro-Jalca et al., 2023).

Además de las drogas, en las calles es normal que las personas en condición de indigencia suelen verse expuestas e involucradas en situaciones de violencia, causadas en gran medida por su necesidad de poder conseguir dichas sustancias, de

Formato presentación informe final de práctica dirigida

manera que algunos recurren a acciones como el robo o el asalto y así obtener los recursos necesarios para poder comprarlas, o en peleas entre personas de su misma condición, teniendo en cuenta que el uso de drogas puede incitar a conductas agresivas e irracionales dependiendo del efecto que estas produzcan en el organismo (Abeldaño et al, 2014; Temesváry et al., 2021).

Estas situaciones crean un círculo vicioso ya que alimentan la exclusión social que se genera hacia ellos. Esto es un concepto multidimensional que puede proyectarse desde tres áreas distintas: la dimensión política, que les limita a ejercer su derecho como ciudadanos a tomar decisiones importantes sobre la sociedad ya que al estar en este estado no son vistos con importancia ni capacidad para realizarlo; la dimensión económica, en la cual evidentemente es en la que poseen más carencias ya que no pueden acceder a bienes como tierras, recursos financieros y activos materiales. Y por último la dimensión sociocultural que hace referencia a la negativa con que las demás personas observan a este grupo poblacional, tomándolos como individuos inferiores y negándoseles su integridad como seres humanos (Hernández, 2007; López, 2020; Piña, 2010).

Según Ulate (2022), en Costa Rica actualmente existen alrededor de entre 3500 y 7000 personas en situación de indigencia con edades que van desde los 18 a los 65 años, en su mayoría hombres con problemas de drogas y que muchas veces su forma de conseguir dinero es pidiendo en las calles de las diferentes ciudades del país. Hay que tener en cuenta además que muchos de ellos y ellas son personas que fueron profesionales, artistas, académicos, gente de clase media y alta que por distintas razones quedaron en la calle.

A pesar de ser una población que la mayoría ve con rechazo y desprecio, se trata de personas al igual que todos, que sea cual sea la decisión que hayan tomado para estar ahí siguen siendo seres humanos que merecen ser tratados con dignidad y respeto, ya que aunque algunos cometan acciones indebidas o crímenes, no todos tienen este tipo de comportamiento, por lo que es necesario generar una mayor conciencia en la sociedad para ayudarles a poder reintegrarse y adquirir una mejor calidad de vida que les garantice sus derechos individuales (Balibrea y Santos, 2022;

Miranda, 2019; Gonzáles, 2024).

Por lo que, una manera de combatir estos problemas es por medio de la actividad física como herramienta promoción de la salud física y mental. Ya que, a nivel internacional es comprobado que el deporte, el ejercicio y la actividad física ayudan a mejorar la integridad del individuo en diferentes aspectos, además de que contribuye como un instrumento de dignificación de las personas que pueden sentirse más conformes consigo mismas luego de su práctica, dándoles así una razón para que al menos consideren salir de la situación en la que se encuentran (Perea-Caballero, 2019; Zanol, 2021; Posso, 2022).

Entre los principales beneficios que estas actividades pueden generar a nivel físico se encuentran el aumento de la capacidad cardiovascular, la reducción del porcentaje de grasa, el aumento de la fuerza y la resistencia, mayor tono muscular, reducir la probabilidad de padecer enfermedades cardíacas y neurodegenerativas ya que a nivel cognitivo, se ha demostrado que la actividad física y especialmente el ejercicio físico estructurado pueden contribuir a la plasticidad cerebral, que es la capacidad del cerebro para regenerar y aumentar sus redes neuronales gracias a la neurogénesis y la angiogénesis (Delgado et al., 2018; di Paco et al., 2017; Amagua, 2023; Hernández, 2022).

Sin embargo, no solo proporciona beneficios físicos, sino que también funciona como una manera de promover la salud mental, reduciendo síntomas de enfermedades como la depresión y la ansiedad ya que genera una sensación de bienestar general a nivel físico y mental a causa de la oxigenación del cerebro y la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, comúnmente conocidas como las hormonas de la felicidad y el placer; que están asociadas a la vía esfuerzo-recompensa, que significa que luego de haber cumplido una tarea el cerebro las libera como señal de recompensa por cumplir un deber. Ayudando así fortalecer su confianza en sí mismos y adquirir gusto por la responsabilidad y la disciplina (Aweto et al., 2016; Gourgouvelis et al., 2018; Guarda-Saavedra et al., 2022).

Por dichas razones lo que busca este trabajo es proporcionar a una población en condición de indigencia actividades de práctica física que promocionen la

Objetivos

General

Brindar a la institución REDISH una intervención de índole deportivo/recreativo que promueva estilos de vida saludable en persona en situación de calle.

Específicos

Realizar actividades recreativas dirigidas a personas en situación de calle que ayuden al mejoramiento de su salud física y mental.

Llevar a cabo actividades que estimulen dentro de las personas en situación de calle su conocimiento y posible apego hacia la actividad física como un estilo de vida saludable.

Concientizar al personal de la institución sobre la importancia de la aplicación del deporte y la actividad física para la promoción de estilos de vida saludable.

Método

Descripción general de la práctica

La práctica fue realizada en una organización no gubernamental ubicada en San Isidro del General de Pérez Zeledón, la cual se dedica a la atención hacia personas habitantes de la calle. Esto dentro de un plazo de 6 semanas, en las cuales se cumplió con un total de 180 horas contacto y 20 horas no contacto dedicadas meramente a la planificación. Para que esto fuera llevado a cabo se programó un cronograma de trabajo en el que se plasmaron distintas actividades relacionadas al bienestar físico, social y emocional que serían realizadas con los participantes de la práctica. Dado que las personas en condición de calle presentan una realidad tan compleja y difícil en la que se ve afectada su integridad por factores como la drogadicción y alcoholismo que sobresalen como los principales causantes del problema y que además no existen muchos espacios donde se les pueda brindar una atención enfocada al mejoramiento del estilo de vida de esta población. Por lo que se tiene como objetivo utilizar la actividad física, deporte y la recreación como herramientas para inculcar y promover una mejora en la calidad de vida de personas en condición de calle.

Procedimiento

La principal labor realizada durante la práctica fue la de brindar los servicios y conocimientos propios de un profesional en movimiento humano como la aplicación de

Formato presentación informe final de práctica dirigida

actividades enfocadas en la actividad física, deporte y recreación hacia la población del lugar. Así como presentación de películas y charlas diseñadas para promover estilos de vida saludable; en donde se tocaron temas como las relaciones intrafamiliares, la disciplina, la redención y el trabajo por medio de estos recursos, siempre bajo un contexto relacionado al deporte y ejercicio físico. Aquí se generaron espacios de diálogo y convivencia en los que se analizó la importancia y beneficios de adquirir hábitos que contribuyan al mejoramiento de la salud física y mental. Para lo cual, se utilizaron las siguientes estrategias a lo largo de la práctica:

Charla introductoria: Se realizó en la primera sesión de la práctica, y en esta se procedió a dar presentación del profesional encargado del trabajo que sería llevado a cabo en las siguientes semanas, así como el contexto y las razones por las cuales se realizaría. Explicando que se trataba de un trabajo universitario sin fines de lucro que únicamente tenía como fin aportar una labor por parte de un profesional en movimiento humano a una población que cuenta con muchos prejuicios y estigmas a nivel social.

Charlas de acercamiento o “rompehielos”: Durante la primera semana, básicamente los esfuerzos se concentraron en empezar a obtener la confianza de los participantes y lograr que estos tuvieran la disposición de participar en las futuras actividades programadas. Ya que, dada la naturaleza de la población con la que se trabajó, compuesta por personas en situación de calle con problemas de drogas, alcoholismo, violencia, padecimientos psiquiátricos etc., fue muy complicado que durante las primeras horas contacto quisieran participar en dinámicas recreativas y educativas, especialmente con una persona a la cual no conocían. Esto fue un golpe de realidad que no se esperó cuando se confeccionó el anteproyecto, pero que sirvió como experiencia para posibles trabajos futuros.

Por lo que, en las sesiones iniciales, se llevaron a cabo conversaciones con muchos de los participantes, siendo simplemente charlas en las cuales se dialogaba con ellos y ellas sobre temas triviales como sus gustos musicales, hobbies, deportes que les gustaban o consultarles si tenían interés en ser partícipes de la práctica. De esta manera se adaptó la programación del cronograma para adecuarlo lo máximo posible al contexto que se enfrentaba y poder llevar a cabo la práctica de la manera que pudiera sacársele el mayor provecho posible. Estos espacios permitieron ir conociendo un poco a los participantes e ir

tratando de introducirlos y alentarlos a realizar las futuras actividades.

Cine foros: En estos se presentaron películas cuyo contenido tuviera un enfoque relacionado en algún aspecto a los objetivos de la práctica, principalmente el deporte y el esfuerzo por salir de situaciones complicadas en la vida. La actividad básicamente consistía en observar el audiovisual y al finalizar este se abría un espacio para comentarlo. De manera que se trataba de buscar o llegar a algún aprendizaje, tanto si los participantes estaban de acuerdo con el mensaje o si no. Hay que destacar que se decidió que se presentarían películas porque estas permitían que los participantes tuvieran más interés en observarlas, ya que estas logran conectar más fácilmente con las personas. A diferencia de un documental meramente educativo que puede resultar aburrido, especialmente con esta población con la cual era muy necesario ganarse su interés genuino para poder crear de la forma más adecuada y natural posible los espacios para comentarlas.

Talleres: Se llevaron a cabo talleres sobre temáticas como actividad física y deporte, así como sus beneficios, calidad, de vida, hábitos saludables y efectos negativos de las drogas en la salud. Para esto se realizaba una introducción a la temática del taller y se impartían folletos o infografías con mensajes cortos y concisos, fáciles de entender que sirvieran como herramienta educativa. Luego se ponían en práctica los conceptos abordados por medio de una actividad recreativa y se concluía con una pequeña charla donde se compartían opiniones sobre lo aprendido en el taller.

Actividades predeportivas: Se realizaron juegos y dinámicas cuyo eje central era el aprendizaje o práctica de fundamentos básicos de los siguientes deportes: futbol, volibol y bádminton.

Apoyo en tareas cotidianas propias del lugar: Además de todo lo relacionado a los objetivos y temáticas propias del trabajo, dentro de la institución donde se trabajó también debía de colaborarse con tareas diarias que mantienen su funcionamiento. Entre las cuales se pueden destacar:

- Limpieza de las instalaciones.
- Lavado de ropa para los usuarios del lugar.
- Revisión de los usuarios cada mañana cuando estos hacían ingreso para corroborar de que no introdujeran ningún arma, droga o instrumento para consumirla como

“pipas” o “tubos”.

- Registro de los usuarios con nombre y cédula cada mañana cuando hacían ingreso al lugar.
- Colaborar con el cocinero de la institución en tareas como lavado de utensilios y servir los alimentos en los dos tiempos de comida brindados (desayuno y almuerzo).
- Control en el orden de las listas para la ducha diaria de los usuarios.

Juegos de mesa: Estos fueron una constante a lo largo de toda la práctica y pudieron ser muy bien acoplados a la temática de actividades recreativas debido a que los usuarios del lugar ya los usaban como forma de entretenimiento en su estadía diaria. Juegos como dominó, Gran Banco, jenga y ron fueron utilizados para pasar tiempo con ellos y brindarles un espacio sano de recreación.

Entrenamiento funcional: Las actividades relacionadas a entrenamiento fueron las que presentaron un poco más de dificultad para realizarse ya que los participantes no siempre tenían la disposición a causa de las condiciones tan precarias en las que se presentaban al lugar, como por ejemplo llegar bajo los efectos de alguna sustancia, cansados de la evidentemente mala calidad de sueño que pudieron haber conciliado la noche anterior o porque sencillamente no querían hacer nada más que comer y descansar. Sin embargo, sesiones enfocadas en la práctica de siete ejercicios (push up, abdominales, plancha, desplantes, sentadilla y burpees) fueron aplicadas durante gran parte de la práctica y sirvieron para estructurar una línea de trabajo que pudiera tener un progreso más medible y objetivo, así como proporcionar una rutina más sencilla y pragmática para seguir con los participantes. Estas sesiones fueron estructuradas de la siguiente manera:

- Explicación general del ejercicio y demostración práctica por parte del profesional a cargo de la práctica.
- Movilidad articular.
- Calentamiento.
- Parte principal: series lineales en donde se realizaba una cantidad de repeticiones adaptada para cada participante.
- Vuelta a la calma
- Estiramientos

- Retroalimentación por parte del profesional a cargo.

Todo esto utilizando el peso corporal como herramienta de resistencia ya que no se contó con materiales como mancuernas o algún otro implemento de gimnasio.

Modificaciones

Las principales modificaciones de la práctica consistieron en la necesidad reestructurar el cronograma y omitir la realización de algunas de las actividades planteadas en el anteproyecto. Durante la programación del cronograma se plantearon 6 semanas en las que en cada una de ellas se irían realizando y dando continuidad a actividades de índole deportivas, recreativas y educativas, pero conforme se fue dando inicio con las primeras horas y sesiones de práctica se observó que para poder realizarlas, primero sería necesario obtener la confianza y la disposición de los participantes, ya que esta intervención a diferencia de muchas otras que pueden realizarse en el campo de promoción de la salud y el movimiento humano presentó una particularidad muy importante a tener en cuenta, la cual es el tipo de población con la que se trabajó.

La principal dificultad con esta población, que al estar conformada por personas en situación de calle que en casi todos los casos presentaban problemas como la adicción al consumo de drogas, verse rodeados por violencia, paranoia y estrés constante, radicó en qué, para trabajar con ellos, primeramente había que ganarse su confianza e ir entablando una relación un poco más “cercana”, ya que durante las primeras sesiones no mostraban mucho interés en participar, en parte porque sencillamente querían asistir a REDISH a descansar p comer y también porque no eran personas que se “abrieran” con facilidad a un desconocido.

En base a este contexto, a continuación, se desglosarán las modificaciones realizadas:

Primera semana: En el cronograma original, se programó que, para la primera semana, se diera inicio con las actividades relacionadas al entrenamiento funcional. Sin embargo, estas se tuvieron que posponer y dedicar las horas de trabajo a ganar convivencia y relación con los participantes por medio de charlas y conversaciones cuando se estaban realizando juegos de mesa o de manera trivial durante el día.

Segunda, tercera, cuarta y quinta semana: Se decidió, que, durante el plazo de estas cuatro semanas, se enfocarían las actividades al entrenamiento funcional, ya que de esta

Formato presentación informe final de práctica dirigida

manera se podría garantizar un proceso progresivo en el que se practicarían los ejercicios durante los 4 primeros días de cada semana y en el último se realizaría un circuito “AMRAP” para así integrarlos en una actividad más dinámica.

Sexta semana: Esta fue la última semana, se realizaron juegos predeportivos, con la finalidad de finalizar la práctica con una pequeña introducción del deporte a los participantes y no dejar estas actividades por fuera ya que también consistían en un recurso muy valioso para aplicar la recreación y el deporte en la promoción de un estilo de vida más saludable. De igual manera, durante esta semana se aplicó el cuestionario creado para evaluar la percepción y satisfacción que tuvieron los participantes hacia la práctica y se elaboraron entrevistas a algunos de los participantes que accedieron a comentar la experiencia vivida a lo largo del trabajo.

Cine foros: Estas actividades, que al inicio estaban programadas para realizarse únicamente durante las semanas 3,4 y 5, se decidieron utilizar durante toda la práctica a partir de la segunda semana, presentándose una película los lunes y viernes, ya que desde el inicio se identificó que los participantes las disfrutaban bastante y resultaban muy útiles para abrir un espacio en el cual introducir los temas relacionados a lo que se quería inculcar en la práctica.

Deporte recreativo y caminatas: Se decidió omitir las actividades deportivas y las caminatas en las que se pretendía sacar a los participantes de las instalaciones de REDISH para llevarlos a lugares como el Polideportivo de Pérez Zeledón, una cancha multiusos que pudiera alquilarse o a caminar a algún lugar que ofreciera senderos. Esto debido a que durante el proceso de realización de la práctica se fue observando que a nivel práctico ese tipo de actividades serían muy difíciles de llevar a cabo, principalmente por el tema logístico y que los participantes no tendrían mucha disposición para salir de su espacio seguro en REDISH en el que básicamente se dedicaban a descansar.

Además, presentaba una responsabilidad muy grande para los trabajadores de REDISH quienes debían hacerse cargo de las personas que serían llevadas a estas actividades, las cuales pueden resultar problemáticas o inestables en cuanto a su comportamiento. Por lo que, por petición explícita de ellos, se omitieron.

Modificaciones en evaluaciones: En el documento de anteproyecto, se planteó

Formato presentación informe final de práctica dirigida

utilizar como evaluaciones dos pruebas de capacidad física, la prueba de “lagartijas” en un minuto y la prueba de abdominales en un minuto. Con las cuales se buscaba realizar un pre test y un post test a inicio y final de la práctica respectivamente, para poder recopilar resultados referentes a las posibles mejoras de resistencia muscular que pudieran haberse obtenido. Sin embargo, se decidió omitir estas pruebas ya que al enfrentar la realidad con la que se trabajaría, se encontraron situaciones tan simples como que algunos usuarios ni siquiera sabían realizar estos movimientos, principalmente el de “lagartijas” o “push up” que es un ejercicio que requiere un nivel de experiencia, fuerza y control corporal el cual no todas las personas poseen. Y teniendo en cuenta que esta práctica no se realizó con deportistas ni personas que tuvieran un estilo de vida que estuviera como mínimo relacionado en algún aspecto con el deporte, sino todo lo contrario, hay que destacar que resultaba más adecuado omitirlas e iniciar un proceso partiendo desde cero con ellos y tratando de hacerlos mejorar lo más que se podía a pesar del contexto de la población.

Sin embargo, para encontrar una solución respecto a la evaluación del trabajo y así tener alguna manera de recopilar datos referentes a resultados obtenidos, se decidió aplicar un cuestionario basado en escala de Likert para medir la percepción positiva que habían tenido los participantes hacia la práctica, desde una perspectiva más subjetiva. Dicho cuestionario se detalla más adelante en el apartado de proceso de evaluación y seguimiento.

Herramientas y recursos

- 1 pantalla de televisión para la visualización de películas
- 1 parlante de bluetooth para la proyección del sonido de las películas.
- 1 cronometro para tomar los tiempos de descanso y de trabajo en los circuitos y sesiones de entrenamiento funcional realizadas.
- 1 balón de volibol para las actividades predeportivas.
- 1 balón de futbol para las actividades predeportivas.
- 4 raquetas de bádminton para las actividades predeportivas.
- 6 “gallitos” de bádminton para las actividades predeportivas.
- 5 charolas de colores para la demarcación de áreas de trabajo.
- 1 juego de dominó.

- 1 juego de Gran Banco.
- 1 naípe.
- 1 juego de jenga.
- 1 computadora portátil.
- Materiales reciclables como botellas plásticas o cajas de cartón que fueron utilizadas en talleres.
- Infografías con información sobre los talleres, las cuales fueron impresas y entregadas en físico a los participantes.

Cronogramas

Tabla 1

Cronograma original

| Actividad | Inicio | Final | 3/7/2023-7/7/2023 | 10/7/2023-14/7/2023 | 17/7/2023-21/7/2023 | 24/7/2023-28/7/2023 | 31/7/2023-4/8/2023 | 7/8/2023-11/8/2023 |
|---|------------|------------|-------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|--------------------|
| Charlas informativas/ Entrenamiento funcional | 03/07/2023 | 07/07/2023 | | | | | | |
| Entrenamiento funcional/Cine foro | 10/07/2023 | 21/07/2023 | | | | | | |
| Actividades predeportivas/Cine foro | 24/07/2023 | 28/07/2023 | | | | | | |
| Talleres/Deporte recreativo | 31/07/2023 | 11/08/2023 | | | | | | |

Tabla 2

Cronograma modificado

| Actividad | Inicio | Final | 3/7/2023-7/7/2023 | 10/7/2023-14/7/2023 | 17/7/2023-21/7/2023 | 24/7/2023-28/7/2023 | 31/7/2023-4/8/2023 | 7/8/2023-11/8/2023 |
|--|------------|------------|-------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|--------------------|
| Charlas informativas/Asignación de tareas/ Planeamiento | 03/07/2023 | 07/07/2023 | | | | | | |
| Entrenamiento funcional/Cine foro/Juegos de mesa/Planeamiento | 10/07/2023 | 21/07/2023 | | | | | | |
| Entrenamiento funcional/Talleres/Cine foro/Juegos de mesa/Planeamiento | 24/07/2023 | 28/07/2023 | | | | | | |
| Actividades predeportivas/ Cineforo/ Juegos de mesa/Evaluación | 31/07/2023 | 11/08/2023 | | | | | | |

Participantes

Usuarios de REDISH: Estos fueron los protagonistas de la práctica, en un principio, la cifra oficial que fue presentada en el anteproyecto fue de 20 personas habitantes de calle, sin embargo, a lo largo del proceso, las actividades tuvieron que irse modificando y adaptando dado que no siempre estaban todas las 20 personas con las que se contaba en un principio. Esto debido a que esta población se mantenía inconstante en cuanto a su asistencia a REDISH como en su disposición por participar en todas las sesiones, principalmente por las precarias condiciones físicas y psicológicas en las que llegaban en varias ocasiones causadas por el estilo de vida que llevaban.

Trabajadores/voluntarios de REDISH: Correspondían a 4 personas que oficialmente laboraban en el lugar, así como voluntarios que asistían en algunas ocasiones para ayudar con las tareas del lugar o brindar algún tipo de atención específica debido a que eran estudiantes que pertenecían a otra universidad y también estaban realizando prácticas o voluntariados como requisitos para sus carreras. Sin embargo, hay que destacar que los trabajadores de REDISH asistieron a muy pocas sesiones de la práctica dado que pasaban bastante ocupados en las labores propias del lugar.

Los voluntarios y otros practicantes solo se acoplaban de manera ocasional ya que ellos debían concentrarse en cumplir las tareas correspondientes a sus respectivos trabajos.

Proceso de evaluación y seguimiento

Se utilizó un cuestionario *ad hoc* que utilizó una escala de Likert como herramienta para que evaluaran que tan “de acuerdo” o “desacuerdo” estaban con distintas afirmaciones referentes a experiencias y aprendizajes que pudieran haber obtenido, así como el desempeño del profesional a cargo y su opinión sobre si consideraban que intervenciones similares deberían seguir aplicándose.

Más precisamente, consistió en un cuestionario que abarcaba 5 dimensiones sobre las cuales se podía evaluar a nivel general lo aprendido durante la práctica, estas dimensiones estaban divididas en 2 indicadores cada una que a su vez se desglosaban en 13 ítems.

Para calificar estos ítems se utilizó una escala del 1 al 5 en la que el encuestado reflejaba su grado de acuerdo o desacuerdo con una afirmación referente a la temática que el cuestionario deseaba evaluar, siendo 1 el puntaje para “totalmente en desacuerdo” y 5

“totalmente de acuerdo”. De esta manera se obtiene un puntaje total al sumar todos los ítems que hayan decidido incluirse, por medio del cual se puede llegar a conclusiones de índole cualitativo. Esta herramienta ha demostrado tener confiabilidad y validez en la acumulación de datos y la obtención de resultados en investigaciones de distintos contextos y temáticas (Álvarez-Esteban y Vázquez-Burguete, 2024).

Recopilación de datos

Para recopilar los datos proporcionados por el cuestionario se hizo uso del programa Excel, en el cual se elaboró una tabla dinámica que permitió tabular todas las respuestas de los participantes encuestados. Además, estos datos fueron procesados de manera que se obtuvieron los promedios para todos los ítems, así como los porcentajes correspondientes a cada uno de los valores de la escala de Likert, los cuales iban del 1 al 5.

Tabla 3

Desglose de las dimensiones abordadas en el cuestionario

| Dimensiones | Indicadores | Ítems |
|------------------------------------|--|--------------|
| Cambio | Reflexión personal | 1 |
| | Motivación | 2 |
| Recreación y actividades | Diversión | 3 |
| | Actividades recreativas aptas al contexto | 4 |
| Aprendizaje general de la temática | Beneficios a la salud general | 5 |
| | Aprendizaje referente a la ejecución de ejercicios | 6 |
| Desempeño del profesional a cargo | Empatía y Respeto | 7 y 8 |
| | Dominio de los temas y las situaciones | 9 y 10 |
| Interés en nueva experiencia | Rehabilitación | 11 y 12 |
| | Intervención por parte | 13 |

Nota. En esta tabla pueden observarse las dimensiones en las que fue dividido el cuestionario, así como sus indicadores y los ítems respectivos a cada uno de estos

Tabla 4

Ítems utilizados en el cuestionario

1. Quedé satisfecho con la experiencia vivida durante la práctica a nivel general porque esta podría ayudar a las personas en situación de calle a reflexionar sobre las decisiones y situaciones que les hicieron estar donde están actualmente.
 2. Lo experimentado durante la práctica podría motivar a personas en situación de calle a tratar de realizar un cambio y adquirir estilos de vida más saludables.
 3. Las actividades realizadas durante la práctica me proporcionaron un espacio recreativo en el cual la pasé bien y disfruté sanamente.
 4. Pude participar y realizar adecuadamente las actividades que se llevaron a cabo en la práctica.
 5. Aprendí un poco más sobre como la actividad física, el deporte y la recreación pueden beneficiar mi vida tanto física como mentalmente.
 6. Logré aprender la técnica de los ejercicios practicados durante las sesiones de trabajo.
 7. El profesional a cargo mostró una actitud empática y respetuosa hacia mí y mis compañeros durante la práctica.
 8. El profesional se mostraba interesado en que yo y mis compañeros participáramos en las actividades
 9. El profesional a cargo explicaba claramente las actividades que se iban a realizar.
 10. El profesional a cargo mantenía organización y orden durante las actividades.
 11. Lo aprendido y realizado durante la práctica podría ayudar a personas en situación de calle en procesos de rehabilitación o reinserción.
 12. Trabajos similares a este podrían ayudar a personas en situación de calle a sentirse tomadas en cuenta por la sociedad.
-

13. El gobierno debería invertir dinero en programas que usen la actividad física y el deporte para ayudar a personas en situación de calle.

Nota. En esta tabla se pueden observar los ítems utilizados en el cuestionario aplicado a los participantes, cada uno de estos era calificado por medio de una escala de Likert del 1 al 5.

Consideraciones logísticas

El lugar en donde se llevó a cabo esta práctica tenía una reglamentación interna y establecida, a la que había que apegarse a la hora de la realización de todas las actividades. La principal a destacar fue la restricción de fotografías en caso de que las personas usuarias del lugar no lo desearan, por lo que la toma de evidencia fotográfica solo pudo realizarse con los participantes que no tenían problema en salir en fotos, sin embargo, la mayoría prefirió no colaborar con este aspecto por situaciones personales.

Resultados

Tabla 5

Respuestas de los participantes y promedio por cada ítem

| Participante | Ítems | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| 6 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 |
| 7 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| 8 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 |
| 9 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| 10 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 |
| 11 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 |
| 12 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 |
| 13 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 |
| 14 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 |
| 15 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 16 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 17 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| 18 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 |
| 19 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 20 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| Promedio | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 |

Nota. Esta tabla muestra las respuestas obtenidas en cada ítem por parte de los participantes, así como el promedio correspondiente a cada uno de estos ítems.

Los datos que se observan en la tabla 5 corresponden a las respuestas obtenidas por los 20 participantes encuestados, de manera que puede visualizarse el valor en escala de Likert que le dieron a cada una de las afirmaciones de los 13 ítems utilizados. Estas muestran que, en promedio, todos los ítems tuvieron valores de entre 4 y 5, los cuales correspondían a “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”. La interpretación que se le puede adjudicar a estos resultados es que, en su mayoría, los participantes afirmaron compartir un sentimiento de satisfacción hacia la intervención realizada, dado que aceptan que las afirmaciones del cuestionario concuerdan con la percepción personal que tuvieron hacia el trabajo en general. Es decir, sí consideran que lo llevado a cabo y aprendido durante la práctica les ayudó a reflexionar sobre la posibilidad de cambiar su estilo de vida hacia uno más saludable, lo cual puede visualizarse principalmente en los promedios obtenidos en los ítems 1 y 2, que hacen referencia a la dimensión del “cambio”.

Sin embargo, es interesante observar que hubo tres participantes (5, 6 y 7) que indicaron estar totalmente en desacuerdo con los primeros 5 ítems del cuestionario, los cuales hacen referencia a las dimensiones de cambio, recreación y aprendizaje general de las temáticas abordadas. Esto podría indicar que fueron de las personas que no se encontraron presentes en todas las sesiones y que por razones personales no consideran que lo realizado durante esta intervención sea de utilidad para mejorar su situación.

Aunque esto podría verse como algo negativo desde el punto de vista del profesional a cargo de la práctica ya que da a entender que hubo participantes con los que no pudieron cumplirse los objetivos de manera satisfactoria, hay que entender que en este tipo de trabajos no siempre se podrá lograr dicho cometido. Especialmente si se toma en cuenta el contexto de la práctica y la población atendida, cuya situación es bastante peculiar si se compara con otras poblaciones que se utilizan de manera usual en trabajos relacionados a la promoción de la salud y el movimiento humano, como estudiantes de centros educativos, grupos recreacionales o pacientes de algún tipo de clínica etc.

Formato presentación informe final de práctica dirigida

Al tratarse de personas en situación de calle, cuyo diario vivir está caracterizado por condiciones de vida muy difíciles, con estrés y paranoia constantes, puede provocar que posean una visión pesimista y cínica hacia la vida en general. Esto, al verse transferido al contexto de su participación en una práctica universitaria podría entenderse que no logren haberse sentido impactados o beneficiados por los recursos y aprendizajes impartidos durante la intervención.

Esta interpretación podría parecer desalentadora, sin embargo, es una realidad que debe tenerse en cuenta a la hora de analizar los datos desde una perspectiva profesional y humana principalmente, para comprender que la población con la que se trabaja no es tan fácil de intervenir y de hacer cambiar su estilo de vida.

De igual manera, es bastante interesante observar que únicamente en estos ítems fue en los que manifestaron su desacuerdo, ya que en las dimensiones restantes afirman estar de acuerdo con los ítems propuestos, en donde se les evalúa su satisfacción con el desempeño del profesional a cargo, así como su afinidad hacia la idea de que el gobierno debería invertir en proyectos similares o que podría ayudar a personas en su situación a enfrentar procesos de rehabilitación. Esto podría deberse al hecho de que probablemente no sintieron que para ellos en particular haya sido beneficioso el trabajo, pero sin embargo sí lo ven como una opción que podría ayudar a otras personas en situaciones similares a las suyas.

Vivencias

A nivel profesional:

Las charlas y talleres enfocadas a la promoción de hábitos de vida saludable permitieron que los participantes obtuvieran conocimiento sobre la serie de beneficios que pueden obtenerse de la actividad física, el deporte y la recreación en distintas áreas relacionadas a la salud integral del ser humano.

Desde la perspectiva de un profesional en movimiento humano, la aplicación métodos evaluativos como test de capacidades físicas presenta la dificultad de que los participantes de este trabajo no van a tener la disposición constante para someterse a un programa básico de entrenamiento, por lo que obtener resultados objetivos y concretos resulta bastante complejo.

Formato presentación informe final de práctica dirigida

Los participantes de la práctica mostraron mayor interés en los cine foros, ya que como se mencionó anteriormente, no siempre tenían la disposición de realizar actividades físicas o deportivas a causa de cansancio o encontrarse bajo efectos de sustancias. Sin embargo, en estos tenían la oportunidad de brindar su opinión y discutir sobre temáticas relacionadas a cómo mejorar la situación en la que se encontraban o sencillamente obtener un espacio donde podían hablar y ser escuchados por alguien.

En las ocasiones que no todas las personas tenían la intención de participar, se continuaban las actividades con uno o dos integrantes, para lo cual se modificaba ligeramente dicha actividad y que esta pudiera funcionar correctamente. Esto proporcionó mucha experiencia para adaptarse cuando las contingencias del mundo real dificultan o imposibilitan la realización de el plan previamente establecido.

Teniendo en cuenta que había participantes de distintas edades en la población atendida, hay que destacar que las personas más jóvenes eran las que tenía más disposición de participar en las actividades que involucraran movimiento, ejercicio o algún deporte, mientras que aquellos más mayores, disfrutaban principalmente de aquellas que no requerían esfuerzo físico como los juegos de mesa. Con esto no se puede llegar a una conclusión general de que las personas más avanzadas en edad sean menos anuentes a realizar ejercicio o actividad física, pero muestra que en una población tan especial como la atendida en este trabajo, el cansancio y las duras condiciones en las que se encuentran sí van a causar que factores como la edad sean más importantes en cuanto a que tipo de actividad sea más adaptable a cada grupo etario, ya que una persona joven va a lograr soportar mucho más la falta de sueño, comida y las afectaciones generadas por un estilo de vida tan duro como el de la calle.

Uno de los principales aprendizajes obtenidos fue entender la importancia que tiene el diálogo y saber conectar con las personas por medio de este, ya que durante todo el proceso fue una herramienta fundamental para lograr ganar el respeto y confianza de los participantes en las actividades como los cines foros o los talleres en los cuales había que lograr que estos se abrieran y se mostraran interesados en compartir opiniones. Esto es sumamente importante

Formato presentación informe final de práctica dirigida

en esta profesión ya que se tiene un contacto muy cercano con las personas y por lo tanto es necesario saber utilizar el diálogo de manera correcta y asertiva.

Fue muy enriquecedora la experiencia de tener que enseñar ejercicios ya que esta es una de las habilidades del educador físico que se afinan propiamente con la práctica, dado que se pueden tener todos los conocimientos teóricos sobre como enseñar un deporte o ejercicio, pero si no se ponen en práctica resulta muy complicado transmitirlos a otras personas. Por lo que tener que “lidar” con la dificultad de que alguien no comprendiera como ejecutar ciertos movimientos y lograr que al final pudieran realizarlo como mínimo de manera decente resulta muy gratificante a nivel profesional.

Un resultado muy importante fue observar la efectividad que tiene la aplicación de la recreación para que una persona pueda aligerar situaciones de estrés por las que pueda estar pasando, sea cual sea su contexto social. Esto se observó al lograr que una actividad se realizara de manera exitosa y que los participantes se divirtieran y tuvieran un espacio sano de ocio como, por ejemplo: un juego predeportivo sobre volibol en donde los participantes tuvieran que competir en equipo para marcar puntos.

Reflexiones y aprendizajes a nivel personal:

Uno de los principales aprendizajes a nivel personal fue conocer las historias de muchos de los participantes de esta práctica, las causas del porqué se encontraban en la calle y las experiencias que habían vivido en esta. Ya que muchas veces se suele juzgar a los habitantes de calle o “indigentes” e incluso verlos con desprecio, pero la realidad es que todas las personas tienen la posibilidad de quedar en una situación similar y que lo único que se necesita es una mala decisión en la vida.

Tener que manejar situaciones tensas con personas que son muy impredecibles emocionalmente y que pueden actuar de manera agresiva por el uso de sustancias o problemas psicológicos fuertes proporcionó un espacio en el cual fortalecer el carácter, ya que a pesar de que afortunadamente nunca se llegó a una situación de amenaza o agresión física, sí se tuvo que lidiar con individuos que no veían al profesional a cargo de esta práctica como una figura de autoridad y por lo tanto buscaban usar la intimidación para ejercer poder.

Formato presentación informe final de práctica dirigida

Esto en distintos momentos como cuando había que revisarlos a la hora de entrada o cuando se tenía que poner orden en alguna de las actividades realizadas.

Algunos de los participantes atendidos afirmaron haber practicado algún deporte en el pasado, incluso haber sido entrenadores de deportes como fútbol en ligas menores. Y la realización de esta práctica les ayudó a recordar esas etapas de sus vidas en las que se encontraban en una mejor situación y expresaron que se sintieron motivados a tratar de salir de la calle.

Meses después de concluida de la práctica, uno de los participantes de la práctica logró salir de las drogas y volver a laborar como entrenador de porteros en ligas menores. Por lo que se decidió contactarlo y hablar con él para que comentara como había sido todo este proceso. Por lo que explicó que parte de lo aprendido en la práctica le había ayudado para esforzarse a mejorar su vida y volver a realizar su trabajo y que, aunque a veces tenía bajones emocionales y le costaba bastante mantener su sobriedad estaba haciendo lo mejor que podía.

Independientemente de que, si gracias a la participación en la práctica todos los participantes lograron hacer un cambio real o no en su vida, como mínimo la intervención realizada les ayudó a algunos a reflexionar sobre la posibilidad de hacer el esfuerzo para mejorar su situación. Esto a nivel profesional y personal es muy gratificante y enriquecedor ya que el objetivo de la práctica era promover un estilo de vida más saludable y alcanzar esto, aunque sea con una persona indica que el esfuerzo puesto en el trabajo dio resultados positivos.

El hecho de que algunos de los participantes eran personas muy jóvenes, con edades similares a la del profesional a cargo de la práctica o incluso menores fue muy impactante e hizo reflexionar sobre el contraste de la situación, ellos por alguna razón estaban viviendo una realidad muy dura, con problemas de drogas y violencia mientras que la persona a cargo de la práctica afortunadamente se encontraba realizando un trabajo para concluir con los estudios universitarios y alcanzar un grado académico respetable.

Formato presentación informe final de práctica dirigida

Esto no provocó ningún sentimiento de superioridad ni la potestad moral para juzgarlos, simplemente hace ver lo afortunada que puede ser una persona por la condición en que se encuentra y acceder a oportunidades como la educación superior . Y así ver esta experiencia como la oportunidad para adquirir una mayor perspectiva sobre la importancia de tratar de reflexionar y tomar las decisiones más correctas en la vida a nivel personal y profesional, así como esforzarse por mejorar siempre en estos dos ámbitos.

Durante el lapso que duró la práctica, se pudo observar y analizar las condiciones en las que los participantes llegaban en repetidas ocasiones, como, por ejemplo: bajo los efectos de drogas muy fuertes, golpeados por algún accidente o pelea que habían tenido o simplemente cansados de una noche de dormir literalmente a la intemperie sobre una acera, con un cartón como “colchón”. Esta experiencia ayudó a cambiar la percepción sobre lo que se considera difícil en la vida y que en muchas ocasiones las personas con una vida “normal” se quejan por cosas que al momento de compararlas con lo que se vive en situaciones de pobreza extrema e indigencia son muy pequeñas e insignificantes.

Con lo vivido en esta práctica y con lo conversado con el personal que labora en la ONG donde se realizó, también se entendió de que a pesar de que a estas poblaciones se les excluye bastante de la sociedad tampoco hay que victimizarlos de manera excesiva, ya que en muchos casos (no todos) se encuentran en estas situaciones por causa de sus propias decisiones y de la manera que han manejado su vida y que aunque en lugares como REDISH se les proporciona un apoyo bastante considerable, siguen viviendo de esta manera y no buscan salir de su realidad.

Los aprendizajes no solo vinieron por la convivencia con las personas habitantes de calle, sino que también con los trabajadores del lugar, quienes han tenido que vivir situaciones verdaderas estresantes como riñas entre los usuarios y hasta robos por parte de estos. Ellos han aprendido a relacionarse con una población que en algunos casos puede llegar a ser hostil y tienen mucha experiencia en apaciguar conflictos o lidiar con individuos que en repetidas ocasiones tratan de intimidarlos y manipularlos. Por lo que observar la manera en la que se relacionan y como saben definir límites, proporcionó una herramienta psicológica muy valiosa que podría extrapolarse a otros contextos educativos como controlar un grupo

de estudiantes, los cuales, en comparación con esta población, resultarían un grupo mucho más fácil de manejar.

Limitaciones

La principal limitación presente en esta práctica y la cual se preveía desde la elaboración del anteproyecto fue la de contar con una colaboración constante y estable por parte de los participantes ya que, debido a la situación social en la que estos se encontraban era normal que todos los días pudieran llegar bajo los efectos de alguna sustancia o en malas condiciones de salud. Además, en muchas ocasiones existía roces o conflictos entre ellos, así como hacia las personas que trabajaban en la institución, lo cual generaba situaciones tensas en las que incluso era prudente no involucrarse mucho para evitar cualquier tipo de agresión física.

Teniendo en cuenta este contexto, muchas veces algunos participantes no presentaban ningún tipo de interés en realizar las actividades planeadas, por lo que debía de continuarse la planificación con pocos de ellos.

Otro factor limitante dentro de esta práctica fue la falta de espacio presente en el lugar, cuya única área abierta era un pequeño patio con piso de cemento en el cual muchas de las actividades programadas debieron realizarse e inevitablemente resultó un poco incómodo dado que no contaba el espacio suficiente para colocar los materiales y a los participantes.

La recopilación de material fotográfico para utilizarlo como evidencia de la práctica fue un aspecto que no se tomó en cuenta a la hora de plantear el anteproyecto y que resultó en una dificultad considerable ya que muchos de los participantes poseen una sensación de paranoia constante debido a lo ya mencionado anteriormente sobre problemas como la drogadicción y conflictos con otras personas en las calles, además de que algunos incluso poseen un historial delictivo con crímenes como narcotráfico y homicidio, por lo que manifestaban de manera explícita que no querían fotografías ni grabaciones. Así que solo algunos de ellos si aceptaron aparecer en fotos.

Recomendaciones

Formato presentación informe final de práctica dirigida

Mantener un carácter fuerte a la hora de trabajar con estas poblaciones, ya que en muchos casos son personas que, dada la naturaleza de su situación, se muestran de manera desafiante y agresiva. Por lo que hay que saber relacionarse con ellos sin permitirse ser intimidado; sin embargo, tampoco caer en provocaciones ni pretender por ninguna razón tratar chocar con ellos, sencillamente mostrar una actitud humilde y amistosa pero no vulnerable.

No abordar el contexto de la práctica percibiendo a los participantes con lástima o con desprecio, ya que son personas que cometieron errores durante su vida y que eso los llevó a estar en la situación que se encuentran, por lo que, más bien se recomendaría tener una actitud abierta a aprender de las vivencias que estas personas han tenido, las cuales en muchos casos sirven para reflexionar sobre la importancia de las decisiones que se toman en la vida, así como la facilidad con que esta puede cambiar de un día para otro por razones que no pueden controlarse.

Tener en cuenta que, al trabajar con una población compuesta por habitantes de calle, su disposición a participar en actividades programadas durante la práctica es muy variable e inestable, ya que puede verse afectada por factores como su deserción del lugar, que se presenten bajo los efectos de alguna sustancia o que sencillamente no quieran participar y convencerlos de lo contrario sea prácticamente imposible.

No compartir información personal como lugar de residencia con los participantes ya que muchos de estos son personas que siguen viéndose involucrados en actos delictivos y podrían utilizar dicha información para llegar a cabo algún robo o simplemente presentarse a pedir dinero.

Tener planes de contingencia para aplicar en caso de que las actividades planteadas no puedan realizarse.

Atender a todos los participantes sin realizar juicios morales sobre la situación en la que se encuentren o cosas que hayan podido haber hecho en un pasado ya que la función de la práctica no es juzgar el pasado y/o presente de estas personas.

Formato presentación informe final de práctica dirigida

Tener la disposición y humildad para aceptar que dentro de la práctica también pueden llevarse a cabo tareas poco agradables como lidiar con personas en condiciones de aseo personal muy precarias; además de tener que colaborar en la limpieza de la ropa que estos traen para ser lavada.

Dentro de los talleres que se realicen, buscar que la información que quiera compartirse sea lo más clara, concisa y fácil de asimilar posible, sin entrar en tecnicismos ni términos complejos.

De igual manera con las actividades realizadas, no pretender llevar a cabo juegos o sesiones de entrenamiento complicadas o que requieran de mucho esfuerzo físico ni mental, ya que algunos de ellos no estarán en condiciones para realizarlos.

Conclusiones

Durante la realización de esta práctica se tuvieron varias experiencias, que, aunque pudieron resultar poco convencionales en contextos relacionados esta profesión, permitieron adquirir un conocimiento muy valioso en un área y población en la que aún no existen muchas intervenciones o proyectos enfocados a la promoción de la salud por medio de herramientas como la actividad física, el ejercicio, el deporte y la recreación.

Realizar una intervención de esta índole con una población que puede resultar bastante complicada en algunas ocasiones significó un reto en el cual hubo momentos que parecía que no tenía mucho sentido la gran inversión de tiempo y trabajo necesarios para llevarse a cabo, sin embargo, sobreponerse a estas dificultades fue uno de los principales aportes de conocimiento y experiencia adquiridos a nivel profesional.

Los participantes de esta práctica pertenecen a un grupo poblacional con muchos problemas sociales, psicológicos y hasta físicos, haciendo que atenderlos e integrarlos a un proceso cuyo principal enfoque va estrechamente relacionado al ejercicio y la actividad física resultara complejo, sin embargo, aplicando las adaptaciones necesarias, se pudieron llevar a cabo muchas de las actividades planteadas.

Se logró proporcionar espacios en donde los participantes aprendieron sobre la promoción de la salud, por medio de aprendizajes teóricos y prácticos.

Formato presentación informe final de práctica dirigida

A pesar de que las evaluaciones planteadas inicialmente no fueron aplicadas, se logró medir el éxito del trabajo gracias a la aplicación de un cuestionario que proporcionó unos resultados positivos, dado que los participantes afirmaron en su mayoría estar satisfechos y haber disfrutado de la práctica a nivel general y reconocer que esta los hizo como mínimo plantearse la idea de mejorar el estilo de vida que poseían.

La evaluación realizada permitió identificar que los participantes consideran que aplicaciones de intervenciones similares pueden ser efectivas en futuras ocasiones, además de que el gobierno por medio de instituciones destinadas al bien social invierta en proyectos similares.

Independientemente de que los participantes hayan o no realizado un cambio verdadero en su estilo de vida gracias a lo experimentado en la práctica, es importante destacar que la aplicación de esta intervención permitió darles la oportunidad de adquirir herramientas y motivación para mejorar, así como brindarles un espacio en el cual pudieran sentirse incluidos y tomados en cuenta.

A pesar de que los principales integrantes de esta práctica eran las personas habitantes de calle, los trabajadores de REDISH también tuvieron participación y se vieron beneficiados por los talleres y actividades realizadas. Sin embargo, no pudieron formar parte de la mayoría de las actividades ya que debían de cumplir con sus obligaciones dentro de la institución.

Durante el transcurso de la práctica, fue necesario realizar modificaciones tanto a corto como a mediano plazo, ya sea adaptaciones momentáneas en las sesiones o bien, cambios en el cronograma de trabajo. Esto, aunque a primera instancia pudo verse como un obstáculo o problema dado que no se podía fluir con las actividades programadas posteriormente demostró ser una experiencia enriquecedora para fomentar una capacidad que todo profesional debe tener; la versatilidad y la capacidad de adaptarse al entorno y contexto que le rodea para seguir adelante con el trabajo de la mejor manera posible.

Aplicaciones prácticas

Formato presentación informe final de práctica dirigida

Futuros programas enfocados a la rehabilitación y la reinserción social de personas en situación de calle o incluso en contextos carcelarios pueden realizarse utilizando la actividad física, el deporte y la recreación como herramientas principales.

Instituciones dedicadas al bienestar social podrían requerir los servicios de profesionales en diferentes áreas para atender las necesidades de poblaciones en situaciones de calle. Es muy común que sean abordados por psicólogos, trabajadores sociales, médicos etc., pero muy poco por profesionales en movimiento humano; esto podría dar pie a una nueva manera de proporcionar un espacio que busque el mejoramiento de su situación.

Instituciones como el IAFA cuya principal función es la prevención del uso y abuso de sustancias dopantes pueden requerir los servicios de profesionales en promoción de la salud. Por lo que haber tenido esta experiencia con una población y un contexto tan similar a los atendidos por el IAFA proporciona valor al currículum del profesional a cargo. Así como también pueden utilizarse los resultados obtenidos en futuros trabajos o intervenciones por parte de instituciones como esta.

Colaboraciones con profesionales en psicología y trabajo social pueden realizarse para brindar una atención más integral a estas poblaciones en instituciones donde se les brinde apoyo.

La información utilizada en este trabajo, así como los aprendizajes y experiencias vividas pueden servir como base o extrapolarse en intervenciones similares que busquen prevenir o rescatar de las calles a poblaciones en estado de vulnerabilidad social.

Investigaciones de índole científico que tengan como objetivo conocer si la práctica de ejercicio físico puede contribuir a la recuperación de daños físicos y cognitivos causados por el uso de drogas pueden inspirarse en los resultados de este trabajo.

Las limitaciones presentadas durante toda la práctica proporcionan la experiencia necesaria para que en futuros trabajos se tomen en cuenta factores como la necesidad de utilizar herramientas evaluativas más adaptables a este tipo de poblaciones, que resultan muy impredecibles e inestables como para tener participantes constantes durante un lapso determinado.

Referencias

- Abeldaño, R. A., Fernández, A. R., Estario, J. C. y Arena, V. C. (2014). El consumo de sustancias psicoactivas y su relación con condiciones de vulnerabilidad y pobreza en Argentina. *Revista Electrónica Salud Mental, Alcohol y Drogas*, 10(3), 11-118. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.v10i3p111-118>
- Álvarez-Esteban, R. y Vázquez-Burguete, J. L. (2024). Consideraciones sobre la naturaleza de la escala de Likert a través de diferentes estructuraciones de los datos. Una aplicación para identificar estilos de aprendizaje en un entorno universitario, *Revista Internacional de Sociología*, 82 (3), 1-14. <https://doi.org/10.3989/ris.2024.82.3.M23-05>
- Amagua, M. I. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática. *MENTOR, Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(5), 315-331. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5725>
- Aweto, H. A., Aiyegbusi, A. I., Ugonabo, A. J., & Adeyemo, T. A. (2016). Effects of Aerobic Exercise on the Pulmonary Functions, Respiratory Symptoms and Psychological Status of People Living With HIV. *Journal of Research in Health Sciences*, 16(1), 17- 21. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7189087/>
- Balibrea, M. K., Santos, O. A. (2022). Actividad física, integración social y jóvenes: un estudio de caso sobre los usos del deporte en un barrio desfavorecido. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 24, 25-45. <https://doi.org/10.24197/aefd.24.2022.25-45>
- Barrera-Pineda, K. (2021). La Pobreza en América Latina a lo Largo de la Historia. *Revista Saberes 5.0*, 1(2), 59-68. <https://orcid.org/0000-0003-0994-369X>
- Bonilla-Carrión R, Phillips-Hidalgo K. Consumo de psicoactivos en personas sin hogar en San José, Costa Rica. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, 7(2):47 55. <https://doi.org/10.56239/rhcs.2021.72.481>
- Castro-Jalca, A. D., Jaya-Campos, D. M., y Párraga-Cedeño, A. A. (2023). Consecuencias Físicas y Psicológicas por Consumo de Drogas en Adolescentes. *MQRInvestigar*, 7(4), 388–418. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.4.2023.388-418>

- Correa, A. M. (2007). Para una nueva comprensión de las características y la atención social a habitantes de la calle. *Revista Eleuthera*, 1, 91-102. <https://www.redalyc.org/pdf/5859/585961830006.pdf>
- Dávila, M. (2025). *Eficacia del tratamiento para adicciones en centros especializados en tratamiento a personas con consumo problemático de alcohol y otras drogas en el Ecuador desde la perspectiva de las usuarias jóvenes* [Tesis de maestría, Universidad de las Américas, Quito]. Repositorio UDLA. <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/17451>
- Delgado, S. C., Mateus, A. E. y Rincón, L. B. (2018). *Efectos del ejercicio físico sobre la salud mental (depresión y ansiedad). Una mirada desde la evidencia científica existente* [Trabajo de grado, Fundación Universitaria Escuela Colombiana de Rehabilitación]. Repositorio ECR. <https://ecr-dspace.metabiblioteca.com.co/bitstream/001/314/1/Delgado%20Cristhian%2C%20Mateus%20Erika%2C%20Rinc%C3%B3n%20Laura.pdf>
- di Paco, A., Dubé, B.-P., & Laveneziana, P. (2017). Cambios en la respuesta ventilatoria al esfuerzo en deportistas entrenados: efectos beneficiosos sobre la fisiología respiratoria más allá del rendimiento cardiovascular. *Archivos de Bronconeumología*, 53(5), 237-244. <https://doi.org/10.1016/j.arbres.2016.11.023>
- Franco-Coffré, J., Oviedo-Rodríguez, R., Donoso Triviño, A., Piedra-Chávez K. y Cujilán-Alvarado M. (2020). ¡Quo Vadis Joven! Relatos del abuso de drogas en jóvenes de Guayaquil, Ecuador. *Cultura de los Cuidados*, 24 (56), 26-41. <http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2020.56.03>
- González, E. A. (2024). *Condición de calle desde la percepción de las necesidades básicas* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Costa Rica]. Repositorio UNA. repositorio.una.ac.cr/items/65b306a4-16b3-445b-a6de-55648a02cf9e
- González, P. J. (2019). *La Configuración del Habitante de Calle como Sujeto Social* [Trabajo de Grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio UPN. <https://repository.cinde.org.co/bitstream/handle/20.500.11907/2234/TESIS%20MAESTRIA%20JAIRO%20GONZALEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gourgouvelis, J., Yelder, P., Clarke, S. T., Behbahani, H., & Murphy, B. A. (2018). Exercise

- Leads to Better Clinical Outcomes in Those Receiving Medication Plus Cognitive Behavioral Therapy for Major Depressive Disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 9(37), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00037>
- Guarda-Saavedra, P., Muñoz-Quezada, M. T., Cortinez-O'ryan, A., Aguilar-Farías, N. y Vargas-Gaete, R. (2022). Beneficios de los espacios verdes y actividad física en el bienestar y salud de las personas. *Revista Médica de Chile*, 150(8), 1095-1107. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872022000801095>
- Hernández, J. M. (2007). *Los factores que llevan a situación de calle* [Trabajo de grado, Universidad Católica de Colombia]. Repositorio Ucatólica. <https://repository.ucatolica.edu.co/server/api/core/bitstreams/08b0a581-1f86-480f-8aac-f08a916222af/content>
- Hernández, R. J. (2022). *Efectos de la actividad física en personas con patologías neurológicas* [Trabajo de Grado, Universitat Miguel Hernández]. Repositorio UMH. <https://dspace.umh.es/handle/11000/28175>
- López, R. M. (2020). Exclusión social y políticas de atención a la persona en situación de calle en Costa Rica: Del sujeto de derecho al sujeto de deberes. *Revista Conjeturas Sociológicas*, 172-201. <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/23463/1/Exclusi%C3%B3n%20social%20y%20pol%C3%ADtica%20de%20atenci%C3%B3n.pdf>
- Losantos, M., Berckmans, I., Pieters, S., Dómic, J. y Loots, G. (2015). Resistiendo la exclusión: El significado del uso de inhalantes en diferentes contextos en jóvenes en situación de calle en la ciudad de La Paz. *Ajayu*, 13(2), 199-234. <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v13n2/v13n2a05.pdf>
- Miranda, H. (2019). La protección de las personas en situación de calle por las cortes y salas constitucionales. *Revista IUS Doctrina*, 12(2), 1-32. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/iusdoctrina/article/download/42092/42399/152791>
- Nieto, C. J. y Koller, S. H. (2015). Definiciones de Habitante de Calle y de Niño, Niña y Adolescente en Situación de Calle: Diferencias y Yuxtaposiciones. *Acta de Investigación Psicológica*, 5(3), 2162-

2181.<http://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v5n3/2007-4719-aip-5-03-2162.pdf>

- Perea-Caballero, A. L., López-Navarrete, G. E., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L. M., Ríos-Gallardo, P. A., Lara-Campos, A. G., González-Valadez, A. L., García-Osorio, V., Hernández-López, M. A., Solís-Aguilar, D. C. y de la Paz-Morales, C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*, 6(2), 121-125. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Phillips, K. y Bonilla R. (2019). Factores socio-personales de las personas sin hogar en la Gran Área Metropolitana de San José, Costa Rica 2018. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, 5(3), <https://uhsalud.com/index.php/revhispano/article/download/481/299/860>
- Piña, L. (2010). Calle y casa. Aportes teóricos para una comprensión de la situación de calle desde sus actores. *Revista de la Universidad Bolivariana*, 9(26), 315-336. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/polis/v9n26/art15.p>
- Posso, P. J. (2022). Transformación social del bienestar humano: una reflexión de la práctica deportiva. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 1(3), 238–246. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i3.4755>
- Silva, C. (2011). *Consumo de drogas en 3 etapas de la vida de habitantes de calle de Bogotá: Predictores de consumo y comparación con una muestra de población infantil y adolescente de Brasil*. [Tesis de maestría, Universidad Federal do Rio Grande do Sul]. Repositorio UFRGS.https://www.lume.ufrgs.br/discover?filtertype=author&filter_relational_operator=equals&filter=Silva,%20Carlos%20Jos%C3%A9%20Nieto
- Soto-Méndez, C. (2019). La relación entre la autonomía y vulnerabilidad en habitantes de calle: Un reto para la bioética. *Acta Bioethica*, 25(1), 95-102. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/abioeth/v25n1/1726-569X-abioeth-25-1-00095.pdf>
- Temesváry, Z., Roduit, S., & Drilling, M. (2021). Conceptualising destitution: Theoretical understanding and practical relevance. *Párbeszéd: Szociális Munka folyóirat*, 8(2). <https://doi.org/10.29376/parbeszed.2021.8/2/3>
- Ulate, J. J. (2022, 24 de mayo). *Universidad de Costa Rica contribuye a mejorar la calidad*


<https://semanariouniversidad.com/opinion/universidad-de-costa-rica-contribuye-a-mejorar-la-calidad-de-vida-de-habitantes-de-calle/>

Valdés, I., Vento, L. A., Hernández, M. D., Álvarez, G. A. y Díaz, P. G. (2018). Drogas, un problema de salud mundial. *Universidad Médica Pinareña*, 14(2), 1990-7990.
<https://www.redalyc.org/journal/6382/638268502010/638268502010.pdf>

Zanor, P. (2021). La actividad física: entre la ética y la estética. Una aproximación a la luz de la concepción hipocrática. *Journal de Ciencias Sociales*, 9(17), 113-121.
<https://10.18682/jcs.vi17.5141>

Anexos

Anexo 1: Pronunciamento razonado, persona tutora y lectores



Modelo TFG.03.1.
Pronunciamento Razonado de Persona Tutora y Lectoras:
Producto Final

16 de junio del 2025

Comisión Trabajo Final de Graduación
Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida
Universidad Nacional


Como comité asesor del Trabajo Final de Graduación (TFG) titulado: Promoción de estilos de vida saludable en personas en situación de calle, en la organización no gubernamental REDISH ubicada en San Isidro del General y en apego al Reglamento General del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje de la Universidad Nacional, declaramos que:

Hemos dado seguimiento y asesoría a la elaboración de este TFG.
 Este producto final cumple con la calidad, rigurosidad académica y requisitos para presentarse a la debida defensa pública como TFG de la licenciatura respectiva.
 El Comité Asesor cuenta con experiencia demostrada en el área del conocimiento en que se desarrolla el TFG.
 Al menos uno de las personas miembro de este Comité Asesor ejerce funciones académicas en la Escuela CIEMHCAVI.
 El Comité Asesor cuenta con un grado académico igual o superior al grado por el que opta este TFG.
 No tenemos relación familiar de ninguna persona proponente, hasta tercer grado de consanguinidad o afinidad.
 Hemos analizado, recomendamos y avalamos la presentación de este TFG ante la comisión de TFG de la Escuela CIEMHCAVI.

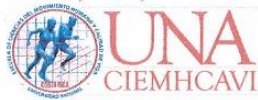
Adicionalmente, indicamos que el anteproyecto sigue el siguiente detalle:

| | |
|-------------------------|--|
| Título del TFG | Promoción de estilos de vida saludable en personas en situación de calle, en la organización no gubernamental REDISH ubicada en San Isidro del General |
| Modalidad | <input checked="" type="checkbox"/> Práctica dirigida <input type="checkbox"/> Artículo Científico <input type="checkbox"/> Seminario de graduación <input type="checkbox"/> Proyecto de Graduación <input type="checkbox"/> Evento Especializado <input type="checkbox"/> Producción Didáctica <input type="checkbox"/> Reconocimiento de Producción Académica |
| Cantidad de estudiantes | <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 |
| Licenciatura | <input checked="" type="checkbox"/> Promoción de la Salud Física y Movimiento Humano <input type="checkbox"/> Preparación Física y Readaptación Física-Deportiva |

Finalmente, indicamos que, de aceptarse el TFG para defensa pública, contamos con la siguiente disponibilidad horaria:



ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA



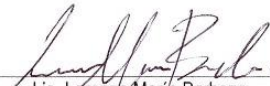
Modelo TFG.03.1.

**Pronunciamento Razonado de Persona Tutora y Lectoras:
Producto Final**

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mañana | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tarde | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Observaciones:


MSc. Eleña Zúñiga Agüero
Persona Tutora
Coordinadora de Unidad de
Éxito Académico, Región
Brunca. UNA
elena.zuniga.aguero@una.cr
8962 4237


Lic. Lorenze Marín Barboza
Persona Asesora 1
Lic. Medicina y Cirugía
lmb.eip@gmail.com
8636 8169


Licda. Melissa Chacón Carrillo
Persona asesora 2
Lic. Medicina y Cirugía,
Especialista en Endocrinología
mema.chacon@gmail.com
8885 1165

Anexo 2: Solicitud de defensa publica



Modelo TFG.03.2.
Entrega de producto final TFG y solicitud de Defensa Pública

16 de junio del 2025

Comisión Trabajo Final de Graduación
Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida
Universidad Nacional

Como estudiante de la Licenciatura en,
 Promoción de la Salud Física y Movimiento Humano
 Preparación Física y Readaptación Físico Deportiva

Se solicita la revisión, el aval respectivo del Trabajo Final de Graduación (TFG) y la respectiva defensa pública. Los detalles personales y del producto final se muestran a continuación:

| | | |
|-------------------------|---|--|
| Título del TFG | Promoción de estilos de vida saludable en personas en situación de calle, en la organización no gubernamental REDISH ubicada en San Isidro del General | |
| Modalidad | <input checked="" type="checkbox"/> Práctica dirigida <input type="checkbox"/> Seminario de graduación <input type="checkbox"/> Evento Especializado <input type="checkbox"/> Reconocimiento de Producción Académica | <input type="checkbox"/> Artículo Científico <input type="checkbox"/> Proyecto de Graduación <input type="checkbox"/> Producción Didáctica |
| Cantidad de estudiantes | <input checked="" type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 | |

| | |
|--------------------|--------------------------|
| Nombre estudiante | Elías Marín Mora |
| Cédula | 1-1821-0041 |
| Correo electrónico | marinmoraelias@gmail.com |
| Número telefónico | +506-86476295 |

| | |
|--------------------|------------------------------|
| Persona Tutora | MSc. Elena Zúñiga Agüero |
| Persona Asesora 1. | Lic. Lorenzo Marín Barboza |
| Persona Asesora 2. | Lic. Melissa Chacón Carrillo |

Adicionalmente, declaro que:

- He finalizado todos los cursos del plan de estudios de la licenciatura respectiva.
- Adjunto Modelo TFG 03.1.: Pronunciamento Razonado de Persona Tutora y Lectoras: Producto Final TFG.
- Adjunto Modelo TFG. 04.1.-.6: Producto Final
- Adjunto Modelo TFG07.Evaluación Persona Tutor

Observaciones:

Elías Marín Mora
Estudiante

Elías Marín Mora

Anexo 3: Evaluación de cuerpo asesor
Tutora: Elena Zúñiga Agüero

| Rubro | EXCEPCIONAL=99 | EXCELENTE=90 | MUY BUENO=80 | BUENO=70 | REGULAR=60 | DEFICIENTE=50 | Total |
|---|--|--|---|--|--|--|-------|
| Elección del tema y definición del problema | La elección del tema y la definición del problema son excepcionales, demostrando una comprensión profunda y una clara relevancia en la investigación. | La elección del tema y la definición del problema son excelentes, mostrando una comprensión sólida y una clara relevancia destacada en la investigación. | La elección del tema y la definición del problema son muy buenas, demostrando una comprensión notoria y una relevancia alta en la investigación. | La elección del tema y la definición del problema son buenos, con una comprensión adecuada y relevante en la investigación. | La elección del tema y la definición del problema son regulares, con falta de profundidad en la comprensión y relevancia limitada en la investigación. | La elección del tema y la definición del problema son deficientes, mostrando una comprensión pobre y falta de relevancia en la investigación. | 50 |
| Calificación | | | | | | 50 | |
| Planificación y Organización del Proceso | La planificación y organización del proceso son excepcionales, con una estructura sólida y cumplimiento perfecto de los plazos. | La planificación y organización del proceso son excelentes, con una estructura muy buena y cumplimiento destacado de los plazos. | La planificación y organización del proceso son muy buenas, con una estructura notoria y cumplimiento adecuado de los plazos. | La planificación y organización del proceso son buenas, con una estructura adecuada y cumplimiento satisfactorio de los plazos. | La planificación y organización del proceso son regulares, con una estructura débil y cumplimiento limitado de los plazos. | La planificación y organización del proceso son deficientes, con falta de estructura y incumplimiento de los plazos. | 50 |
| Calificación | | | | | | 50 | |
| Progreso y cumplimiento de plazos | El progreso y el cumplimiento de plazos son excepcionales, cumpliendo de manera perfecta y oportuna con todos los hitos del proyecto. | El progreso y el cumplimiento de plazos son excelentes, cumpliendo de manera destacada y oportuna con la mayoría de los hitos del proyecto. | El progreso y el cumplimiento de plazos son muy buenos, cumpliendo de manera notoria y oportuna con la mayoría de los hitos del proyecto. | El progreso y el cumplimiento de plazos son buenos, cumpliendo de manera adecuada y oportuna con la mayoría de los hitos del proyecto. | El progreso y el cumplimiento de plazos son regulares, cumpliendo de manera limitada y con retrasos en algunos hitos del proyecto. | El progreso y el cumplimiento de plazos son deficientes, con un incumplimiento significativo de los hitos del proyecto. | 50 |
| Calificación | | | | | | 50 | |
| Adaptabilidad y resolución de problemas | La adaptabilidad y la resolución de problemas son excepcionales, demostrando una capacidad sobresaliente para enfrentar desafíos y obstáculos. | La adaptabilidad y la resolución de problemas son excelentes, con una capacidad destacada para enfrentar desafíos y obstáculos. | La adaptabilidad y la resolución de problemas son muy buenas, con una capacidad notoria para enfrentar desafíos y obstáculos. | La adaptabilidad y la resolución de problemas son buenas, con una capacidad adecuada para enfrentar desafíos y obstáculos. | La adaptabilidad y la resolución de problemas son regulares, con dificultades para enfrentar desafíos y obstáculos. | La adaptabilidad y la resolución de problemas son deficientes, con una incapacidad significativa para enfrentar desafíos y obstáculos. | 50 |
| Calificación | | | | | | 50 | |
| Comunicación y colaboración mutua | La comunicación y colaboración son excepcionales, con una comunicación efectiva y una colaboración destacada con la persona tutora y otros colaboradores, si los hubo. | La comunicación y colaboración son excelentes, con una comunicación efectiva y una colaboración sólida con la persona tutora y otros colaboradores, si los hubo. | La comunicación y colaboración son muy buenas, con una comunicación efectiva y una colaboración notoria con la persona tutora y otros colaboradores, si los hubo. | La comunicación y colaboración son buenas, con una comunicación efectiva y una colaboración adecuada con la persona tutora y otros colaboradores, si los hubo. | La comunicación y colaboración son regulares, con una comunicación limitada y una colaboración pobre con la persona tutora y otros colaboradores, si los hubo. | La comunicación y colaboración son deficientes, con falta de comunicación y colaboración con la persona tutora y otros colaboradores, si los hubo. | 50 |
| Calificación | | | | | | 50 | |
| Presentación de método o procedimiento de manera clara según aplique | La presentación del método o procedimiento es excepcionalmente clara y detallada, permitiendo una comprensión completa de la metodología. | La presentación del método o procedimiento es excelente, siendo muy clara y detallada, y facilitando una comprensión sólida de la metodología. | La presentación del método o procedimiento es muy buena, siendo clara y detallada, y permitiendo una comprensión notoria de la metodología. | La presentación del método o procedimiento es buena, siendo adecuada y clara, y permitiendo una comprensión adecuada de la metodología. | La presentación del método o procedimiento es regular, con falta de claridad y detalle, lo que dificulta la comprensión de la metodología. | La presentación del método o procedimiento es deficiente o inexistente, lo que impide la comprensión de la metodología. | 50 |
| Calificación | | | | | | 50 | |
| Observaciones | 1-12.84-0899 E. Zúñiga Agüero | | | | | | 300 |
| Porcentaje | | | | | | | 10 |



| Rubro | EXCEPCIONAL=50 | EXCELENTE=40 | MUY BUENO=30 | BUENO=20 | REGULAR=10 | DEFICIENTE=0 | Total |
|---|---|--|--|---|--|---|-------|
| Contextualización del tema y revisión de literatura | La elección del tema y la definición del problema son excepcionales, demostrando una comprensión profunda y una clara relevancia en la investigación. | La elección del tema y la definición del problema son excelentes, mostrando una comprensión sólida y una relevancia destacada en la investigación. | La elección del tema y la definición del problema son muy buenas, demostrando una comprensión notoria y una relevancia alta en la investigación. | La elección del tema y la definición del problema son buenas, con una comprensión adecuada y relevancia en la investigación. | La elección del tema y la definición del problema son regulares, con falta de profundidad en la comprensión y relevancia limitadas en investigación. | La elección del tema y la definición del problema son deficientes, mostrando una comprensión pobre y falta de relevancia en la investigación. | 50 |
| Calificación | 50 | | | | | | 50 |
| Método o abordaje de la temática | La planificación y organización del proceso son excepcionales, con una estructura sólida y cumplimiento perfecto de los plazos. | La planificación y organización del proceso son excelentes, con una estructura muy buena y cumplimiento destacado de los plazos. | La planificación y organización del proceso son muy buenas, con una estructura notoria y cumplimiento adecuado de los plazos. | La planificación y organización del proceso son buenas, con una estructura adecuada y cumplimiento satisfactorio de los plazos. | La planificación y organización del proceso son regulares, con una estructura débil y cumplimiento limitado de los plazos. | La planificación y organización del proceso son deficientes, con falta de estructura y incumplimiento de los plazos. | 50 |
| Calificación | 50 | | | | | | 50 |
| Presentación de resultados, vivencias o productos | El progreso y el cumplimiento de plazos son excepcionales, cumpliendo de manera perfecta y oportuna con todos los hitos del proyecto. | El progreso y el cumplimiento de plazos son excelentes, cumpliendo de manera destacada y oportuna con la mayoría de los hitos del proyecto. | El progreso y el cumplimiento de plazos son muy buenos, cumpliendo de manera notoria y oportuna con la mayoría de los hitos del proyecto. | El progreso y el cumplimiento de plazos son buenos, cumpliendo de manera adecuada y oportuna con la mayoría de los hitos del proyecto. | El progreso y el cumplimiento de plazos son regulares, cumpliendo de manera limitada y con retrasos en algunos hitos del proyecto. | El progreso y el cumplimiento de plazos son deficientes, con un incumplimiento significativo de los hitos del proyecto. | 50 |
| Calificación | 50 | | | | | | 50 |
| Aplicación práctica del producto final | La presentación del método o procedimiento es excepcionalmente clara y detallada, permitiendo una comprensión completa de la metodología. | La presentación del método o procedimiento es excelente, siendo muy clara y detallada, y facilitando una comprensión sólida de la metodología. | La presentación del método o procedimiento es muy buena, siendo clara y detallada, y permitiendo una comprensión notoria de la metodología. | La presentación del método o procedimiento es buena, siendo adecuada y clara, y detallada, y permitiendo una comprensión notoria de la metodología. | La presentación del método o procedimiento es regular, con falta de claridad y detalle, lo que dificulta la comprensión de la metodología. | La presentación del método o procedimiento es deficiente o inexistente, lo que impide la comprensión de la metodología. | 50 |
| Calificación | 50 | | | | | | 50 |
| Observaciones | | | | | | | |
| Calificación final | | | | | | | 200 |
| Porcentaje | | | | | | | 40 |

1-12840899
EAFM

Anexo 4 : Carta de cumplimiento de horas, firmada por el supervisor de la práctica



San Isidro de El General,
Pérez Zeledón, San José.

Señores:

Comisión de Trabajos Finales de Graduación.

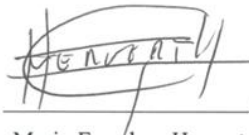
Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida.

Universidad Nacional de Costa Rica.

Estimados Señores:

El presente escrito tiene como finalidad hacer de su conocimiento que el estudiante Elías Bernardo Marín Mora, cédula 118210041, cursante de la Licenciatura en Promoción de la Salud y Movimiento Humano; ha completado con éxito las 180 horas de contacto correspondiente a su Práctica Dirigida titulada "Promoción de estilos de vida saludable en personas en situación de calle, en la organización no gubernamental REDISH ubicada en San Isidro del General". Mismas horas que fueron contabilizadas a partir del 03 de Julio del 2023 que inició con las intervenciones, hasta el 11 de Agosto del 2023 que finalizó con estas. Apegándose en todo momento al horario y las directrices establecidas por la institución.

Dichas horas de contacto fueron supervisadas en todo momento por el personal, por lo que damos fe de su cumplimiento.



Mario Escudero Hervert.

Administrador.

Centro de Convivencia REDISH.



Anexo 5: Carta de reglamentación sobre fotografías



San Isidro de El General,
Pérez Zeledón, San José.

Señores:

Comisión de Trabajos Finales de Graduación.
Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida.
Universidad Nacional de Costa Rica.

Estimados Señores:

Por este medio hacemos de su conocimiento que, debido a las reglas establecidas en el Centro de Convivencia REDISH, donde el estudiante Elías Bernardo Marín Mora, cédula 118210041, se encuentra realizando su Práctica Dirigida titulada "Promoción de estilos de vida saludable en personas en situación de calle, en la organización no gubernamental REDISH ubicada en San Isidro del General". Se restringe la toma de fotografías dentro del lugar, a menos que sean abaladas por algún funcionario del Centro de Convivencia REDISH, debido a que gran parte de la población atendida prefiere salvaguardar su identidad e integridad, debido a problemas que pueden suscitar con personas ajenas a la institución.

A sí mismo, apegándose a la solicitud de los usuarios, se les respeta su decisión y se les brinda un respaldo en cuanto a la mantención de esta medida para tener una sana convivencia, siendo un derecho de cada persona.

Sin más por el momento, agradeciendo la atención a la misma y a las disposiciones establecidas por la ONG, nos suscribimos.



Mario Escudero Hervet
Administrador
Centro de Convivencia REDISH



Anexo 6: Bitácoras



Bitácora Práctica Dirigida



Promoción de estilos de vida saludable en personas en situación de calle, en la organización no gubernamental REDISH ubicada en San Isidro del General


Elias Bernardo Marín Mora



Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica.




Tabla 1. Bitácora de Práctica Dirigida



| Fecha | Objetivo | Población impactada | Materiales y recursos | Procedimiento | Resultados y observaciones | Problemas y soluciones | Horas contactadas | Conforme de persona tutora/supervisora |
|------------|------------------|------------------------------|-----------------------|--|---|--|-------------------|---|
| 03/07/2023 | Segundo objetivo | Participantes de la práctica | No se requieren | Presentación personal del profesional al cargo de la práctica y de los participantes. Introducción del propósito y objetivos del trabajo. Aclaración de consultas y dudas por parte de los participantes. Asignación de tareas propias del lugar por parte de los trabajadores de REDISH hacia el profesional a cargo de la práctica. Colaboración con las tareas asignadas. | Se logró identificar que la comunidad de personas que asisten al lugar no tenía mucho conocimiento sobre temas de promoción de salud y estilos de vida saludable. | No hubo | 6 horas |  |
| 04/07/2023 | Segundo objetivo | Participantes de la práctica | No se requieren | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes. Charlas rompehielos/acercamiento: Se procedió a empezar a | Los participantes aún no entendían muy bien el propósito del trabajo | Problemas; Se observó poca disposición e interés por parte de los participantes. Soluciones: mantener la calma y entender | 6 horas |  |



| | | | | | | | | |
|------------|---------------------------|------------------------------|---|---|---|---|---------|---|
| | | | | entablar conversaciones con los participantes para ir ganando su confianza. | que se llevaría a cabo y no mostraban mucho interés. | que el proceso debía comenzar por entrar en confianza con ellos. | | |
| 05/07/2023 | Primer y segundo objetivo | Participantes de la práctica | Un juego de dominó Un juego de jenga | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes. Charla informativa sobre conceptos de actividad física, deporte y recreación. Juegos de mesa con algunos de los participantes (dominó y jenga) | La charla informativa permitió introducir de manera más estructurada los conceptos en base a los cuales se iba a trabajar durante la práctica. Se logró identificar que los juegos de mesa serían una buena herramienta ya que los participantes disfrutaban mucho jugándolos. | Problemas: No todos los participantes prestaron atención de la charla ya que no mostraban interés. Soluciones: Continuar con lo programado con los participantes que si se integraron a la charla. | 6 horas |  |
| 06/07/2023 | Primer y segundo objetivo | Participantes de la práctica | Un juego de dominó Un juego de jenga | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes. Charla informativa sobre beneficios físicos y | La charla informativa permitió identificar que los participantes | Problemas: No todos los participantes prestaron atención de la charla ya que no mostraban interés. | 6 horas |  |



| | | | | | | | | |
|------------|---------------------------|------------------------------------|---|--|---|---|---------|--|
| | | | | psicológicos de la actividad física deporte y recreación. Juegos de mesa con algunos de los participantes (dominó y jenga) | desconocían principalmente de los beneficios psicológicos de la actividad física. | Soluciones: Continuar con lo programado con los participantes que si se integraron a la charla. | | |
| 07/06/2023 | Primer y segundo objetivo | Participantes de la práctica | Un juego de dominó Un juego de jenga | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes. Charla informativa sobre el entrenamiento funcional y los contextos en los que puede utilizarse. Juegos de mesa con algunos de los participantes (dominó y jenga) | Los participantes no tenían conocimiento sobre el entrenamiento funcional. | Problemas: algunos de los participantes con los que se había empezado ganar confianza no asistieron. El uso de términos técnicos en la charla resultó incómodo para algunos participantes que no los comprendían bien. Soluciones: Empezar a entablar conversación y ganar el interés de los otros participantes. Modificar el léxico utilizado y tener en cuenta la experiencia para las siguientes sesiones traer charlas o talleres más concisos y sencillos de comprender. | 6 horas |  |
| 08/072023 | Primer y segundo objetivo | Profesional a cargo de la práctica | Computadora | Horas dedicadas al planeamiento de actividades a realizar durante la siguiente semana. | Con base a lo vivido la primera semana, se decidió | Problema: Se presentó la necesidad de modificar el cronograma para | 4 horas | |



| | | | | | | | | |
|------------|---------------------------|---|---|---|---|--|---------|--|
| | | | | Retroalimentación sobre lo realizado la semana anterior, modificación de cronograma. | modificar el cronograma para que las actividades resultaran más adaptables. | poder adaptarse a la población. Solución: Plantear nuevas actividades para la siguiente semana y en base a estos cambios analizar los demás futuros cambios a realizar en las siguientes semanas. | |  |
| 10/07/2023 | Primer y segundo objetivo | Participantes de la práctica | Pantalla de televisión Parlante Bluetooth Llave maya Un juego de dominó Un juego de jenga | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes. Se realizó una actividad que consistía en enseñar la técnica del "push up" Cineforo: Visualización de película: "Coach Carter" y posteriormente se abrió un espacio para comentarla. Juegos de mesa con algunos de los participantes (dominó y jenga) | Se logró identificar una variedad amplia en el estado físico de los participantes. Algunos podían realizar el ejercicio con más facilidad que otros. | Problemas: A algunos participantes se les dificultaba realizar el ejercicio por lo que había momentos donde perdían el interés y no mostraban mucha disposición por ejecutarlo. No pudo realizarse el pretest de pruebas: flexiones de brazos en un minuto y abdominales en un minuto. Soluciones: Adaptar la ejecución del ejercicio por medio de progresiones. Instarlos a participar. | 6 horas |  |
| 11/07/2023 | Primer objetivo | Participantes de la práctica (trabajadores de | Un juego de dominó Un juego de jenga | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes. | La actividad realizada permitió un espacio | Problemas: uno de los participantes presentaba una amputación en una de sus piernas, por lo que no quería participar. | 6 horas | |




| | | | | | | | | |
|------------|-----------------|--|---|--|--|---|---------|---|
| | | REDISH y usuarios) | | Se realizó una actividad que consistía en enseñar la técnica del "desplante" y la "sentadilla" Juegos de mesa con algunos de los participantes (dominó y jenga) | en el cual poner en práctica la capacidad profesional para adaptar ejercicio físico a una persona discapacitada. | Soluciones: Aplicar variantes como "pistol squat" o "puente de glúteos individual" para integrarlo a la actividad. | |  |
| 12/07/2023 | Primer objetivo | Participantes de la práctica (trabajadores de REDISH y usuarios) | Un juego de dominó Un juego de jenga | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes. Se realizó una actividad que consistía en enseñar la técnica de abdominales "Crunch" y "plancha" Juegos de mesa con algunos de los participantes (dominó y jenga) | Nuevamente, se encontró que algunos participantes tenían más facilidad que otros para realizar las actividades. | Problemas: No hubo | 6 horas |  |
| 13/07/2023 | Primer objetivo | Participantes de la práctica | Un juego de dominó Un juego de jenga | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes. Se realizó una actividad que consistía en enseñar la técnica de "burpees" Juegos de mesa con algunos de los participantes (dominó y jenga) | Se identificaron problemas de coordinación motora en algunos participantes ya que el "burpee" es un movimiento | Problemas: A algunos participantes se les dificultó mucho realizar el ejercicio. Soluciones: Se pusieron en práctica progresiones adaptables según la capacidad de cada participante para que fueran logrando realizar el ejercicio. | 6 horas |  |



| | | | | | compuest o. | | | |
|------------|---------------------------|--|--|---|--|---|---------|---|
| 14/07/2023 | Primer y segundo objetivo | Participantes de la práctica (trabajadores de REDISH y usuarios) | Cronómetro Pantalla de televisión Parlante bluetooth Llave maya | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes. Se realizó un circuito AMRAP que involucraba los ejercicios practicados durante la semana. Cineforo: Visualización de película "Rocki 1" y posteriormente se abrió un espacio para comentarla. | La aplicación del AMRAP permitió proporcionar un espacio en que los participantes tuvieron que utilizar los ejercicios aprendidos. | Problemas: No todos los participantes quisieron participar. Fue difícil que los participantes entendieran el funcionamiento y estructura del circuito. Soluciones: Realizar el circuito con los participantes para ir guiándolos. | 6 horas |  |
| 15/07/2023 | Primer y segundo objetivo | Profesional a cargo de la práctica | Computadora | Horas dedicadas al planeamiento de actividades a realizar durante la siguiente semana. Retroalimentación sobre lo realizado la semana anterior. | Se decidió que se seguiría la estructura utilizada en la semana anterior durante las siguientes 3 semanas ya que permitió una estructura más práctica para seguir. | No hubo. | 4 horas |  |
| 17/07/2023 | Primer y segundo objetivo | Participantes de la práctica | Pantalla de televisión | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de | Se identificó que conforme | Ninguno | 6 horas | |




| | | | | | | | | |
|------------|---------------------------|------------------------------|---|--|--|---|---------|---|
| | | (| Parlante bluetooth Llave maya | <p>entrada y salida de los participantes.</p> <p>Se realizó una actividad que consistía en seguir practicando la técnica de "push up"</p> <p>Cine foro: Visualización de película "Warrior" y posteriormente se abrió un espacio para comentarla.</p> | <p>se iba ganando confianza con los participantes, más fácil era entablar un espacio de opiniones en el cine foro y que a varios de ellos les gustaba mucho sentirse escuchados.</p> | | |  |
| 18/07/2023 | Primer y segundo objetivo | Participantes de la práctica | <p>Un juego de dominó</p> <p>Un juego de gran banco</p> | <p>Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes.</p> <p>Se realizó una actividad que consistía en seguir practicando la técnica de "sentadilla" y "desplante".</p> <p>Juegos de mesa: "Dominó y gran Banco"</p> | <p>Situaciones incómodas como las vividas este día son de esperarse al trabajar con este tipo de población. Sin embargo, de igual manera fue estresante, pero me ayudó a ganar experiencia en cuanto a</p> | <p>Problemas: Ingresó un usuario a las instalaciones que tenía meses de no venir ya que había sido problemático, pero le permitieron nuevamente la entrada. Lo cual causó que se generara un conflicto verbal entre él y otros usuarios.</p> <p>Soluciones: Con ayuda de los trabajadores del lugar, se logró apaciguar la situación por medio del diálogo.</p> | 6 horas |  |



| | | | | | manejo de conflictos. | | | |
|------------|-----------------|------------------------------|---------------------------------------|--|--|--|---------|---|
| 19/07/2023 | Primer objetivo | Participantes de la práctica | 1 juego de dominó 1 juego de jenga | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes. Se realizó una actividad que consistía en seguir practicando la técnica de abdominales "crunch" y "plancha" Juegos de mesa: dominó y jenga. | Se observó como los participantes ya iban adaptándose un poco más a las actividades y ejercicios. | Ninguno | 6 horas |  |
| 20/07/2023 | Primer objetivo | Participantes de la práctica | 1 juego de dominó 1 juego de jenga | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes. Se realizó una actividad que consistía en seguir practicando la técnica de "burpees" Juegos de mesa: Dominó y jenga. | Aunque parezca una situación cómica, estas poblaciones son muy susceptibles a enojarse o a sentirse amenazados fácilmente. Por lo que el simple hecho de pensar que otro compañero o estaba realizando "trampa" en un juego es | Problemas: Uno de los participantes se enojó porque pensaba que otro estaba haciendo trampa en el juego de dominó. Soluciones: Apaciguar la situación explicando que solo era un juego y que lo más importante era disfrutar. | 6 horas |  |


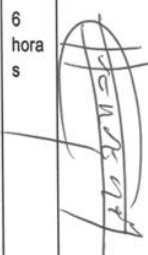
| | | | | | motivo para alterarse. | | | |
|------------|---------------------------|------------------------------------|---|--|---|--|---------|---|
| 21/072023 | Primer y segundo objetivo | Participantes de la práctica | Pantalla de televisión Parlante bluetooH Llave maya Cronómetro | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes. Se realizó un circuito AMRAP que involucraba los ejercicios practicados durante la semana. Cine foro: Visualización de película "Redención" y posteriormente se abrió un espacio para comentarla. | Se tuvo que realizar la actividad solo con un participante. Teniendo en cuenta que esta población puede tener días muy malos en cuanto a su estado físico y psicológico a causa de su estilo de vida ya esperaba este tipo de situaciones. | Problemas: Solo un participante quiso participar en el circuito AMRAP. Soluciones: Realizar el circuito con el participante para darle motivación y dinamismo. | 6 horas |  |
| 22/07/2023 | Primer y segundo objetivo | Profesional a cargo de la práctica | Computadora | Horas dedicadas al planeamiento de actividades a realizar durante la siguiente semana. Retroalimentación sobre lo realizado la semana anterior. | En base a la estructura ya utilizada, se modificó el cronograma, decidiéndose posponer | Problemas: Por petición de las autoridades de Redish, se cancelaron actividades en las que se planeaba sacar a los participantes de las instalaciones por temas de dificultad logística. | 4 horas |  |




| | | | | | | | | |
|------------|---------------------------|------------------------------|---|--|---|--|---------|---|
| | | | | | las actividades predeportivas para la última semana y omitir el deporte recreativo y las caminatas. | Solución: Readaptar la programación del cronograma. | |  |
| 24/07/2023 | Primer y segundo objetivo | Participantes de la práctica | Pantalla de televisión Parlante Bluetooth Llave maya 1 juego de dominó 1 juego de jenga | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes. Se realizó una actividad que consistía en seguir practicando la técnica de "push up" Juegos de mesa: Dominó y jenga. Cine foro: Visualización de película "Revancha" y posteriormente se abrió un espacio para comentarla. | Se identificó un progreso en la técnica de push up en aquellos participantes que si habían estado siendo constantes con las actividades realizadas. | Ninguno | 6 horas |  |
| 25/07/2023 | Primer y segundo objetivo | Participantes de la práctica | Un juego de Gran Banco Un naipe | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes Se realizó una actividad que consistía en seguir practicando la técnica de "sentadilla" y "desplante" | A causa del problema con el participante, tuve que mostrar más firmeza, pero ser | Problemas: Al momento de entrada de los participantes a las instalaciones, uno de ellos estaba bajo los efectos de alguna sustancia y no quería dejar que se le retiraran una cuchilla y una pipa que traía. | 6 horas |  |




| | | | | | | | | |
|------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------------------|--|--|--|---------|---|
| | | | | Juegos de mesa: Ron y gran banco. | cuidadoso para darle una orden. Esto me apreció enriquecedor para ir forjando un carácter como profesional y como persona. | Soluciones: Explicarle de manera firme pero cuidadosa que si no cumplía con las reglas sería expulsado del lugar. A lo cual accedió. | |  |
| 26/07/2023 | Primer y segundo objetivo | Participantes de la práctica | 1 juego de dominó 1 juego de jenga | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes. Se realizó una actividad que consistía en seguir practicando la técnica de abdominales "crunch" y "plancha" Juegos de mesa: Dominó y jenga. | Los juegos de mesa han resultado una herramienta sumamente útil ya que es una actividad que he podido utilizar en todas las sesiones y me ha ayudado para acercarme más a los participantes. | Ninguno | 6 horas |  |
| 27/07/2023 | Primer y segundo objetivo | Participantes de la práctica | 1 juego de Gran banco | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes. | Se logró percibir un mayor progreso en la | Ninguno | 6 horas | |

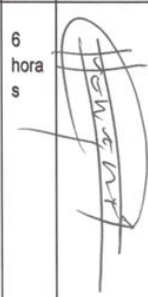
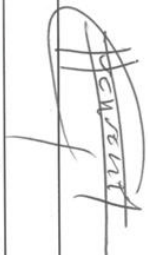
| | | | | | | | | | |
|------------|------------------------------------|---|--|--|---|--|---------|--|---|
| | | | | Se realizó una actividad que consistía en seguir practicándola técnica de "burpees" Juegos de mesa: Gran banco | ejecución del "burpee" ya que algunos participantes han adquirido más coordinación. | | | |  |
| 28/07/2023 | Primer y segundo objetivo | Participantes de la práctica | Cronómetro Pantalla de televisión Parlante Bluetooth | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes. Se realizó un circuito AMRAP que involucraba los ejercicios practicados durante la semana. Cineforo: Visualización de película "Un sueño imposible" y posteriormente se abrió un espacio para comentarla. | Se ha logrado identificar una mayor organización y entendimiento del AMRAP por parte de los participantes. Ya saben cómo administrar mejor los descansos. | Problemas: El parlante utilizado para ver la película no funcionó. Soluciones: Se consiguió otro parlante prestado. | 6 horas | |  |
| 29/07/2023 | Primero, segundo y tercer objetivo | Profesional a cargo de la práctica | Computadora | Horas dedicadas al planeamiento de actividades a realizar durante la siguiente semana. Retroalimentación sobre lo realizado la semana anterior. | Se planificaron los talleres que serían impartidos durante la siguiente semana. | | 4 horas | |  |
| 31/07/2023 | Primero, segundo y tercer objetivo | Participantes de la práctica (trabajadores de | Pantalla de televisión Parlante de bluetooth | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes. | Fue un poco difícil conceptualizar la recreación y el ocio a | Ninguno | 6 horas | | |


| | | | | | | | | |
|------------|------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|--|---|---|---------|---|
| | | REDISH y usuarios | Hojas en blanco Lapiceros | Se realizó una actividad que consistía en seguir practicando la técnica de "push up" Taller sobre la recreación: Se realizó una charla enfocada a la recreación, se entregaron infografías con información referente al tema y se hizo una actividad en parejas al final. Cineforo: Visualización de película "En busca de la felicidad" y posteriormente se abrió un espacio para comentarla. | un grupo de personas que desgraciadamente han tenido problemas con drogas, ya que, en cierto modo, estas han sido la única "recreación" que han tenido en mucho tiempo. | | |  |
| 01/08/2023 | Primero, segundo y tercer objetivo | Participantes de la práctica | Naipes Juego Gran Banco | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes Se realizó una actividad que consistía en seguir practicando la técnica de "sentadilla" y "desplante" Taller a los trabajadores de Redish sobre el ejercicio como herramienta de rehabilitación física, se entregaron infografías con información referente al tema. Juegos de mesa: "Gran Banco" y "Ron" | Se identificaron mejoras en la ejecución de la sentadilla y principalmente en el equilibrio a la hora de realizar el desplante. | Problemas: Los participantes presentes este día eran en su mayoría personas mayores que no tenían mucha disposición de realizar los ejercicios. Soluciones: Disminuir la duración de la actividad y adaptar el nivel de dificultad para ellos. | 6 horas |  |
| 02/08/2023 | Primero, segundo y | Participantes de la práctica | 1 juego de dominó | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de | Los trabajadores de | Ninguno | 6 horas | |


| | | | | | | | | |
|------------|------------------------------------|------------------------------|--|--|--|---------|---------|---|
| | tercer objetivo | | 1 juego de jenga 1 botalla plástica | <p>entrada y salida de los participantes.</p> <p>Se realizó una actividad que consistía en seguir practicando la técnica de abdominales "crunch" y "plancha"</p> <p>Taller sobre beneficios psicológicos y emocionales de la actividad y ejercicio físico: Se realizó una charla enfocada a los beneficios de la práctica de actividad y ejercicio físico, se entregaron infografías con información referente al tema y se hizo una actividad recreativa en la que por medio de darle vuelta a una botella plástica se escogía un participante para expresar los beneficios percibidos emocionales durante la práctica.</p> <p>Juegos de mesa: Dominó y jenga</p> | <p>Redish valoraron mucho la información presentada, especialmente la referente a los beneficios psicológicos.</p> <p>Realizando los talleres y demás actividades se ha logrado identificar que entre menos complejidad posean estas, mejor se adaptan los participantes de esta práctica.</p> | | |  |
| 03/08/2023 | Primero, segundo y tercer objetivo | Participantes de la práctica | 1 juego de dominó 1 juego de jenga | <p>Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes.</p> <p>Se realizó una actividad que consistía en seguir practicando la técnica de "burpees".</p> <p>Taller sobre adherencia al ejercicio físico: Se realizó una charla en la que se explicaba</p> | <p>Parte de lo que generó más interés en el taller, fue la existencia de un mecanismo fisiológico</p> | Ninguno | 6 horas |  |

| | | | | | | | | |
|------------|----------------------------|------------------------------------|---|---|--|---------|---------|---|
| | | | | <p>el concepto de adherencia al ejercicio físico y los factores fisiológicos y emocionales involucrados, se entregaron infografías referentes al tema y se procedió a realizar una actividad en la que los participantes debían jugar "papa caliente" para escoger que se había entendido sobre el tema y como esto podía beneficiarles .</p> <p>Juegos de mesa: Dominó y jenga</p> | <p>similar al de la adicción a las drogas en la adherencia al ejercicio, el cual es la liberación de la dopamina y la serotonina .</p> | | |  |
| 04/08/2023 | Primero y segundo objetivo | (trabajadores de REDISH y usuarios | <p>Pantalla de televisión</p> <p>Parlante bluetooth</p> <p>Llave maya</p> <p>Cronómetro</p> | <p>Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes</p> <p>Se realizó un circuito AMRAP que involucraba los ejercicios practicados durante la semana.</p> <p>Cineforo: Visualización de película "Campeones" y posteriormente se abrió un espacio para comentarla.</p> | <p>Los cineforos se habían vuelto una especie de "premio" por haber realizado las actividades durante la semana. Siendo estos los que más disfrutaban.</p> | Ninguno | 6 horas |  |
| 05/08/2023 | | Profesional a cargo de la práctica | Computadora | <p>Horas dedicadas al planeamiento de actividades a realizar durante la siguiente semana.</p> <p>Retroalimentación sobre lo realizado la semana anterior.</p> | <p>Concluidas las actividades relacionadas al entrenamiento funcional,</p> | No hubo | 4 horas |  |

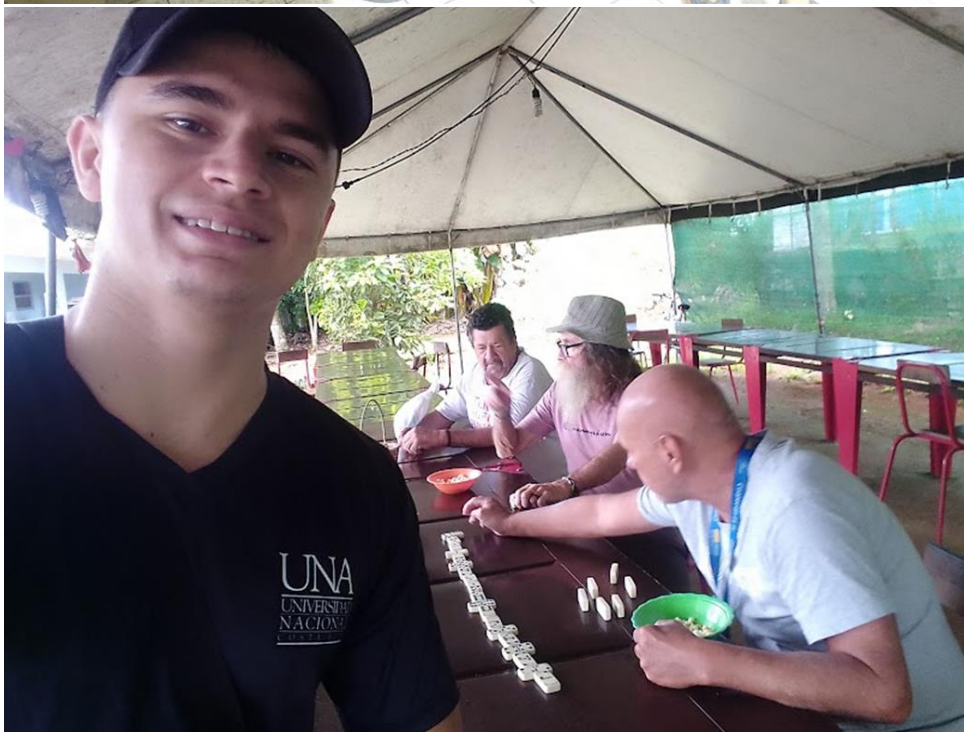
| | | | | | | | | |
|------------|---------------------------|------------------------------|---|--|--|--|---------|---|
| | | | | | se procedió a planear actividades con un enfoque predeportivo de distintos deportes. | | |  |
| 07/08/2023 | Primer y segundo objetivo | Participantes de la práctica | <p>Pantalla de televisión</p> <p>Parlante bluetooth</p> <p>Llave maya</p> <p>Un balón de vólibol</p> <p>5 charolas</p> <p>Un mecate</p> | <p>Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes</p> <p>Se realizó una actividad predeportiva enfocada en aspectos técnicos del vólibol</p> <p>Cineforo: "Visualización de película "Hoop Dreams" y posteriormente se abrió un espacio para comentarla</p> | <p>Los participantes mostraron más entusiasmo con las actividades predeportivas ya que estas les parecían más divertidas que los entrenamientos funcionales.</p> | <p>Problemas: El espacio disponible en las instalaciones de REDISH no era muy amplio, por lo que se dificultó un poco la realización de la actividad.</p> <p>Soluciones: Adaptar la actividad en cuanto a dinámica y cantidad de personas al espacio disponible.</p> | 6 horas |  |
| 08/08/2023 | Primer y segundo objetivo | Participantes de la práctica | <p>Un balón de fútbol</p> <p>5 charolas</p> | <p>Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes.</p> <p>Se realizó una actividad predeportiva enfocada en aspectos técnicos del fútbol</p> <p>Estiramientos y movilidad: Se realizó una sesión enfocada a la movilidad y estiramientos como fase de "vuelta a la calma"</p> | <p>Los participantes mostraron más entusiasmo con las actividades predeportivas ya que estas les parecían más divertidas</p> | <p>Problemas: El espacio disponible en las instalaciones de REDISH no era muy amplio, por lo que se dificultó un poco la realización de la actividad.</p> <p>Soluciones: Adaptar la actividad en cuanto a dinámica y cantidad de personas al espacio disponible.</p> | 6 horas |  |

| | | | | | que los entrenamientos funcionales | | | |
|------------|---------------------------|------------------------------|---|---|---|---|---------|---|
| 09/08/2023 | Primer y segundo objetivo | Participantes de la práctica | 2 raquetas de bádmiton Un "gallito" de bádmiton 5 charolas | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes Se realizó una actividad predeportiva enfocada en aspectos técnicos del bádmiton. Estiramientos y movilidad: Se realizó una sesión enfocada a la movilidad y estiramientos como fase de "vuelta a la calma" | Algunos participantes comentaron que ellos solían practicar deportes como fútbol o atletismo antes de su estado actual. | Problemas: El espacio disponible en las instalaciones de REDISH no era muy amplio, por lo que se dificultó un poco la realización de la actividad. Soluciones: Adaptar la actividad en cuanto a dinámica y cantidad de personas al espacio disponible. | 6 horas |  |
| 10/08/2023 | Primer y segundo objetivo | Participantes de la práctica | Un balón de fútbol 5 charolas Cuestionario evaluativo (impreso en hojas) 5 lapiceros | Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes Se realizó una actividad predeportiva enfocada en aspectos técnicos del fútbol. Estiramientos y movilidad: Se realizó una sesión enfocada a la movilidad y estiramientos como fase de "vuelta a la calma" Aplicación de cuestionario evaluativo. | Se repitieron las actividades predeportivas de fútbol ya que esta fue en la que más entusiasmo se percibió. | Problemas: El espacio disponible en las instalaciones de REDISH no era muy amplio, por lo que se dificultó un poco la realización de la actividad. No había suficientes personas para realizar el cuestionario. Soluciones: Adaptar la actividad en cuanto a dinámica y cantidad de personas al espacio disponible. Aplicar el cuestionario a las que se encontraban ese día y hacerlo con las restantes al siguiente día. | 6 horas |  |

| | | | | | | | | |
|------------|---------------------------|------------------------------|--|--|---|---------|---------|---|
| 11/08/2023 | Primer y segundo objetivo | Participantes de la práctica | <p>Pantalla de televisión</p> <p>Parlante bluetooth</p> <p>Llave maya</p> <p>Cuestionario evaluativo (impreso en hojas)</p> <p>5 lapiceros</p> | <p>Se realizaron tareas de limpieza, cocina y control de entrada y salida de los participantes</p> <p>Cineforo: Visualización de película "Credd" y posteriormente se abrió un espacio para comentarla.</p> <p>Aplicación de cuestionario evaluativo</p> <p>Despedida y charla de agradecimiento con los participantes</p> | <p>Fue reconfortante haber llegado hasta esta sesión después de todas las experiencias, problemas y desafíos enfrentados.</p> <p>Los participantes se mostraron muy agradecidos por el trabajo realizado.</p> | Ninguno | 6 horas |  |
|------------|---------------------------|------------------------------|--|--|---|---------|---------|---|

Nombre y Firma Conforme persona tutora: Elena Zúñiga 1-12840899 

Anexo 7: Evidencias.











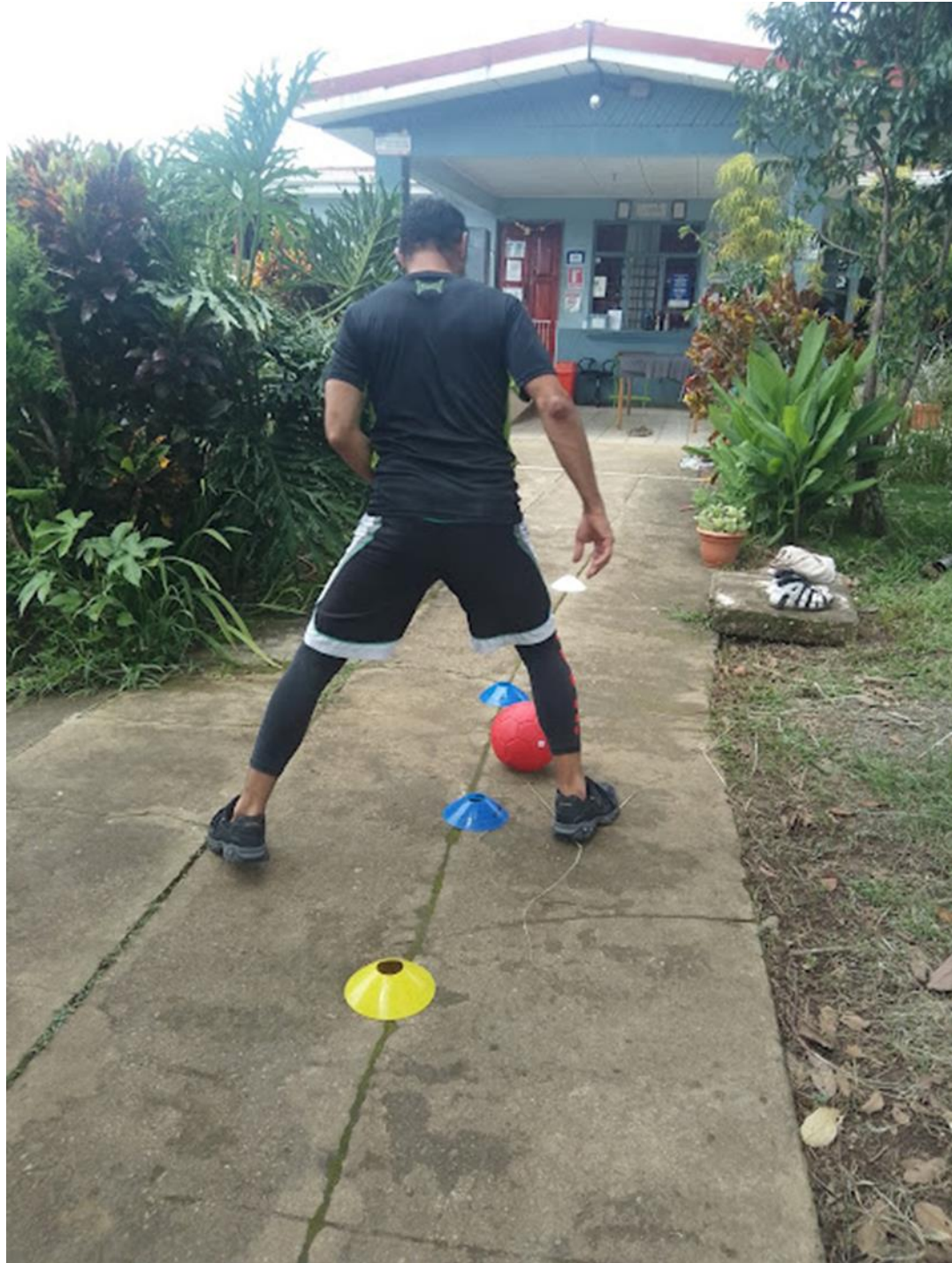




















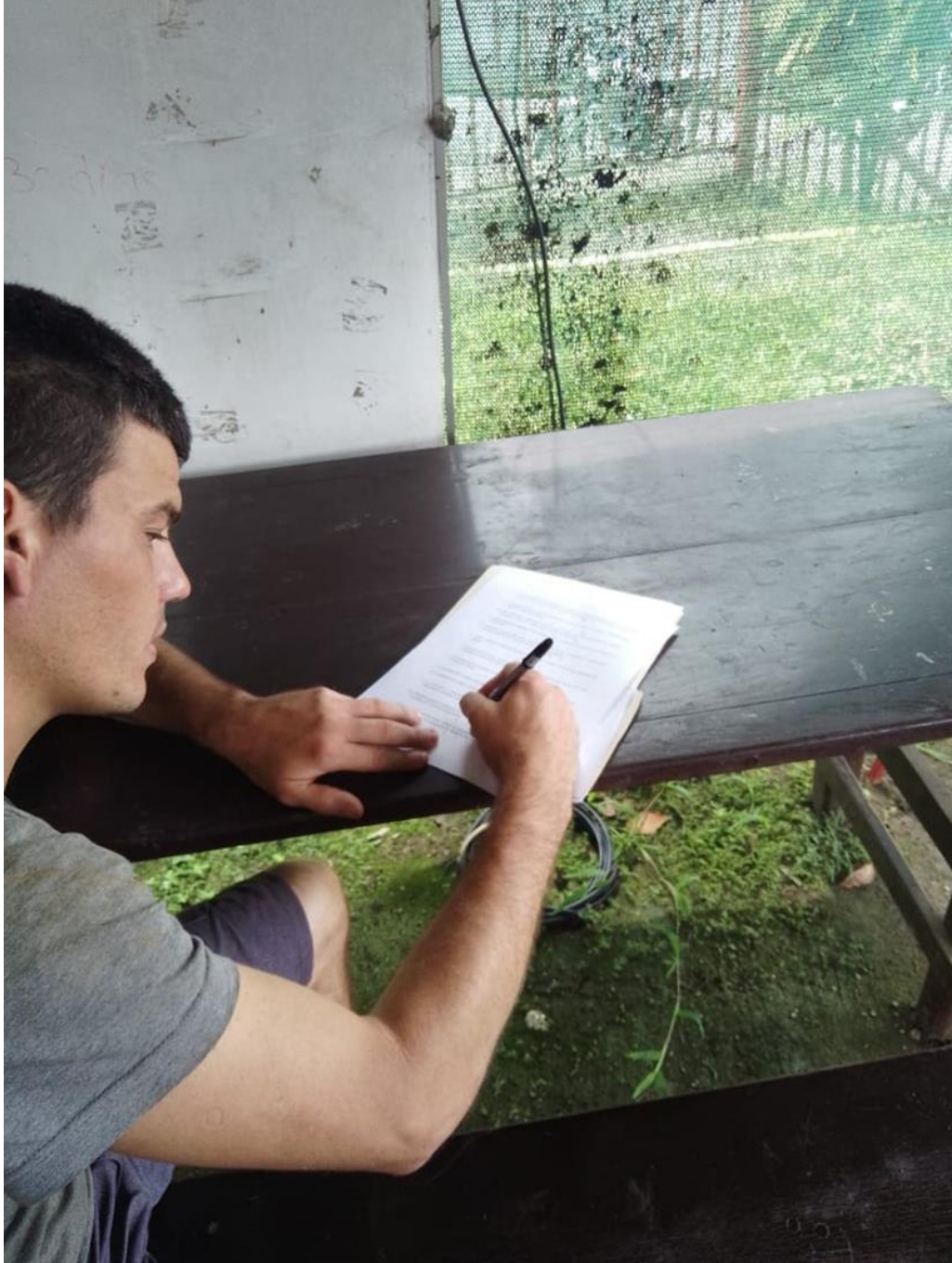
















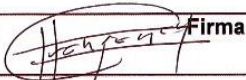

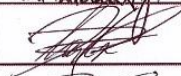


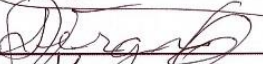

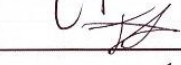

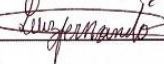








Anexo 8: Lista de participantes intervenidos

| Firmas de los participantes intervenidos durante la práctica | |
|--|--|
| Nombre | Firma |
| Mario A. Escudero Herrera |  |
| Karla Céspedes Chinchilla | Karla Céspedes |
| Muber Vargas |  |
| Argenis Malinzcúñiga | Argenis |
| Lila Lucrécia Rodríguez Jiménez | Lila Lucrécia |
| Luis Ángel San Salvo |  |
| Giovanni CR |  |
| Rodolfo Gutiérrez.7 | Rodolfo |
| Sergio Oses Sosa / 985.985 |  |
| Sergio Rojas |  |
| Juan Carlos Campos Quezada. |  |
| Juan Pablo López Vásquez |  |
| Luis Carlos Ramos Amador |  |
| Luis Hidalgo Ortiz |  |
| Jorge Andrés Monge Aguilar | Jorge Andrés Monge A. |

| | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| Luis Martinec Coez | <i>[Handwritten signature]</i> |
| <i>[Handwritten signature]</i> | <i>[Handwritten signature]</i> |
| Isania Mora Miranda | Isania MM |
| Marvin Araya Segura | Marvin Araya S |
| <i>[Handwritten signature]</i> | <i>[Handwritten signature]</i> |
| | |
| | |

Anexo 9: Infografías utilizadas en talleres

ADHERENCIA AL EJERCICIO



¿QUE ES?

Consiste en la consistencia y compromiso de una persona con un programa de ejercicios a largo plazo. Causada principalmente por el apego que le genera esta práctica.

CAUSAS

Se verán involucrados factores como una mejora en el autoestima, la apertura de un espacio social y la sensación el aumento en la salud física y mental.





FACTORES FISIOLÓGICOS INVOLUCRADOS

Aumenta la capacidad del cuerpo para utilizar la energía de forma más eficiente, disminuyendo así la sensación de fatiga en actividades diarias.
El cuerpo se empezará acostumbrar a la "recompensa" generada por la dopamina y serotonina liberada a causa del ejercicio.

AUTOESTIMA

La sensación de tener una mejor salud, así como los resultados estéticos que pueden darse gracias al entrenamiento, ayudarán a aumentar positivamente la percepción que tiene una persona de sí misma.





ESPACIOS DE SOCIALIZACIÓN

Muchas actividades relacionadas al ejercicio y el deporte promueven espacios en los cuales se puede socializar y entablar amistades.

ESTRATEGIAS PARA ADQUIRIR ADHERENCIA

Fijar metas sencillas de cumplir si se inicia un proceso de entrenamiento.
Buscar actividades o ejercicios que sean disfrutables y sean sostenibles durante el tiempo.



EJERCICIO FÍSICO

BENEFICIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES



UN CORAZÓN MÁS SANO

Aumenta la circulación sanguínea.
Se fortalece el músculo cardíaco.
Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas como la hipertensión.



UN CEREBRO MÁS SANO

Promueve la recuperación y nacimiento de nuevas neuronas.
Aumento de la oxigenación cerebral.
Se reduce el riesgo de padecer enfermedades como el alzheimer.



FUNCIONALIDAD DIARIA

Actividades diarias como caminar o recoger objetos pueden llegar a facilitarse gracias a que se fortalece el sistema musculoesquelético.



MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO

Se liberan sustancias como la serotonina y la dopamina que están directamente relacionadas con el estado de ánimo así como las sensaciones de placer y felicidad.

Salud integral: Estado de bienestar físico, emocional, cognitivo y social.



Infografía
sobre:

RECREACIÓN

¿Qué es?

Todas aquellas actividades realizadas de manera voluntaria durante nuestro tiempo libre. Están destinadas al disfrute, entretenimiento y la relajación.



Tipos

- Actividades al aire libre como senderismo o acampar.
- Actividades deportivas.
- Actividades mentales, como juegos de mesa o lectura.
- Actividades artísticas como música, pintura o canto.



Recreación "no tan sana"

También puede manifestarse de maneras perjudiciales, como el uso de sustancias nocivas para la salud, así como la procrastinación excesiva.



Beneficios

Las actividades deportivas proveen beneficios físicos por su impacto positivo al organismo.

- Sentimiento de comunidad.
- Disminución del estrés y la ansiedad.
- Desarrollo integral del ser humano.



Infografía de Rehabilitación física



01 Evaluación

Reconocer el problema y observar cual es la extremidad o zona del cuerpo afectada para identificar la capacidad de movimiento que se posee.

02 Especificidad

Luego de reconocer el área afectada, así como la capacidad y calidad de movimiento existente, es necesario escoger los ejercicios que trabajen de manera específica los músculos y articulaciones involucrados.



03 Ejercicios básicos de tren inferior

- Puente de glúteos
- Sentadilla (puede realizarse con apoyo en una silla)
- Desplante
- Pistol squat (puede realizarse con apoyo en una silla)
- Patada de glúteo (Preferible usar una liga cm resistencia.)
- Flexo-extensión de tobillo



04 Ejercicios básicos de tren superior

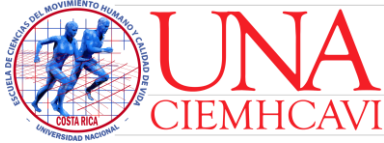


- Flexión de codo
- Extensión de codo
- Elevación frontal de hombro
- Elevación lateral de hombro
- Rotaciones (internas y externas) de hombro
- Press de pecho
- Press de hombro
- Push up y sus respectivas regresiones
- Remo individual

05 Materiales

Para realizar estos ejercicios, no es necesario comprar material costoso de gimnasio, basta con llenar una botella plastica con agua o arena para tener una pesa, cortar una "tira" de hule para una banda de resistencia, utilizar sillas como superficies para apoyarse en una sentadilla o incluso usar superficies como muros o paredes para realizar regresiones de "push up".





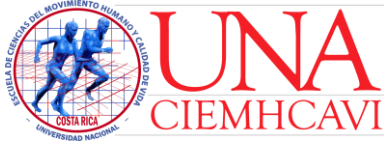
Modelo TFG.04.1.

Formato presentación informe final de práctica dirigida

Anexo 10: entrevistas realizadas a participantes

<https://youtu.be/z8dcB36nGtY>

<https://youtu.be/eeAq0cjMQfc?si=K0LxrPav46gKoA2d>



**Modelo TFG.04.1.
Formato presentación informe final de práctica dirigida**