

Universidad de Costa Rica  
Vicerrectoría de Acción Social  
Trabajo Comunal Universitario

TCU-310: Promoción de la calidad de vida  
de la persona con discapacidad,  
enfermedad crónica y sus familias a nivel  
comunitario e institucional.

1

## ***Día de campo en Laguna de Doña Ana***

### *INFORME FINAL*

#### **Profesora**

Licda. María Elena Hernández

#### **Responsables**

Mariana Méndez Solano  
Laura Jaen Vargas

## Índice

Introducción.....	3
Matriz educativa.....	4
Descripción de las actividades.....	6
Evaluación de las actividades.....	7
Anexos.....	9

## Introducción

El ocio o recreación es un derecho de todo ser humano, y ha sido identificado como uno de los componentes fundamentales en la calidad de vida. Todas las personas necesitamos de momentos relajantes, de esparcimiento y de cambios de ambiente de vez en cuando para lograr el bienestar personal y evitar el estrés.

En este informe se hace un resumen de la actividad “Día de Campo en Laguna de Doña Ana”, la cual se realizó con el fin de brindar una mañana de recreación en este parque para todas las personas del Hogar Magdala, ya que el este TCU busca como su nombre lo dice, promocionar la calidad de vida para las personas con discapacidad, enfermedad crónica y sus familias. Y este fue precisamente el objetivo principal de nuestro proyecto.

## Matriz educativa

Objetivo	Contenido	Actividades	Materiales	Tiempo	Hora	Encargado
Motivar a las personas del hogar, a participar del paseo al parque	Motivación	Sentarse a conversar y alistar los materiales y otras cosas que se necesiten para el viaje.  En el hogar		10 minutos	9:30 am	Todos
Realizar pequeñas reflexiones por medio de una dinámica, en la que además se potencia la habilidad manual.	Habilidad manual. Autoestima	"Pesca reflexiva"  En el hogar	Peces de papel de colores  Lana  Imanes  Varillas de madera	20 minutos	9:45 am	Mariana
Movilizar al grupo al parque, "Laguna de doña Ana"	Transporte	Abordar algún medio de transporte para llegar al destino.  En el hogar	Busetas	20 minutos	10:00 am	Todos
Conseguir una ubicación, cómoda y accesible	Ubicación	Llegada al lugar, buscar una zona de fácil acceso y cerca de los sanitarios y		15 minutos	10:30 am	Todos

para todos.		agua para ubicarnos.				
Propiciar un ambiente de convivencia y esparcimiento entre los asistentes al paseo.	Convivencia Trabajo en equipo Recreación	Caminata Bingo	Cartones y tarjetas para el bingo  Cartón adaptado con textura	1 hora y 15 minutos	10:45 am	Mariana Laura
Disfrutar de un delicioso almuerzo mientras se comparte una conversación agradable.	Almuerzo Comunicación	Almuerzo	Comida encargada al catering service.	1 hora	12:00 md	Todos
Regresar al hogar para que las personas descansen después de una divertida mañana.	Regreso	Regreso al hogar	Busetas	15 minutos	1:00pm	Todos

## Descripción de las actividades

- Pesca reflexiva: Consiste en una dinámica en la que se recolectan varios peces de papel, utilizando cuerdas que simulan cañas de pescar. Los peces tendrán frases motivadoras las cuales se comentarán entre los participantes. Las frases que se utilizarán son las siguientes:
  1. Utiliza tu imaginación, no para asustarte, sino para inspirarte a lograr lo inimaginable.
  2. Cuando pierdes, no te fijas en lo que has perdido, sino en lo que te queda por ganar.
  3. Es duro fracasar en algo, pero es mucho peor no haberlo intentado.
  4. Nunca se ha logrado nada sin entusiasmo
  5. Amar muchas cosas, porque en amar existe la verdadera fuerza y quien ama mucho logrará mucho, y lo que se hace con amor está bien hecho
  6. No me da miedo mañana, porque he visto ayer y me encanta hoy.
  7. No hay nada imposible, porque los sueños de ayer son las esperanzas de hoy y pueden convertirse en realidad mañana.
  8. La risa es un tranquilizante sin efectos secundarios.
  9. Si no aprendes a confiar en los demás, difícilmente lograrás que ellos confíen en ti.
- Caminata: Se dará un muy pequeño recorrido alrededor de la laguna, haciendo pausas cada vez que alguien lo requiera para descansar y tomar energía otra vez.
- Bingo: Se realizará un juego de bingo en parejas o tríos (según la cantidad de personas que asistan). Se jugará primero a cartón lleno y después en diferentes opciones como equis, cuatro esquinas, en L, etc.
- Almuerzo: Será financiado por el TCU. Se contratará un catering service para este fin.

## Evaluación de las actividades

De las actividades planeadas se realizaron: la caminata alrededor de la laguna y el bingo. La de los peces quedaba un poco difícil realizarla por razones de tiempo y por el espacio que era muy ventoso, de manera que se prefirió continuar con las otras actividades.

- La caminata: Estuvo muy bonita, todos participaron. Angie y Jazmín lo disfrutaron mucho, sonreían con casi todos los sonidos con los que se topaban y Gabriel iba jugando con Erick (el hijo de una de las compañeras) durante todo el recorrido, saludaban, observaban las familias de patos, jugaban a estar siguiendo un mapa para investigar dónde quedaba el play y se les proponían actividades pequeñas y rápidas como buscar la hoja más grande, para hacerles más interactiva la caminata. Las adultas mayores no presentaron complicaciones y avanzaron mucho. Al final, todos lograron terminar el recorrido.
- Almuerzo: el catering llegó a tiempo con la comida la cual fue repartida, una de las cuidadoras hizo una oración antes de empezar, el almuerzo fue del agrado de todos y al parecer todos estaban satisfechos. Se sirvió arroz blanco, pollo a la plancha, ensalada, fresco natural y postre.
- Bingo: fue muy divertido, durante esta actividad se compartió mucho entre todas las personas. Se aprovecharon los almuerzos, ensaladas y postres que sobraron para darlos como premios en el bingo, se jugó a cartón lleno, a cuatro esquinas, etc. Y cuando no quedaban almuerzos una de las cuidadoras sacó limones dulces y también los rifó. Fue muy divertido y agradable ver que todos participaban con mucho entusiasmo. Este juego dio pie a plantear otra actividad, una tarde de bingo en el hogar. En la que sería importante tener presentes algunas tareas como hacer otro cartón con textura ya que solo había uno para Jazmín y preparar sonidos para cada imagen del bingo, además de dar más apoyo a Angie y Jazmín para que tengan mayor participación de la actividad.

La actividad fue un éxito, era notorio que todas las personas que asistieron la pasaron muy bien.

El hecho de que otro niño acompañará a Gabriel fue un acto positivo, esto se puede tomar en cuenta para futuras actividades similares, en las que se podría invitar algún otro niño o niña para que jueguen y compartan, y de esta forma también se estarían potenciando habilidades sociales, cognitivas y de lenguaje a manera de juego, que es una de las mejores estrategias para que los niños aprendan.

Las y los cuidadores estaban muy emocionados y felices con la actividad, lo que nos hizo reflexionar acerca de que quienes cuidan a otras personas con discapacidad, muchas veces pueden sufrir de estrés por las situaciones de las personas a las que ayudan y por el gran esfuerzo físico y mental que requieren estos trabajos. Y actividades de esparcimiento como esta, no solo son de provecho para las personas adultas mayores sino también para los encargados, que con tanto cariño se han dedicado al cuidado.

## Anexos















