

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN YARELYS HURTADO TERMINADO.docx

 Universidad Autónoma de Chiriquí

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::20156:529743056

Fecha de entrega

18 nov 2025, 6:40 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

18 nov 2025, 7:02 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN YARELYS HURTADO TERMINADO.docx

Tamaño del archivo

2.1 MB

56 páginas

7421 palabras

44.015 caracteres




0% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 0%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad




N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 0%  Fuentes de Internet
 - 0%  Publicaciones
 - 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)
-

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ
FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**“PROGRAMA DE RECREACIÓN PARA MIEMBROS DE LA POLICÍA NACIONAL
DE LA PROVINCIA DE CHIRIQUÍ”**

**Trabajo de Grado para Optar por el
Título de Licenciada en Educación
Física.**

**PREPARADO POR: YARELYS ISOLDA HURTADO ZAPATA
CÉDULA: 4-725-1442**

**ASESOR:
MAGÍSTER DANIEL NINO CARILLO VALDÉS**

2025

HOJA DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

MAGÍSTER DANIEL NINO CARILLO VALDÉS
ASESOR

DRA. JEISETH CASTILLO
JURADO

MAGÍSTER ARTURO DOMÍNGUEZ
JURADO

Índice

Agradecimiento.....	5
Dedicatoria.....	6
CAPÍTULO I.	10
MARCO INTRODUCTORIO.....	10
1.1 Planteamiento del problema.....	10
1.2. Antecedentes	12
1.3. Justificación.....	13
1.4. Objetivos	14
1.4.1. Objetivo General	14
1.4.2. Objetivos Específicos.....	14
CAPÍTULO II.	15
MARCO TEÓRICO.....	15
2.1. La Recreación Institucional.....	15
2.2. El Estrés Laboral en el Personal Policial	15
2.3. Bienestar Integral y Salud Ocupacional	16
2.4. Educación Física como herramienta de intervención social	16
2.5. Importancia de la Recreación en Cuerpos de Seguridad.....	17
2.6 . Recreación institucional y la policía nacional en Panamá	17
2.7. Salud ocupacional en Panamá.....	18
2.8. Riesgos laborales y psicosociales para la policía nacional en Panamá.....	18
2.9. La recreación como estrategia preventiva y promotor	19
2.10. Programas de salud ocupacional y componentes recreativos en Panamá	20
CAPÍTULO III.....	24
MARCO METODOLÓGICO.....	24
3.1. Metodología de la Investigación.....	24
3.1.2. Evaluación.....	25
3.1.3. Recursos necesarios.....	25
3.1.4. Impacto esperado.....	25
3.2. Resultados esperados	26
CAPÍTULO IV.....	28
DISEÑO DEL PROGRAMA	28
4.1 ÁREAS RECREATIVAS.....	28

4.2. Esquema del Programa	29
CAPÍTULO V.....	31
DESARROLLO DEL PROGRAMA.....	31
5.1. Propuesta de ejecución del programa	31
5.2. Cronograma de Implementación.....	33
5.3. Horarios propuestos	34
5.4. Plan Mensual de actividades Recreativas para la Policía Nacional de Chiriquí.....	34
5.5. Recomendaciones operativas	38
Conclusiones	38
Recomendaciones	39
Bibliografía	40
ANEXOS	54

Agradecimiento

Hoy culmino una de las etapas más importantes de mi vida, y no podría hacerlo sin agradecer a quienes me acompañaron en este largo camino.

A Dios, por darme la vida, la fuerza y la luz para nunca rendirme, incluso en los momentos más difíciles.

A mi familia, que me apoyó con paciencia, comprensión y cariño, recordándome siempre que no estaba sola en este proceso.

A mi tutor, profesor Daniel Carillo, por su guía, paciencia y por enseñarme a crecer no solo como profesional, sino también como persona.

A mi amiga, la Dra. Yeiseth Castillo, quien siempre fue ese impulso, año tras año, para que nunca me rindiera, porque más que nadie sabía que este era mi gran sueño desde que ingresé a esta prestigiosa casa de estudio.

Siempre estaré agradecida con cada uno de ustedes por hacer posible que este gran sueño se hiciera realidad.

Dedicatoria

A Dios, por darme la vida, la fuerza y la salud para culminar este proceso.

A mi madre, ejemplo de amor y sacrificio, por ser mi pilar inquebrantable.

A mis hijos, quienes son mi mayor inspiración y la razón de cada uno de mis esfuerzos.

A mi esposo, por su paciencia, apoyo y compañía en los momentos más difíciles.

Este logro es tan mío, como de ustedes.

Introducción

Esta investigación propone el diseño e implementación de un programa de Recreación Institucional para la Policía Nacional de la provincia de Chiriquí, con la finalidad de culminar con nuestro requisito para optar por el título de Licenciatura en Educación Física. Este programa está enfocado en mejorar el bienestar físico, recreativo, mental y emocional de los funcionarios policiales, mediante un programa que permita, que las unidades policiales puedan utilizar, instrumentos técnicos para el desarrollo de dichas actividades.

La recreación, entendida como un conjunto de actividades físicas, lúdicas, culturales y sociales que permiten el desarrollo personal, la relajación y la integración, se posiciona como una herramienta eficaz para mejorar la calidad de vida del personal policial. Diversos estudios en el ámbito de la salud ocupacional institucional y la psicología organizacional coinciden en que la recreación institucional, no solo disminuye el estrés laboral, sino que también potencia el sentido de pertenencia, la motivación y el rendimiento del talento humano.

A pesar de la importancia del bienestar en cuerpos de seguridad, aún son escasas las iniciativas en torno a la recreación, en muchos casos, las actividades recreativas son esporádicas, informales o dependientes de recursos ocasionales, sin planificación que articule los componentes físicos, sociales, culturales y emocionales del ser humano.

En este sentido, el presente trabajo de grado en el capítulo I, esboza la situación que nos lleva a diseñar y desarrollar un programa de recreación, dirigido a las unidades policiales, con el fin de brindar una solución a la situación que enfrenta el servicio policial y promover una cultura de autocuidado dentro de la institución. Enfocandonos en la cronología de la historia de esta gran institución, sus desafíos, sus limitantes, pero sobre el esfuerzo que cada uno de ellos realiza en la ejecución de esta loable labor.

Para ello, se parte del análisis de las condiciones actuales del entorno nacional, desarrollado en el capítulo II con un marco de referencia contextual del tema, el cual sustenta los conceptos, fundamentos y teorías relacionadas con la recreación, el bienestar ocupacional, el estrés laboral y el rol de la Educación Física como herramienta de intervención social, factores determinantes en el cumplimiento operativo, en la salud tanto física como emocional.

La propuesta que presentamos se enmarca en un enfoque humanista y organizacional, que veremos en el capítulo III, donde listamos las actividades incluidas, considerando el bienestar del cuerpo policial como un eje transversal de la calidad institucional.

El programa se estructura en componentes deportivos, lúdicos, culturales y de bienestar emocional, adaptados a los tiempos operativos, a los espacios disponibles y a las necesidades expresadas por los policías, su implementación paso a paso cronogramas propuestos y resultados que esperamos obtener al finalizar su desarrollo.

De igual manera, para el capítulo IV, se expone el diseño propuesto con las áreas de recreación establecidas, para la implementación del programa de recreación a los miembros de la fuerza pública de la provincia de Chiriquí, de una manera, detallada y organizada que nos permita el desarrollo eficaz en su ejecución.

Por otro lado, el desarrollo del programa propuesto dentro del capítulo V nos muestra un cronograma estipulado mensualmente, con distintas actividades semanales, horarios y personal clasificado, todo esto cumpliendo con los requisitos establecidos en el capítulo anterior, que nos hace referencia a las áreas consideradas para la realización de este programa. Conviene subrayar que este cronograma es ajustable para desarrollarse anualmente, si así lo requieren las autoridades superiores.

Cabe resaltar, que el desarrollo de este trabajo busca no solo cumplir con los requisitos académicos, sino también ofrecer una herramienta práctica y replicable para la mejora del bienestar en la Policía Nacional de la provincia de Chiriquí, como futuros profesionales, comprendemos la importancia de la actividad física y recreativa como medio formativo, terapéutico y socializador. Por ello, creemos firmemente que el desarrollo de un programa recreativo diseñado desde un enfoque científico y pedagógico, adaptado a las condiciones particulares de los cuerpos policiales, contribuirá significativamente al fortalecimiento del capital humano de esta institución.

Este proyecto también revela una importancia académica y social. Nos permite aplicar los conocimientos adquiridos durante nuestra formación en un contexto real, aportando soluciones concretas a una problemática institucional. A su vez, reafirma el rol de la Educación Física como una disciplina con alcance más allá del ámbito escolar, capaz de intervenir positivamente en diferentes sectores de la sociedad, promoviendo estilos de vida saludables, relaciones humanas positivas y desarrollo integral.

En conclusión, la implementación de un programa de recreación para la Policía Nacional en Chiriquí no solo contribuye a mejorar el bienestar del personal policial, sino que también visibiliza la importancia de la recreación como parte esencial de una política integral de salud ocupacional y gestión del talento humano dentro de cualquier institución, a través de un personal capacitado y bien documentado con herramientas específicas.

CAPÍTULO I.

MARCO INTRODUCTORIO.

1.1 Planteamiento del problema

La labor policial está caracterizada por una constante exposición a situaciones de tensión, peligro, presión social y alta exigencia física. Estas condiciones no solo afectan el desempeño operativo, sino que inciden directamente sobre la salud física y emocional del personal.

El estrés crónico, el desgaste profesional, la fatiga por turnos rotativos y la sobrecarga mental, son fenómenos recurrentes que, si no se atienden a tiempo, pueden derivar en problemas mayores como el ausentismo laboral, la desmotivación, los conflictos interpersonales y la disminución del rendimiento institucional.

En la provincia de Chiriquí, los policías, desempeñan un papel fundamental en la seguridad y el bienestar de la ciudadanía. Su labor diaria está marcada por la exposición constante a situaciones de alto estrés, turnos prolongados y, en muchas ocasiones, condiciones laborales que afectan su salud física y mental. A pesar de la importancia de su función, existe una notable carencia de programas estructurados de recreación que contribuyan a mejorar su calidad de vida, su bienestar emocional y su rendimiento profesional.

Muchos policías en la provincia han expresado sentirse agotados, desmotivados o incluso desconectados de su entorno social y familiar debido a la presión del trabajo y la falta de espacios o actividades que les permitan desconectarse de sus deberes diarios. Esta realidad no solo impacta al individuo, sino también al equipo de trabajo y, en última instancia, a la calidad del servicio que brindan a la comunidad.

La recreación no debe verse como un gasto, sino como una necesidad para el equilibrio integral del ser humano. Diversos estudios han demostrado que las actividades recreativas ayudan a reducir el estrés, mejorar la salud mental, fortalecer vínculos sociales y aumentar la productividad. Sin embargo, en el contexto policial de Chiriquí, no se observa una política clara ni un plan institucional que priorice este aspecto humano tan esencial.

Surge entonces la necesidad de identificar cuáles son las limitaciones que enfrentan los policías en cuanto al acceso a actividades recreativas, así como las posibles soluciones para implementar programas sostenibles que fomenten el bienestar físico, emocional y social de estos servidores públicos.

En este sentido, este estudio busca comprender el impacto que la falta de programas de recreación tiene en la vida de los policías de Chiriquí, y proponer alternativas viables que puedan ser adoptadas por las autoridades competentes como parte de una estrategia integral de salud ocupacional y fortalecimiento institucional.

Si bien es cierto que la Policía Nacional cuenta con áreas de bienestar encargadas de promover programas de apoyo personal, muchas de estas estrategias se centran en aspectos formales (como capacitaciones o jornadas informativas), dejando de lado la dimensión recreativa como herramienta efectiva de prevención y fortalecimiento del clima laboral. Como hemos mencionado antes, en muchas unidades, no existen programas recreativos permanentes que atiendan estas necesidades, lo cual limita su impacto real en la vida de los policías.

1.2. Antecedentes

La Policía Nacional de Panamá tiene una historia importante en la provincia de Chiriquí, una de las regiones más pobladas y estratégicas del país, debido a su actividad agrícola, Orígenes y desarrollo de la Policía en Chiriquí, durante la época colonial y el siglo XIX, el orden público en Chiriquí dependía de milicias locales y autoridades españolas. Tras la independencia de Panamá de España (1821) y su unión a la Gran Colombia, el mantenimiento del orden recayó en cuerpos policiales incipientes.

Con la separación de Panamá de Colombia en 1903, se inició la organización de una fuerza policial nacional.

La Policía Nacional de Panamá se estableció formalmente en 1990, tras la disolución de las Fuerzas de Defensa durante el gobierno de Guillermo Endara, En Chiriquí, la policía heredó instalaciones y funciones de los antiguos cuerpos de seguridad, adaptándose a las necesidades de la provincia.

Por su importancia económica y fronteriza, Chiriquí, fue una de las primeras provincias en contar con comisarías y unidades especializadas.

La Dirección Regional de Chiriquí se estableció en David (capital provincial), coordinando subcomisarías en distritos como Boquete, Bugaba, Tierras Altas, Barú y San Félix.

Dentro de las funciones y desafíos en Chiriquí, ha sido la seguridad fronteriza, protección agrícola y ganadería, turismo y orden público, operativo antidrogas. Las unidades especializadas se dividen en policía de turismo, en Boquete, Volcán y Barú. Dentro de la policía de fronteras, están presente en Paso Canoas y Río Sereno las unidades asignadas en las estaciones correspondientes. Para el apoyo en operativos, en el 2008 se fundó el SENAFRON, el cual contribuye al fortalecimiento de la seguridad en la región.

1.3. Justificación

La recreación cumple una función esencial en la vida de las personas, contribuyendo al desarrollo integral del ser humano, especialmente en contextos laborales de alta exigencia. En el caso del personal policial, cuya labor cotidiana implica un alto nivel de desgaste físico y emocional, la implementación de actividades recreativas resulta una necesidad estratégica para preservar su bienestar, su rendimiento profesional y su equilibrio psicosocial.

Desde un enfoque organizacional, invertir en el bienestar del recurso humano mediante programas de recreación no solo mejora la salud individual, sino que también fortalece el clima laboral, mejora la comunicación, aumenta la motivación en general. También fomenta valores como el compañerismo, la disciplina, la empatía y una de las más importantes la identidad institucional.

Este proyecto es pertinente porque ofrece una estrategia preventiva y restaurativa orientada a fortalecer el bienestar del talento humano de la policía, ya que la recreación como herramienta institucional permite generar espacios de descanso activo, traducándose en una policía más humana, eficaz y con mayor compromiso institucional.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Diseñar un programa de recreación dirigido al personal de las unidades policiales, con el fin de promover su bienestar físico, emocional y social, fortaleciendo así el clima organizacional.

1.4.2. Objetivos Específicos

- **Identificar** las necesidades recreativas y psicosociales del personal policial en su entorno laboral.
- **Planificar** actividades recreativas de tipo físico, lúdico, cultural y emocional, adaptadas al contexto institucional.
- **Implementar** un plan mensual de actividades recreativas en una unidad piloto.
- **Evaluar** el impacto del programa en la percepción de bienestar y cohesión grupal.

CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO

El marco teórico de esta investigación sustenta los conceptos, fundamentos y teorías relacionados con la recreación, el bienestar ocupacional, el estrés laboral y el rol de la Educación Física como herramienta de intervención social. Estructurandólos en las siguientes secciones:

2.1. La Recreación Institucional

La recreación institucional se refiere al conjunto de actividades organizadas dentro del contexto laboral con el objetivo de mejorar la calidad de vida, la salud y el clima organizacional de los trabajadores. Según Cuervo (2016), la recreación institucional no solo permite la recuperación del desgaste físico y mental, sino que también promueve la integración social, la comunicación efectiva y el fortalecimiento de vínculos interpersonales dentro del entorno laboral.

Este tipo de recreación puede incluir actividades físicas, deportivas, lúdicas, culturales y artísticas, siempre diseñadas de acuerdo con las características de la población objetivo. En instituciones como la Policía Nacional, donde el trabajo suele ser altamente demandante, la recreación se convierte en una herramienta estratégica para mantener el equilibrio entre el deber profesional y el bienestar personal.

2.2. El Estrés Laboral en el Personal Policial

El estrés laboral es una respuesta fisiológica, psicológica y conductual ante exigencias que superan la capacidad de adaptación del individuo. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), el estrés laboral es uno de los principales factores de riesgo para la salud mental y física de los trabajadores a nivel mundial.

En el caso específico del personal policial, diversos estudios han evidenciado que la exposición constante a situaciones de peligro, largas jornadas laborales, presión social y toma de decisiones críticas genera altos niveles de estrés crónico. Según González y Ramírez (2018), el estrés en cuerpos policiales puede desencadenar síntomas como fatiga, insomnio, irritabilidad, problemas cardiovasculares, ansiedad y depresión.

2.3. Bienestar Integral y Salud Ocupacional

El bienestar integral se entiende como un estado de equilibrio entre las dimensiones física, mental, emocional y social del ser humano. En el contexto ocupacional, la salud y el bienestar de los empleados son fundamentales para garantizar el desempeño óptimo y la sostenibilidad de las instituciones.

La recreación dentro del entorno laboral ha demostrado ser una herramienta efectiva para mejorar la salud ocupacional. Actividades recreativas regulares pueden reducir la tensión muscular, mejorar la condición física, liberar endorfinas, fomentar el optimismo y fortalecer la autoestima, según investigaciones de López (2019).

2.4. Educación Física como herramienta de intervención social

La Educación Física, más allá de su papel en el ámbito educativo escolar, empresarial, institucional, el cual tiene un impacto significativo en el desarrollo social, emocional y comunitario. Su aplicación en contextos no escolares, como las instituciones públicas, permite diseñar programas enfocados en el bienestar, la salud y la participación social.

Desde este enfoque, la Educación Física contribuye al diseño de actividades recreativas que no solo promueven el movimiento y la salud, sino también el respeto, la solidaridad, la resolución de

conflictos y la cooperación. Según Delgado (2017), los profesionales de la Educación Física están capacitados para liderar procesos de intervención que promuevan estilos de vida saludables y el fortalecimiento del entorno social.

2.5. Importancia de la Recreación en Cuerpos de Seguridad

En instituciones como la Policía Nacional, la implementación de programas de recreación institucional ha cobrado relevancia como estrategia para mejorar la moral, la motivación, el sentido de pertenencia y la productividad del personal. Diversos estudios en América Latina (Pérez, 2021; Méndez, 2020) coinciden en que los agentes que participan en programas de recreación muestran mejores niveles de salud general, mayor satisfacción laboral, emocional y relaciones interpersonales más positivas.

Además, estos programas pueden ser utilizados como mecanismos de prevención del burnout, (estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por el estrés crónico), fortalecimiento del trabajo en equipo y desarrollo de habilidades blandas, claves en el desempeño policial.

2.6 . Recreación institucional y la policía nacional en Panamá

La recreación organizacional vincula actividades deportivas, culturales y sociales orientadas al bienestar físico y emocional del personal. Sirve como estrategia de prevención del desgaste laboral y como fortalecimiento del clima institucional y el sentido de pertenencia.

En la ciudad de Panamá, la policía nacional cuenta con programas organizados por sus respectivas unidades. Pero a pesar de la disponibilidad de programas, la participación es variable.

Existen muchos desafíos por abordar, como la falta de personal especializado, recursos limitados, las rotaciones de turno, poca promoción de estas actividades.

Para la provincia de Chiriquí, la Recreación institucional es limitada aún; la mayoría de los

esfuerzos se centran en prevención externa, y no hay evidencias públicas reciente de programas de Recreación institucional a favor del propio personal uniformado.

2.7. Salud ocupacional en Panamá

En Panamá, la salud ocupacional se considera una disciplina multidimensional que abarca desde la higiene en el lugar de trabajo hasta la calidad de vida fuera del entorno laboral, el Ministerio de Salud de Panamá, para el 2023 presentó anteproyecto que buscaba fortalecer la seguridad y salud ocupacional.

Desde 2005, la Ley 50 y la Ley 59 definen los principales requisitos de seguridad y salud laboral, con foco en la prevención, promoción y rehabilitación del bienestar integral. En resumen, ambas leyes buscan promover los entornos laborales saludables y seguros.

2.8. Riesgos laborales y psicosociales para la policía nacional en Panamá

El desempeño como miembro de la policía nacional implica exposición a condiciones físicas y emocionales demandantes: turnos prolongados, episodios de violencia, estrés crónico, presión operativa y desgaste por cargas simbólicas y reales (www.slideshare.net), Las capacidades físicas y mentales se vuelven determinantes para la eficacia y salud ocupacional.

➤ Impactos psicosociales y físicos

Algunos de los factores de riesgo incluyen estrés laboral, síndrome de burnout, trastornos postraumáticos y problemas cardiovasculares. Aunque no se han encontrado estudios específicos en Panamá, experiencias regionales y estructuras organizacionales similares sugieren serias implicaciones en salud mental, rendimiento y rotación del personal.

2.9. La recreación como estrategia preventiva y promotor

➤ **Fundamentación teórica**

Modelo Bio-Psico-Social (Engel): sostiene que la salud es producto de la interacción entre factores físicos, psicológicos y sociales; por tanto, la recreación opera sobre todos ellos.

Modelo Demandas-Control-Apoyo (Karasek & Theorell): propone que la discrepancia entre exigencias del trabajo y control/autonomía genera estrés; la recreación ayuda a equilibrar esa brecha.

Teoría del Afrontamiento (Lazarus & Folkman): actividades recreativas activas fortalecen estrategias adaptativas frente al estrés.

Teoría del Flow (Csikszentmihalyi): participar en actividades que generan flujo promueve mayor bienestar subjetivo y resiliencia.

➤ **Beneficios documentados**

- ✓ Reforzamiento de la condición física y adaptación cardiovascular (en estudios internacionales relacionados con cuerpos policiales)
- ✓ Reducción de niveles de estrés y burnout
- ✓ Mejora en el clima institucional, cohesión y sentido de pertenencia
- ✓ En Panamá, un ejemplo comunitario es el Servicio Policial de Niñez y Adolescencia que incluye torneos deportivos, ciclismo y charlas recreativas, contribuyendo al fortalecimiento del vínculo policía-comunidad y al bienestar de los participantes.

Los beneficios presentados no solo impactan de manera positiva en la vida de los policías, sino que también aumenta la proyección de la institución ante la comunidad, evidenciando el rendimiento y acción oportuna en sus tareas diarias.

2.10. Programas de salud ocupacional y componentes recreativos en Panamá

➤ Institucionalidad y normativas

El Ministerio de Salud, con apoyo de la OPS/OMS, ha reforzado la atención a la salud ocupacional en eventos como el Simposio Nacional, fortaleciendo capacidades técnicas y protocolos para todo tipo de trabajador público (Organización Panamericana de la Salud).

➤ Experiencias institucionales

Ejemplos como el del Ministerio Público en Chiriquí muestran cómo se implementan unidades de atención ocupacional que realizan visitas periódicas, exámenes médicos, actividades preventivas y jornadas integrales que refuerzan la salud, motivan al personal y apoyan la integración (ministeriopublico.gob.pa). Instituciones del Órgano Judicial desarrollan ferias de salud, charlas, talleres y actividades deportivas dentro de sus programas de bienestar psicosocial (organojudicial.gob.pa), pero la mayoría no tiene un seguimiento permanente anual.

➤ Diseño participativo del programa de recreación para la Policía Nacional

El enfoque planificado busca garantizar que el diseño participativo presentado, involucre directamente los miembros de la policía a participar en el desarrollo de este programa, y así promover una mayor participación.

Características:

Diagnóstico: encuestas, entrevistas al personal activo para identificar necesidades físicas, psicológicas y recreativas.

Planificación ajustada a las preferencias y rutinas laborales: actividades deportivas(fútbol, natación, ciclismo), talleres artísticos, paseos ecológicos y dinámicas de equipo.

Componentes integrales: educación sobre alimentación, salud, ergonomía, soporte psicológico

y trabajo en equipo.

Un diseño participativo asegura que el programa de recreación no solo sea funcional, sino también motivador, inclusivo y eficaz, por tanto funcionará como una estrategia organizacional que potencia la calidad del ambiente laboral.

Evaluación continua mediante indicadores:

Mediante la evaluación continua tras finalizar cada actividad, le daremos seguimiento al programa de Recreación en tiempo real, estos indicadores nos darán señales, o medidas aplicables para saber si está funcionando o no su aplicación, nos permite hacerle ajustes al programa o mejorar alguna actividad.

➤ Interrelación entre recreación, salud ocupacional y desempeño

La recreación actúa como opioide natural del estrés laboral, favoreciendo enfermedades crónicas, fatiga mental y postalcoholismo o consumo de sustancias.

Integrada dentro del marco legal y técnico de salud ocupacional panameño, apoya los compromisos nacionales de bienestar laboral.

En contexto panameño, un programa bien diseñado y adaptado contribuye a la resiliencia institucional, mejora operativa y calidad de vida del personal.

➤ Fundamento Legal y Normativo

En Panamá, la Ley 18 de 1197, Ley Orgánica de la Policía Nacional, en su Art. 109, numeral 19, establece,* **Desarrollar sus aptitudes intelectuales y físicas, mediante la asistencia a cursos extra policiales, estudios regulares en establecimientos reconocidos oficialmente. de cultura general o formación profesional, y práctica de deportes y otras actividades análogas, siempre que su asistencia no dificulte la prestación personal del servicio exigible a su nivel,**

cargo o destino, y los gastos consiguientes no se carguen al interesado*. Estas disposiciones legales respaldan la creación de programas de recreación para los miembros de la fuerza pública, garantizando su acceso a una vida laboral equilibrada y saludable.

Conclusión del Marco Teórico

De acuerdo con Salazar (2019), estos programas deben incluir actividades físicas, culturales, deportivas y sociales, adaptadas al contexto y objetivos de la institución.

La recreación, más que una simple actividad de esparcimiento, representa una oportunidad real para cuidar y valorar a quienes, día a día, dedican su vida al servicio y protección de la ciudadanía. Los miembros de la policía nacional enfrentan constantes desafíos físicos, emocionales y psicológicos que, muchas veces, pasan desapercibidos. En este sentido, ofrecerles espacios recreativos no solo es una forma de aliviar el estrés acumulado, sino también un acto de reconocimiento a su labor, una manera de decirles que su bienestar importa.

Un programa de recreación bien diseñado y pensado desde sus propias necesidades y realidades como las que se viven en la provincia de Chiriquí, puede marcar una gran diferencia.

Estos espacios permiten que los servidores se desconecten por un momento de la rutina exigente, compartan con sus compañeros en un ambiente diferente y recuperen energías tanto físicas como emocionales. Además, fortalecen los lazos humanos dentro de la institución y ayudan a construir un clima laboral más positivo, solidario y cercano.

Al final, la recreación también es una forma de humanizar el trabajo policial. Es reconocer que detrás del uniforme hay personas con emociones, con historias y con la necesidad de sentirse bien,

valoradas y acompañadas. Por eso, considerar este programa de recreación dentro de sus políticas no es solo una acción estratégica, sino una responsabilidad ética e institucional con quienes nos cuidan.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Considerando el área de estudio en que nos encontramos, los objetivos que pretendemos alcanzar, el tipo de investigación que llevaremos a cabo, la información de la cuál partimos, el tiempo disponible para recopilar los datos, la duración de nuestra investigación, y, finalmente, los recursos con los que contamos, utilizaremos un enfoque cualitativo y un tipo de investigación descriptiva para ejecutar nuestro propósito, es importante destacar que este proyecto se enfoca en desarrollar e implementar un programa de recreación orientado a mejorar el bienestar físico y psicológico de los policías de la provincia de Chiriquí.

Cabe recalcar que esta investigación busca ofrecer soluciones prácticas a problemáticas concretas dentro de un contexto determinado.

La metodología elegida nos brinda la oportunidad de valorar aspectos claves para el desempeño de este programa, ya que nos revela en tiempo real las vivencias, las limitantes, los aciertos que encontramos a través de la ejecución de este programa, limitándonos a observar y registrar los datos sin intervenir o alterar el entorno estudiado.

Proponemos métodos sencillos y conocidos de recolección de datos, tales como cuestionarios, entrevistas, análisis de contenidos, observación directa o estudios de casos, según sea el caso., con el fin de brindar un informe detallado por medio de las conclusiones y recomendaciones esbozadas en este trabajo.

La población objetivo está compuesta por miembros activos de la Policía Nacional en la provincia de Chiriquí. Se incluirán agentes de distintas edades, rangos y estaciones policiales dentro del área.

3.1. Metodología de la Investigación

3.1.1. Tipo de estudio

- ✚ Se organizarán actividades mensuales.
- ✚ Participación voluntaria pero fomentada por las jefaturas.
- ✚ Coordinación con profesionales en recreación, deporte y salud mental.
- ✚ Utilizaremos espacios disponibles en las unidades o lugares aliados (parques, centros deportivos).

3.1.2. Evaluación

- ✚ Encuestas de satisfacción y bienestar.
- ✚ Registro de participación.
- ✚ Reuniones periódicas de retroalimentación con el personal.

3.1.3. Recursos necesarios

- ✚ Material deportivo
- ✚ Instalaciones deportivas
- ✚ Profesionales en recreación, salud y deporte.
- ✚ Logística y transporte para desplazamientos.

3.1.4. Impacto esperado

- ✚ Mejorar el clima laboral dentro de las unidades.
- ✚ Reducir los niveles de estrés y fatiga.
- ✚ Incorporar en cada participante un sentido de pertenencia y motivación.

3.2. Resultados esperados

A partir del diseño y aplicación del Programa de recreación para miembros de la policía nacional de la Provincia de Chiriquí, podemos enumerar los resultados esperados:

1. En la dimensión del eje deportivo, físico recreativo, mejora en la condición física de los policías como resultados de la actividad física regular proporcionada en el programa, reduce la incidencia de enfermedades asociadas al sedentarismo, un buen estado físico aumenta la capacidad de respuestas para enfrentar las exigencias en los trabajos policiales, además mejora la agilidad y resistencia muscular.
2. En la dimensión lúdico recreativo, promueve una reducción en los niveles de estrés laboral, que podrán ser evidenciados en test aplicados antes y después del desarrollo de este programa. De igual forma aumenta la resiliencia, un buen estado emocional y manejo oportuno de estrés contribuye a una mejor calidad del sueño, autoestima y reduce los signos de depresión.
3. En la dimensión cultural, podemos asegurar que la participación en actividades colaborativas y recreativas, incrementa el sentido de pertenecía y cohesión grupal dentro del cuerpo policial, fortaleciendo el trabajo en equipo, la comunicación, el compañerismo entre los agentes policiales.
4. Finalmente en la dimensión emocional, esperamos una gran disminución de ausentismo laboral, todo esto ligado a los problemas de salud mental o desmotivación. Generando un ambiente laboral más positivo, dinámico, con mayor disposición y compromiso en las tareas cotidianas al sentirse equilibrados tanto emocional como físicamente.

Con base en estos resultados previstos podemos evaluar la efectividad del programa y proponer su implementación permanente o su extensión a otras unidades policiales.

CAPÍTULO IV

DISEÑO DEL PROGRAMA

4.1 ÁREAS RECREATIVAS

Figura 1.

Consideramos cuatro áreas importantes de la recreación, y nos enfocaremos en cada una de ellas en el desarrollo del Programa de recreación para los miembros de la policía nacional de la provincia de Chiriquí.



4.2. Esquema del Programa

Nombre del Programa: “Recreación para miembros de la Policía Nacional de la provincia de Chiriquí”

Ejes del Programa:

1. Recreación Física y Deportiva,

- Torneos institucionales (fútbol, voleibol, baloncesto, atletismo, natación, boxeo)
- Actividades físicas de bajo impacto: caminatas, zumba, gimnasia funcional, ciclismo recreativo y carreras 5k/10K.
- Retos policiales: carreras de obstáculos, pruebas combinadas tipo “CrossFit Policial”.

2. Recreación Social y Lúdica

- Actividades interactivas por unidades, tales como: juegos de mesa, (ajedrez, dominó), concurso de conocimientos policiales.
- Días de integración familiar (días de campo, concursos)

3. Recreación Cultural

- Noches culturales: poesía, canto, danza, presentación de talentos policiales.
- Talleres artísticos: pintura, fotografía, teatro institucional
- Cine-foros con películas o documentales sobre valores, liderazgo o historia policial.

4. Bienestar y Salud Emocional

- Jornadas de relajación: tarde de yoga, meditación, risoterapia

- Charlas psicoeducativas sobre manejo del estrés, resolución de conflictos y autocuidado.
- Atención psicológica breve y talleres de inteligencia emocional.

Articulación Institucional:

Consideramos algunas instituciones que pueden aportar en las distintas áreas de bienestar social, talento humano, deportes y psicología., según su naturaleza y colaborar para fortalecer el programa de Recreación, entre ellas podemos mencionar:

- ♣ Ministerio de seguridad pública
- ♣ Universidad Autónoma de Chiriquí
- ♣ Instituto Nacional de Deportes
- ♣ Municipios de David, Dolega, Boquete

Duración: Este programa tendrá una duración de 4 meses iniciando en abril, mayo, junio y julio de 2025.

Cronograma: Planificado mensualmente y por semana

Presupuesto estimado: 1,000.00 balboas – 1,200.00 balboas mensuales.

CAPÍTULO V.

DESARROLLO DEL PROGRAMA

5.1. Propuesta de ejecución del programa

Durante la ejecución de este programa participaran (nivel ejecutivo, patrulleros, oficiales y administrativos) de la policía nacional de la provincia de Chiriquí, en un período inicial comprendido de abril a julio del año 2025, que es la propuesta presentada para el desarrollo de del proyecto, pero el contenido está diseñado para aplicarse gradualmente durante todo un año, si se decide que el programa se mantenga de forma permanente.

Más allá de una serie de pasos técnicos organizados, el desarrollo de este programa es una iniciativa personal. Tratando de cuidar a quienes cuidan, de crear espacios de alivio dentro de una rutina exigente, y de recordar que antes que policías, todos somos personas. Personas que sienten, se cansan, se ríen, se frustran, y también necesitan momentos para respirar, compartir y vivir con alegría.

Por ello es de suma importancia, conocer la realidad del personal, creando espacios para que ellos se sientan escuchados, valorados y tomados en cuenta. Este programa es flexible, adaptado a cada necesidad, creado pensando en ambientes armoniosos, donde los policías se sientan bienvenidos y disfruten de cada momento. Por último, hemos buscado reconocer el valor y el esfuerzo de cada uno de los participantes, a través de un cierre afectivo, para agradecer su participación destacada con algún tipo de incentivo.

Implentar un programa de recreación desde una visión humana es, sin duda, una manera de construir una institución más fuerte, más unida y más cercana a su gente.

Tabla 1.

Cuadro resumen de los ejes establecidos para el Programa de recreación aplicados a los policías de la provincia de Chiriquí, según actividades, frecuencias y responsables.

Eje	Actividad	Frecuencia	Responsable
Deportivo	Torneos institucionales Futbol, baloncesto, voleibol, atletismo, tenis de mesa, natación, gimnasia.	1 actividad por semana	Área de Deportes/ Bienestar
Físico - Recreativo	Zumba, caminatas, retos funcionales	1 actividad por semana	Instructores físicos
Lúdico - Recreativo	Juegos de mesa, concursos, talleres, día cultural, club de lectura policial,	1 actividad por semana	Recreadores y talento humano
Cultural	Noches culturales, talentos policiales, celebraciones especiales, fiestas patrias, participación de la banda de música.	1 actividad por semana	Unidad Cultural/ Dirección de Bienestar
Emocional	Jornadas de yoga, risoterapias, cine foros.	1 actividad por semana	Psicología / Salud Ocupacional

5.2. Cronograma de Implementación

El período comprendido para los meses de abril, mayo, junio y julio, serán considerados para el inicio , desarrollo y finalización del programa de recreación para los policías, valorando la disponibilidad de tiempo de cada uno de ellos, y considerando la posibilidad de implementarlo anualmente.

Tabla 2.

Programación de actividades distribuidas por mes.

Mes	Actividad
Abril	<p>Inicio del programa + (Actividad deportiva: futbol, baloncesto, voleibol, atletismo, tenis de mesa, natación y gimnasia).</p> <p>Físico - Recreativo: (zumba, caminatas, retos funcionales)</p> <p>Actividad por el día del policía</p>
Mayo	Lúdico - Recreativo (juegos de mesa, concursos, talleres, Día integración familiar, club de lectura)
Junio	Cultural (Noche cultural + gymkana recreativa, talentos policiales, noche de cine-foros, teatro institucional)
Julio	<p>Emocional (Jornadas de yoga, risoterapias, cine, foros + taller de manejo del estrés</p> <p>Clausura + reconocimientos</p>

5.3. Horarios propuestos

Cabe recalcar que los horarios propuestos pueden ser modificados, según cronogramas establecidos por la institución o la disponibilidad del recurso humano.

Tabla 3.

Horarios propuestos según día, actividades, personal de la institución.

Día	Hora	Actividad	Dirigido a
Lunes	9:00 a.m.	Deportiva	Turno administrativo
Martes	3:00 p.m.	Gymkana	Turno operativo día
Jueves	8:00 p.m.	Talentos	Turno operativo noche
Sábado	10:00 a.m	Yoga	Todos los turnos

5.4. Plan Mensual de actividades Recreativas para la Policía Nacional de Chiriquí.

Tabla 4.

Planificación para el mes de abril, distribuidos semanalmente, según actividad, tipo de actividad, objetivo y recursos necesarios para la implementación del programa de recreación.

Semana	Actividad	Tipo	Objetivo	Duración	Recursos necesarios
Semana1	Torneo relámpago de deportivo futbol, baloncesto	Deportivo	Fomentar la actividad física, la cooperación y el liderazgo.	2 horas	Cancha, balón, hidratación
Semana2	Gymkana de integración	Lúdico -	Fortalecer el trabajo en	1 hora	Estaciones, cronómetro,

	(circuito grupal con pruebas físicas y mentales)	Recreativa	equipo y la comunicación		música, premios
Semana3	Noche de talentos policiales (Canto, poesía, teatro)	Cultural	Promover la expresión artística y el orgullo institucional	2 horas	Micrófono, escenario, iluminación, jurado.
Semana4	Taller de relajación y manejo del estrés con yoga conducido.	Emocional	Físicas, mentales, mejorar el equilibrio emocional.	1 hora	Tapetes, música suave, instructor/ a

Tabla 5.

Planificación para el mes de mayo, semanal, según actividad, tipo de actividad, objetivo y recursos necesarios para la implementación del programa de recreación.

Semana	Actividad	Tipo	Objetivo	Duración	Recursos necesarios
Semana1	Torneo relámpago de deportivo atletismo, pista y campo.	Deportivo	Fomentar la actividad física, la cooperación y el liderazgo.	2 horas	Cancha, balón, hidratación
Semana2	Juegos de mesa y lectura.	Lúdico – Recreativa	Fortalecer el trabajo en	1 hora	Estaciones, cronómetro,

			equipo y la comunicación		música, premios
Semana3	Teatro	Cultural	Promover la expresión artística y el orgullo institucional	2 horas	Micrófono, escenario, iluminación, jurado.
Semana4	Taller de relajación y manejo del estrés con yoga conducido.	Emocional	Físicas, mentales, mejorar el equilibrio emocional.	1 hora	Tapetes, música suave, instructor/ a

Tabla 6.

Planificación para el mes de junio, semanal, según actividad, tipo de actividad, objetivo y recursos necesarios para la implementación del programa de recreación.

Semana	Actividad	Tipo	Objetivo	Duración	Recursos necesarios
Semana1	Natación y primeros auxilios	Deportivo	Fomentar la actividad física, la cooperación y el liderazgo.	2 horas	Cancha, balón, hidratación
Semana2	Talleres	Lúdico - Recreativa	Fortalecer el trabajo en equipo y la	1 hora	Estaciones, cronómetro, música,

			comunicación		premios
Semana3	Noche de talentos policiales (Canto, poesía, teatro)	Cultural	Promover la expresión artística y el orgullo institucional	2 horas	Micrófono, escenario, iluminación, jurado.
Semana4	Taller de relajación y manejo del estrés con yoga conducido.	Emocional	Físicas, mentales, mejorar el equilibrio emocional.	1 hora	Tapetes, música suave, instructor/ a

Tabla 7.

Planificación para el mes de julio, semanal, según actividad, tipo de actividad, objetivo y recursos necesarios para la implementación del programa de recreación.

Semana	Actividad	Tipo	Objetivo	Duración	Recursos necesarios
Semana1	Torneo futsala, ping pong-	Deportivo	Fomentar la actividad física, la cooperación y el liderazgo.	2 horas	Cancha, balón, hidratación
Semana2	Talleres	Lúdico - Recreativa	Fortalecer el trabajo en equipo y la	1 hora	Estaciones, cronómetro, música,

			comunicación		premios
Semana3	Noche cultural	Cultural	Promover la expresión artística y el orgullo institucional	2 horas	Micrófono, escenario, iluminación, jurado.
Semana4	Cine	Emocional	Físicas, mentales, mejorar el equilibrio emocional.	1 hora	Tapetes, música suave, instructor/ a

5.5. Recomendaciones operativas

- ✧ **Turnos rotativos:** Realizar cada actividad al menos 1 vez por semana en diferentes horarios (mañana, tarde, noche) para asegurar la participación de todos los turnos.
- ✧ **Registros de asistencia:** Usar lista de asistencia o QR para el control de participación.
- ✧ **Reconocimiento:** Entregar certificados simbólicos, medallas a los participantes destacados.
- ✧ **Evaluación rápida:** Aplicar una encuesta de satisfacción breve o por WhatsApp al final de la actividad para recoger sugerencias.

Conclusiones

El programa de recreación para miembros de la policía nacional de la provincia de Chiriquí, busca consolidarse como una herramienta de bienestar integral, fortaleciendo no solo la salud

física, sino también la moral institucional, la unión del cuerpo policial y el desarrollo humano del personal, reflejando una policía más fuerte, equilibrada y cercana a la comunidad.

Este programa de recreación representa una inversión estratégica en el bienestar del personal policivo en Chiriquí, tomando en cuenta que la función primordial de esta entidad se centra específicamente en prevención externa, sin embargo, la recreación institucional dirigida directamente al personal de la policía nacional es escasa en nuestro país y representa un espacio con potencial de fortalecimiento.

Con la implementación de el programa de recreación para los miembros de la policía nacional, se permitirá que los “poli”, como de manera coloquial se les conoce en nuestro país, tengan la oportunidad de recibir y participar en actividades recreativas, deportivas, y de integración con los demás miembros de la institución y sus familiares.

Podemos concluir esta investigación con la certeza, de que la recreación puede ser utilizada como instrumento científico, además que permite a los profesionales de la educación física, brindar una orientación y una cultura física eficiente para el bienestar en general de los miembros de la institución.

Recomendaciones

- ✓ El diseño de un programa recreativo institucional representa una herramienta efectiva para fortalecer la salud integral del personal policial.

- ✓ Recomendamos su implementación progresiva, su monitoreo constante y el acompañamiento de profesionales del área de bienestar, salud y recreación.
- ✓ Institucionalizar programas recreativos para el personal.
- ✓ Coordinar con autoridades municipales u organismos culturales para disponer de espacios adecuados.
- ✓ Evaluar periódicamente la efectividad, mediante encuestas al personal, para mejorar la cobertura e impacto.
- ✓ Solicitar a las universidades el apoyo del personal técnico capacitado, para desarrollar programas de recreación en las diferentes áreas.

Bibliografía

Álvarez, E. (1993). Importancia del ejercicio físico en el sistema educativo: la obra de platón. perspectivas de la actividad física y el deporte, 14, 2-7.

Austin, D. (2004) Therapeutic Recreation: Processes and techniques. Illinois: Saga more publishing.

Ballesteros, C. (2005) Antología del curso Recreación y Gerontol.

Casimiro, A. (2016). Actíivate: cuerpo y mente en movimiento. plataforma actual.

Chiviavenato, I. (2009) Gestión del Talento Humano.

Busot A. (1991). Investigación Educacional. Dewey J. (2004) Experiencia y Educación.

Munné F. (1988). Psicosociología del Tiempo Libre. México: Editorial Trillas.

El Tobias, Gould, Brunton, Deere, Rittweger, Lipperts, & Grimm, 2014; Janz, K. F., Letuchy, Burns, Gilmore, Torner, & Levy.

Grøntved, Pan, Mekary, Stampfer, Willett, Manson, & Hu, 2014; Kenney, Wilmore, & Costill, 2015.

París, F. (La planificación estratégica en las organizaciones deportivas. (2011).

Ramos F. (2003). Fundamentos de la Recreación.

Reglamento General de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador

Seybol, A. M. (1974). Principios pedagógicos en la educación física. Editorial kapeluz,

Silvia Williams P. Manual de educación física y deportes, educación física de Premedia.

Torres, M. (2006). La formación del educador deportivo en baloncesto.

Turner-McGrievy, G. M., Beets, M. W., Moore, J. B., Kaczynski, A. T., Barr-Anderson, D. J., & Tate, D. F. (2013). Comparison of traditional versus mobile app self-monitoring of physical activity and dietary intake among overweight adults participating in an health weight loss program. Journal of the American Medical Informatics Association,

Vaara, J. P., Kokko, J., Isoranta, M., & Kyröläinen, H. (2015). Effects of Added Resistance Training on Physical Fitness, Body Composition, and Serum Hormone Concentrations During

Eight Weeks of Special Military Training Period. The Journal of Strength & Conditioning Research.

Wood, P. S., & Kruger, P. E. (2013). Comparison of physical fitness outcomes of young South African military recruits following different physical training programs during basic military training. Universiteit Van Pretoria

Figura 1

Equipo No. 1 realizando las actividades recreativas deportivas de voleibol.



Figura 2

Equipo No. 2 realizando las actividades recreativas deportivas de voleibol.



Figura 3

Participación en actividades de convivencia y recreación social



Figura 4

Participación en actividades Lúdico - recreativo en día cultural



Figura 5.

Competencia grupal de softbol.



Figura 6.

Recreación físico - recreativo del grupo policial de Chiriquí



Figura 7.

Torneo relámpago de baloncesto realizadas por miembros de la policía.



Figura 8.

Actividades de natación con los miembros de la policía.



Figura 9.

Docencia recibida en la playa sobre técnicas de supervivencia y primeros auxilios.



Figura 10.

Gymkana de integración grupal realizado en el área de playa, donde se llevaron a cabo diversas actividades de lúdicas recreativas.



Figura 11.

Actividad cultural y social desarrollada en beneficio de los niños con Síndrome de Down.



Figura 12.

Actividades recreativas, físicas, lúdicas, cultural y emocional realizadas por los miembros de la institución.



Figura 13.

Clases de natación a los miembros de la policía nacional de Chiriquí



Figura 14.

Inicio de Torneo de Voleibol entre policías



Figura 15.

Inicio de partido de voleibol



Figura 16

Partido de Voleibol



Figura 17

Clausura del partido de Voleibol



Figura 18

Premiación para los ganadores



Figura 19

Premiación para los ganadores



Figura 20

Premiación para los ganadores



ANEXOS

En el siguiente apartado hemos considerado oportuno la creación de una tabla de Indicadores que permitan validar los resultados del programa de recreación desarrollado a la policía nacional de la provincia de Chiriquí, esto se logrará por medio del cumplimiento de los objetivos, en las actividades propuestas, y poder así, evidenciar e informar los hallazgos, riesgos y necesidades de mejora en el desarrollo de este programa.

Esperamos que esta contribución sea de beneficio para todos los uniformados de nuestro país.

Tabla 7.

Indicadores para validación y seguimiento del programa de recreación a los miembros de la policía de la provincia de Chiriquí.

Resultado Esperado	Indicador	Instrumento de Medición	Frecuencia	Método de Análisis
Reducción del estrés laboral	Nivel de estrés antes y después del programa	cuestionario de preguntas claves	de mensual	Comparación de puntajes (promedio)
Mejora del bienestar físico, mental y emocional	Autopercepción del estado de salud y bienestar	Encuesta de bienestar	mensual	Estadística descriptiva/comparativa
Aumento en la participación y voluntaria	Porcentaje de asistencia y permanencia en el programa	Lista de asistencia / Registro de participación	Semanal	Cálculo de porcentajes / gráficas
Fortalecimiento de relaciones interpersonales	Nivel de interacción, cooperación y compañerismo	Observación directa / Entrevista semiestructurada	Durante la duración del programa	Análisis cualitativo / categorías
Mejora del clima organizacional	Percepción del ambiente institucional	Cuestionario de Clima Laboral adaptado	Anual	Comparación de resultados / gráficas
Validación de la recreación como estrategia de salud ocupacional	Opinión de autoridades y participantes sobre el impacto	Entrevistas / Encuestas de satisfacción	Final del programa	Triangulación de datos
Aplicación práctica de conocimientos en Educación Física	Evidencias de planificación, ejecución y evaluación	Bitácoras, registros, cronograma de actividades	Al final del programa	Revisión documental
Propuesta replicable y sostenible	Viabilidad de implementar el programa en otras unidades	Sistematización del programa / Retroalimentación institucional	Final del proyecto	Informe técnico / validación externa

Nota: La aplicación de esta evaluación y seguimiento de los indicadores propuestos nos permitirá una evaluación continua y veráz; mediante la recopilación de los datos entre los participantes que nos permite realizar una análisis comparativo en cuanto a la salud y el manejo del estrés, cómo también utilizar los resultados para determinar adaptar el programa de forma continua.