

Actividades recreativas y reducción de niveles de ansiedad en padres de niños con discapacidad múltiple

Recreational activities and reduced anxiety levels in parents of children with multiple disabilities

Garzón Duque, Bryan Alexander¹, Salazar Tello, Jefferson Armando², Pionce Maisincho, Roberth Sebastián³

Recibido: 06/04/2025

Aceptado: 10/06/2025

Publicado: 29/09/2025

Categoría: Artículo científico

RESUMEN

Este estudio explora la relación entre la participación en actividades recreativas y la reducción de los niveles de ansiedad en padres de niños con discapacidad múltiple, una población frecuentemente marginada en programas de apoyo psicoemocional. Utilizando un enfoque mixto y un diseño cuasi experimental con medición pretest y pos-test, se aplicó el cuestionario DASS-21 antes y después de una intervención basada en jornadas recreativas dirigidas. La muestra estuvo compuesta por padres y madres que conviven diariamente con las exigencias del cuidado de hijos con discapacidades múltiples. Los resultados mostraron una disminución significativa en los niveles de ansiedad tras la participación en las actividades recreativas, evidenciando el impacto positivo de estas intervenciones en la salud mental de los cuidadores. Este estudio destaca la importancia de incluir a las familias en los planes de intervención y demuestra que la recreación puede ser una herramienta accesible y eficaz para mejorar el bienestar emocional en contextos de alta carga emocional.

Palabras Clave: Actividades recreativas, ansiedad, discapacidad múltiple, padres, bienestar emocional

ABSTRACT

This study explores the relationship between participation in recreational activities and reduced anxiety levels in parents of children with multiple disabilities, a population frequently underserved in psych emotional support programs. Using a mixed approach and a quasi-experimental design with pretest and posttest measurements, the DASS-21 questionnaire was administered before and after an intervention

¹ Instituto Superior Tecnológico
Pichincha (Quito, Ecuador)
bgarzon@tecnologicopichincha.edu.ec
ORCID: 0009-0009-5513-6750

² Instituto Superior Tecnológico
Pichincha (Quito, Ecuador)
jasalazart@tecnologicopichincha.edu.ec
ORCID: 0009-0002-7639-6884

³ Instituto Superior Tecnológico
Pichincha (Quito, Ecuador)
rspioncem@tecnologicopichincha.edu.ec
ORCID: 0009-0006-2592-0315

based on guided recreational activities. The sample consisted of parents who experienced the daily demands of caring for children with multiple disabilities. The results showed a significant decrease in anxiety levels after participating in recreational activities, demonstrating the positive impact of these interventions on caregivers' mental health. This study highlights the importance of including families in intervention plans and demonstrates that recreation can be an accessible and effective tool for improving emotional well-being in highly charged contexts.

Keywords: Recreational activities, anxiety, multiple disabilities, parents, emotional well-being

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los padres de niños con discapacidad múltiple enfrentan una serie de desafíos que van más allá de las barreras físicas, emocionales y sociales. Estos desafíos no son temporales, sino que se prolongan en el tiempo y a menudo están acompañados de altos niveles de ansiedad, especialmente cuando no cuentan con redes de apoyo adecuadas (Madigan et al., 2019). La vida diaria de estos padres se ve afectada por la necesidad constante de adaptarse a las necesidades específicas de sus hijos, lo que puede generar un estrés crónico y una sensación de sobrecarga emocional. Además, la falta de apoyo social y la percepción de estar solos en su situación pueden exacerbar estos sentimientos de ansiedad y agotamiento (Gómez et al., 2007). Aunque existe un interés creciente en atender las necesidades de los niños con discapacidad, la atención dirigida a sus familias sigue siendo limitada. Es común que los programas de apoyo se centren en el niño, dejando de lado las necesidades emocionales y psicológicas de los cuidadores. Sin embargo, es crucial reconocer que el bienestar de los padres es fundamental para el cuidado efectivo de sus hijos. Por lo tanto, es importante buscar alternativas que no solo sean accesibles, sino también efectivas y significativas para las familias. Las actividades recreativas, comúnmente asociadas con el ocio, han demostrado tener un valor terapéutico que favorece la salud mental y emocional (Breslin et al., 2022). En entornos donde los padres pueden desconectarse de sus rutinas diarias, compartir experiencias con otros y sentirse comprendidos, la ansiedad tiende a disminuir y el bienestar personal se fortalece (Jiménez y Guzmán, 2016). Estos espacios recreativos ofrecen una oportunidad para que los padres se sientan parte de una comunidad, lo que puede ayudar a reducir la sensación de aislamiento y mejorar su calidad de vida. Este estudio propone analizar la relación entre la participación en actividades recreativas y la reducción de los niveles de ansiedad en padres de niños con discapacidad múltiple. A través de la aplicación del test DASS-21 en dos momentos (antes y después de jornadas recreativas dirigidas), se busca identificar el impacto real que estas experiencias pueden tener sobre la salud emocional de los cuidadores. El enfoque se centra en visibilizar a una población frecuentemente olvidada, destacando la importancia de cuidarlos a ellos también (Bekhet et al., 2012).

METODOLOGÍA

Este estudio aplicó un enfoque mixto con diseño transversal para analizar si la participación en actividades recreativas contribuye a reducir la ansiedad en padres de niños con discapacidad múltiple. La investigación se centró en 40 padres que participan activamente en programas recreativos ofrecidos por centros

comunitarios y organizaciones de apoyo familiar en Quito. Para la recolección de datos se usaron dos herramientas principales. En primer lugar, se aplicó el test DASS-21, enfocado en la subescala de ansiedad, antes y después de las actividades recreativas. En segundo lugar, se realizaron entrevistas semiestructuradas con 40 padres para conocer sus experiencias y percepciones sobre cómo estas actividades influyen en su bienestar emocional.

Los participantes fueron seleccionados por conveniencia y debían cumplir criterios como tener entre 25 y 55 años, ser padres de niños con discapacidad múltiple y asistir a los programas recreativos. Los resultados obtenidos permitieron identificar cambios en los niveles de ansiedad y profundizar en las vivencias personales de los padres.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos de las encuestas a los padres de niños con discapacidad múltiple en Quito revelan una mejora notable en los niveles de ansiedad después de participar en las actividades recreativas. En el pretest, un porcentaje significativo de los padres (35%) mostraba ansiedad moderada, mientras que, después de las actividades, este porcentaje disminuyó considerablemente a 17.5%. Además, se observó una reducción sustancial en los niveles de ansiedad severa y muy severa, que pasaron del 32.5% en el pretest a un 10% en el post-test.

En cuanto a los puntajes promedio, en el pretest se registró una media de 13.4 (DE = 4.2), mientras que, en el post-test, la media bajó a 7.6 (DE = 3.8). Esta diferencia es estadísticamente significativa, con un valor p de $p < 0.01$, lo que refuerza la efectividad de las actividades realizadas.

Respecto a las áreas de impacto, un porcentaje considerable de los padres (30%) reportó una reducción notable de la ansiedad. Un 20% mencionó que experimentaron una mejora en su calidad de vida, y un 22.5% destacó la conexión con otros padres como uno de los mayores beneficios. Además, un 17.5% percibió un mayor apoyo social, y un 10% indicó un aumento en la percepción de control sobre sus vidas cotidianas.

Estos resultados sugieren que las actividades recreativas tuvieron un impacto positivo significativo en la reducción de la ansiedad y en la mejora general del bienestar de los padres, subrayando la relevancia de este tipo de intervenciones para mejorar la calidad de vida de este grupo específico.

Tabla 1: Niveles de ansiedad en padres antes y después de la intervención recreativa (según DASS-21)

Nivel de Ansiedad (DASS-21)	Pretest (n)	Pretest (%)	Post-test (n)	Post-test (%)
Normal	4	10.0%	15	37.5%
Leve	9	22.5%	14	35.0%
Moderado	14	35.0%	7	17.5%
Severo	8	20.0%	3	7.5%
Muy severo	5	12.5%	1	2.5%
Total	40	100%	40	100%

Se puede observar en la tabla que los niveles de ansiedad fueron evaluados mediante el cuestionario DASS-21, tanto antes (Pretest) como después (Post-test) de la intervención recreativa.

Tabla 2: Media, desviación estándar y valor p (t-Student) en el pretest y post-test

Medición	Media (M)	Desviación Estándar (DE)	Valor p (t-Student)
Pretest	13.4	4.2	
Post-test	7.6	3.8	p < 0.01

Nota: Se muestra en la tabla una disminución significativa en los niveles de ansiedad entre el pretest y el post-test, con un valor **p < 0.01**, lo que indica que la intervención recreativa tuvo un impacto positivo.

Tabla 3: Percepción del bienestar emocional en padres de familia

Categoría	Descripción	Resultados
Reducción de ansiedad	Se sintieron más tranquilos y con menos preocupación tras las actividades.	30%
Mejora en calidad de vida	Percibieron mejoras generales en su estado de ánimo y relaciones familiares.	20%
Conexión con otros padres	Valoraron compartir experiencias con otros padres en situaciones similares.	22.5%
Sentimiento de apoyo social	Se sintieron comprendidos y emocionalmente acompañados.	17.5%
Incremento en percepción de control	Se percibieron más capaces de afrontar los desafíos del día a día.	10%
Total		100%

Nota: Esta tabla muestra la percepción individual del principal efecto emocional identificado por cada uno de los padres participantes.

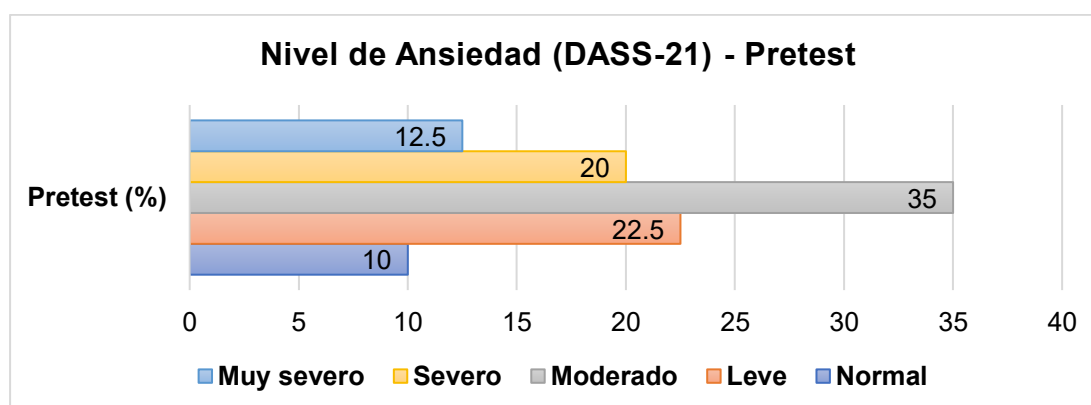
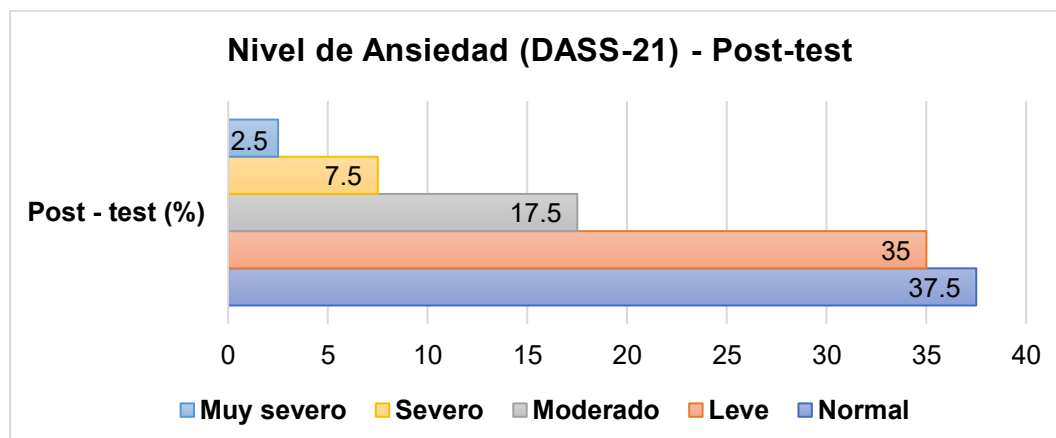
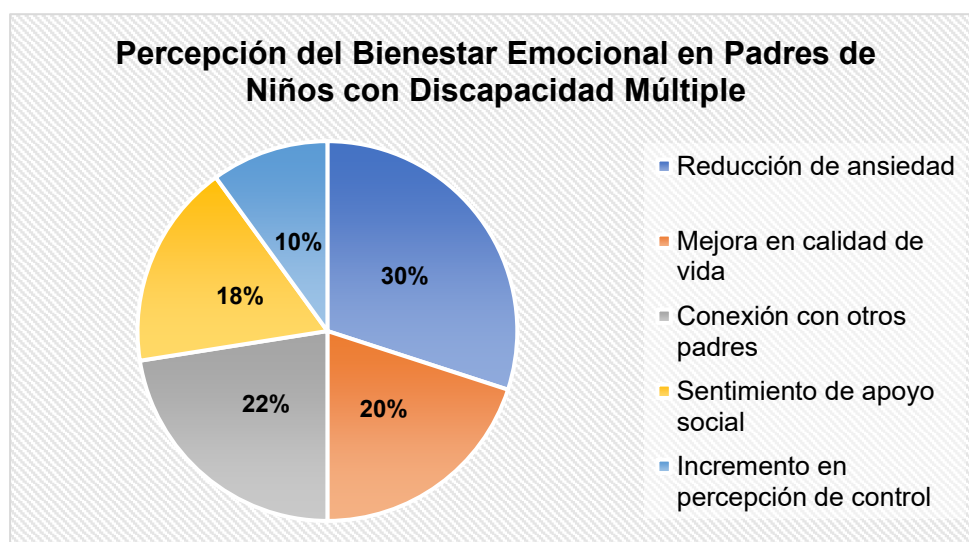
Gráfico 1: Dass-21 - Pretest

Gráfico 2: Dass-21 – Post-test**Gráfico 3:** Percepción emocional de los padres de familia.

El análisis de la participación de padres de niños con discapacidad múltiple en actividades recreativas ha mostrado una notable reducción en los niveles de ansiedad. Después de participar en estas actividades, muchos padres experimentaron un cambio positivo en su estado emocional, reflejándose en un aumento de los niveles de ansiedad "normales". Al mismo tiempo, las categorías de ansiedad severa y muy severa disminuyeron considerablemente. Esto indica que las actividades recreativas no solo ayudan a reducir la ansiedad de los padres, sino que también contribuyen a mejorar su bienestar general, proporcionándoles una sensación de alivio y menor preocupación por las demandas diarias del cuidado de sus hijos.

CONCLUSIONES

Este estudio resaltó el impacto positivo de las actividades recreativas en la reducción de los niveles de ansiedad de los padres de niños con discapacidad múltiple. A lo largo de la investigación, se ha puesto de manifiesto la importancia de proporcionar espacios de recreación que permitan a los padres reducir el estrés y mejorar su bienestar emocional. Los resultados obtenidos evidencian que, tras la participación en estas actividades, se observa una disminución significativa de la ansiedad, especialmente en las categorías más altas. Este hallazgo sugiere que las actividades recreativas son una herramienta efectiva

para aliviar la carga emocional de los padres, mejorando no solo su estado de ánimo, sino también su capacidad para afrontar los desafíos diarios relacionados con el cuidado de sus hijos.

BIBLIOGRAFÍA

- Andrade, D., et al. (2023). El deporte paralímpico en Chile: Resultados históricos de las participaciones en los Juegos Paralímpicos de Invierno y Verano. *Ciencias de la actividad física*, 24(2), 1–15. <https://doi.org/10.29035/rcaf.24.2.11>
- Breslin, G., Shannon, S., Cummings, M., & Leavey, G. (2022). An updated systematic review of interventions to increase awareness of mental health and well-being in athletes, coaches, officials and parents. *Systematic Reviews*, 11(1), 99. <https://doi.org/10.1186/s13643-022-01932-5>
- Carbone, P., Smith, P., Lewis, C., & LeBlanc, C. (2021). Promoting the participation of children and adolescents with disabilities in sports, recreation, and physical activity. *Pediatrics*, 148(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2021-054664>
- De Sousa, R., et al (2024). Modified sports interventions for children and adolescents with disabilities: A scoping review. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 66(11), 1432–1445. <https://doi.org/10.1111/dmcn.15952>
- Gómez, M., Valero, A. y Gutiérrez, H. (2007). Desarrollo e integración de los niños con discapacidad visual a través de unas jornadas lúdico-deportivo-recreativas. *Retos digital*, 11, 37–42. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732276006>
- Jiménez, J., & Guzmán, K. (2016). DEPORTE DE ORIENTACIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL Orienteering for people with intellectual disabilities. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 11(3), 219–227. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86545356004>
- Kovacić, M., & Barukić, I. (2007). Sports and recreation in children with physical disabilities in Zagreb. *Acta medica Croatica: casopis Hrvatske akademije medicinskih znanosti*, 61 Suppl 1, 81–82.
- Madigan, D. et al (2019). Development of perfectionism in junior athletes: A three-sample study of coach and parental pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 41(3), 167–175. <https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0287>
- Romero S., Garrido, M. y Zagalaz, M. (2009). El comportamiento de los padres en el deporte. *Retos digital*, 15, 29–34. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732280006>
- Ruiz-Pingo, R. L. (2021). Implementación de un programa de Intervención terapéutica en actividades pre-deportivas y recreativas adaptadas en niños con discapacidad. El caso del Instituto Nacional de Rehabilitación. *Revista medica herediana: organo oficial de la Facultad de Medicina “Alberto Hurtado”, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Peru*, 32(2), 108–112. <https://doi.org/10.20453/rmh.v32i2.3984>
- Sánchez P. et al (2015). Perfiles de comportamiento de los padres en el deporte y su relación con los procesos motivacionales de sus hijos. *Motricidade*, 11(2), 129–142. <https://doi.org/10.6063/MOTRICIDADE.3777>