



¿Y cómo están ustedes?

Acompañamiento a personas con discapacidad en tiempos de distanciamiento social

Pandemia COVID-19

Equipo de investigación UNED:

Dra. Linda Madriz (coordinadora), Licda. Alicia Sandoval, Mag. Lorena Soto, Lic. Ricardo Osorno.

Investigadoras colaboradoras:

Mag. Gabriela Salazar, Bach. Mónica Murillo.

Teatro La Máscara:

Licda. Evelyn Solano

Laboratorio de fabricación Kä Träre:

MATIE. Diana Hernández (coordinadora), Bach. Esteban Campos

Sistematizado por: Licda. Alicia Sandoval Poveda.

Introducción

El Grupo de Teatro Rompecabezas es una agrupación de inclusiva, conformada por jóvenes entre los 12 y los 28 años, quienes forman parte del proyecto de investigación de la Universidad Estatal a Distancia “Desarrollo de habilidades sociales para jóvenes con trastorno del espectro autista a través de una experiencia artística: el teatro”. El grupo está conformado por hombres y mujeres jóvenes con y sin discapacidad, quienes semanalmente se reúnen para trabajar en el montaje de obras de teatro. La investigación a la que pertenece este grupo tiene como objetivo el desarrollo y mejora de habilidades sociales, tales como la expresión de emociones, la comunicación, el autocontrol y el trabajo en equipo, a través de la experiencia real de teatro.

Se inició el trabajo con este proyecto desde el año 2016, y para finales de 2019 se había realizado el montaje de seis obras de teatro. Para 2020 se proyectaba el montaje de la obra de teatro El Principito cuando se desencadenó a nivel mundial la emergencia de la pandemia COVID-19. Producto de esta, según acuerdo del Consejo de Rectoría de la UNED se tomó como medida preventiva suspender las actividades presenciales a partir del 12 de marzo del 2020.

La imposibilidad de realizar sesiones presenciales de manera indefinida presentó un reto para el grupo, dado a pesar de tener el objetivo de mejorar las habilidades sociales, no era posible realizar una interacción presencial para continuar trabajando en esa dirección. Además, los y las jóvenes participantes empezaron a expresar por diversos medios de comunicación cómo extrañaban ver a los demás y relacionarse con ellos. Sus familias también expresaron diferentes comportamientos de ansiedad, preocupación y soledad. Ante este panorama, el equipo de investigación definió realizar una intervención con el objetivo de brindar acompañamiento al grupo de participantes de Rompecabezas durante la etapa de distanciamiento social a causa del COVID19.

El presente documento pretende presentar la propuesta de trabajo que se realiza en el Grupo de Teatro Rompecabezas durante el periodo de la crisis del COVID-19, con el objetivo de que las acciones que se están implementando puedan ser consideradas por otras personas o grupos para sus propios procesos de acompañamiento.

Referentes bibliográficos

Cabe destacar que al realizar búsqueda bibliográfica inicial sobre el tema en el mes de marzo no se encuentran escritos sobre estrategias de acompañamiento a poblaciones con discapacidad o a adolescentes y adultos jóvenes durante situaciones de distanciamiento social por pandemia, dado que es una situación novedosa en nuestra historia. Por esta razón, las decisiones metodológicas iniciales se tomaron con relación a las necesidades percibidas en el grupo.

Sin embargo, una vez iniciado el trabajo aparecen otras fuentes de información, conforme pasan las semanas de la pandemia. La principal de ellas para este planteamiento es la de Valdés et al (2020), quienes proponen ocho estrategias a seguirse con las personas con TEA para crear contextos amigables:

- Ayudar a comprender: con recursos adecuados a la capacidad de comprensión de cada persona, explicar el virus y las medidas de prevención.
- Ayudar a expresarse: realizar actividades para expresar cómo se sienten. Pueden ser historias, *role play*, juegos compartidos.
- Promover habilidades de afrontamiento y relajación: ubicar estrategias de relajación según el gusto de cada persona, pueden ser ejercicios físicos, de respiración o escuchar música.
- Mantener rutinas: mantener la programación diaria lo más similar posible a la que siempre ha utilizado.
- Crear nuevas rutinas: incluir nuevas actividades para ocupar el tiempo libre en caso de que se presente. Buscar actividades de recreación que fomenten su autonomía y capacidad de elección.
- Promover relaciones sociales a distancia: potenciar las posibilidades de comunicación por medios digitales, donde pongan en práctica sus habilidades sociales.
- Estar atentos a los cambios de comportamiento: se debe observar si hay cambios de comportamiento negativos que afecten a la persona para contactar a un profesional si esto sucede.
- Cuidar a los cuidadores: los cuidadores también deben cuidar de sus propias emociones y salud durante la pandemia.

Hume et al (2020), desde el Instituto de Desarrollo Infantil UNC Frank Porter Graham, proponen otras siete estrategias, muy en la línea de lo planteado por FLACSO, ofreciendo recursos que pueden utilizarse para ello como herramientas gráficas con un lenguaje directo para comprender la situación. Actividades de escritura, obras de teatro o hacer diarios en videos para expresar emociones. Aplicaciones para guiar la respiración y la relajación. Hacer ejercicio. Usar las rutinas existentes para trabajar el tema del COVID19 y las emociones de la crisis. Ofrecer opciones nuevas de rutinas para sustituir las que se perdieron. Mantener un apoyo social positivo por medio de mensajería y actividades on-line.

Objetivos

Las actividades por realizar durante la intervención durante el tiempo de la emergencia nacional que nos mantenga en distanciamiento social se enmarcan desde los siguientes objetivos:

Objetivo general:

Brindar acompañamiento al grupo de participantes de Rompecabezas durante la etapa de distanciamiento social a causa del COVID19.

Objetivos específicos

-Propiciar canales de comunicación dentro del grupo mientras se mantienen suspendidas las lecciones presenciales de teatro.

-Validar las emociones individuales de afrontamiento de la crisis del COVID19 por medio de compartir la experiencia como grupo.

-Brindar información para un adecuado afrontamiento emocional de la estrategia de distanciamiento social.

-Favorecer la actividad recreativa de las personas participantes del grupo durante la etapa de distanciamiento social en el país.

Metodología

La intervención se realiza dentro de la metodología de investigación-acción en la que se enmarca el proyecto de investigación al que pertenece: "Desarrollo de habilidades sociales a través de una experiencia artística: el teatro". Surge como una necesidad ante la etapa de crisis que significa la pandemia y la interrupción del trabajo semanal presencial desde el proyecto.

Como participantes se definen a aquellos participantes de los talleres semanales que se encontraban activos en el grupo al momento de la interrupción de lecciones, para un total de 15 jóvenes entre los 12 y los 28 años. Además, se extendió la invitación a las personas voluntarias y participantes del equipo de investigación.

La metodología escogida se vio limitada por los recursos disponibles durante medidas de distanciamiento social, por lo que fue necesario recurrir tan solo a medios virtuales y electrónicos para mantener el contacto. Para ello se eligieron dos medios:

1. Actividades sincrónicas: se definió realizar una videollamada grupal semanal, en el horario de trabajo de los talleres de teatro, viernes a las 5 de la tarde. El espacio sería moderado por una educadora especial y una psicóloga, pero con la participación y colaboración del resto del equipo investigador.
2. Chat de retos: este consiste en un chat grupal en una plataforma de mensajería para comunicarse durante la semana, y enviar actividades variadas para realizar en la casa, así como información sobre el manejo emocional y las prevenciones debidas durante la época de la pandemia. A estos retos, además de los planteados por el grupo investigador, se sumaron los de invitados a participar con el grupo y el laboratorio de fabricación Kä Träre para incluir elementos de tecnología.

El diseño de intervención fue el siguiente, detallando para cada objetivo, las acciones y las actividades específicas realizadas:

Tabla 1 Diseño de intervención durante la crisis de la pandemia COVID19

Objetivo	Acciones	Actividades específicas
-Propiciar canales de comunicación dentro del grupo mientras se mantienen suspendidas las lecciones presenciales de teatro.	Promover relaciones sociales a distancia: potenciar las posibilidades de comunicación por medios digitales, donde pongan en práctica sus habilidades sociales.	-Sesiones virtuales semanales -Chat de interacción durante la semana.
-Validar las emociones individuales de afrontamiento de la crisis del COVID19 por medio de compartir la experiencia como grupo.	Ayudar a expresarse: realizar actividades para expresar cómo se sienten. Pueden ser historias, role play, juegos compartidos.	-Actividades en la sesión virtual donde se pregunta por cómo han pasado la semana. -Actividades de creación de historias. -Chat de interacción

-Brindar información para un adecuado afrontamiento emocional de la estrategia de distanciamiento social.	Ayudar a comprender: con recursos adecuados a la capacidad de comprensión de cada persona, explicar el virus y las medidas de prevención.	-Envío de infografías de entidades autorizadas. -Explicación de recomendaciones durante las sesiones virtuales.
-Favorecer la actividad recreativa de las personas participantes del grupo durante la etapa de distanciamiento social en el país.	Promover habilidades de afrontamiento y relajación: ubicar estrategias de relajación según el gusto de cada persona, pueden ser ejercicios físicos, de respiración o escuchar música. Crear nuevas rutinas: incluir nuevas actividades para ocupar el tiempo libre en caso de que se presente. Buscar actividades de recreación que fomenten su autonomía y capacidad de elección.	-Retos semanales: gimnasia cerebral, fotografías, actividades en familia, etc. -Preparación de canciones o actividades por parte de los participantes para presentar a sus compañeros. -Retos tecnológicos
-Dar continuidad al trabajo en habilidades sociales definido en el proyecto de trabajo.		-Seguir instrucciones en cada actividad. -Esperar turnos en las sesiones sincrónicas virtuales. -Utilizar formas de comunicación adecuadas.

El procedimiento para realizar el trabajo fue el siguiente:

1. Fase 1: Planeamiento.

- a. Realización de una encuesta con las familias para conocer las posibilidades de acceso a Internet y equipo para poder realizar encuentros virtuales: se envió una cuenta por medio de Forms de OneDrive a todas las familias y voluntarios del grupo el día 24 de marzo. Esta encuesta constaba de 9 ítems: nombre, acceso a Internet, tipo de Internet al que tiene acceso, dispositivo para conectarse, disposición de micrófono y cámara, disponibilidad para conectarse a una sesión virtual en el horario de viernes a las 5 de la tarde, experiencia previa en videollamadas grupales o programas de videoconferencias.
- b. Planeamiento de una primera sesión de contacto y valoración con el grupo de participantes y sus familias: las facilitadoras realizaron una reunión virtual por Zoom el miércoles 25 de marzo para planificar la sesión, considerando que todos

los participantes aprendieran a utilizar la herramienta y pudieran expresar cómo han estado en el periodo de la cuarentena.

- c. Coordinación con las familias para la primera sesión virtual sincrónica: se envió una circular por medio del grupo de comunicados de WhatsApp y correo electrónico anunciando la reunión virtual y dando las indicaciones para unirse a ella.
- d. Acompañamiento a las familias con dificultades para aprender a utilizar e instalar la aplicación Zoom: una de las facilitadoras se conectó con seis de las familias para ayudarles a instalar la aplicación el teléfono, activar el audio y saber entrar para la sesión.
- e. Valoración de las familias sobre el nivel de ansiedad que perciben en sus hijos e hijas durante las medidas de distanciamiento social: a cada familia se le pidió evaluar, en una escala de 1 a 10, siendo 10 la máxima ansiedad posible, qué tan qué tan ansioso estaba su hijo o hija.

2. Fase 2. Sesiones virtuales.

- a. Realización de la primera sesión virtual sincrónica: esta se realizó el viernes 27 de marzo a las 5 de la tarde por medio de la plataforma Zoom, con la participación de 24 personas entre participantes, voluntarias y equipo de investigación. Tuvo una extensión de 1:50 minutos desde que se les dio el link para abrirla y fue grabada para motivos de sistematización.
- b. Planeamiento semanal de las siguientes sesiones virtuales, las cuales se ejecutan todos los viernes de 5:00 a 6:30 de la tarde por medio de la plataforma Zoom. Estas incluyen los siguientes elementos:
 - i. Ejercicios de estiramiento y calentamiento del teatro
 - ii. Ejercicios de relajación
 - iii. Indagación de actividades y sentimientos durante la semana
 - iv. Retos de gimnasia cerebral
 - v. Infografías de sitios oficiales (universidades, ministerios y colegios profesionales) sobre el manejo emocional de la situación de pandemia.
 - vi. Presentaciones preparadas por las personas participantes:
 - 1. Cantar canciones
 - 2. Escuchar canciones
 - 3. Ver videos realizados por alguien del grupo
 - 4. Ver videos propuestos por el grupo
 - vii. Actividades recreativas:
 - 1. “Qué pasa si...”: Construir un cuento entre todos, estimulando la imaginación.
 - 2. Simón dice de emociones: hacer las emociones que Simón pide expresar.
 - 3. Charadas: sobre actividades que hacemos en casa durante la cuarentena.
- c. Selección de retos para enviar a lo largo de la semana.

- i. Retos por semana: consisten en actividades breves de gimnasia mental que se asignaban de una sesión virtual para otra.
- ii. Chat de retos: cuando los retos semanales resultaron poco para entretenerse durante la semana, se creó un chat donde dos o tres veces a la semana se les planteaba alguna actividad breve para realizar desde casa y compartir por ese mismo medio ya fuera con fotografías, audios o videos.
- iii. Coordinación con fab lab Kä Träre para retos tecnológicos: recuperando el componente de tecnología del planteamiento inicial del proyecto, se coordinó con el laboratorio de fabricación de la universidad para brindar retos que incluyeran elementos tecnológicos. Para ello se siguieron los siguientes pasos:
 1. Coordinar la compra de kits: se pasaron al laboratorio el número de participantes del grupo para que formaran los kits correspondientes.
 2. Coordinar retiro de kits en la UNED: se hizo una entrega individual de los kits en la universidad siguiendo todas las medidas de seguridad pertinentes para el contacto social.
 3. Distribuir videos con instrucciones de los retos: el laboratorio generó los videos con instrucciones de cada reto. Luego, estos se compartieron con el grupo y se dio seguimiento a la ejecución por parte de los participantes.
- iv. Retos de invitados: durante los meses de mayo y junio se invitó a las sesiones a personas que habían tenido relación previa con el grupo, quienes asistieron a una sesión virtual y dejaron una actividad como reto para todos también.

3. Fase 3. Recopilación de datos

- a. Proyección de la estrategia en redes sociales y medios de comunicación: se ha llevado un registro de las publicaciones que se han realizado sobre esta iniciativa en diferentes medios.
- b. Encuestas de apreciación de actividades virtuales: después de un mes de empezada a ejecutar la propuesta, se generó una encuesta para las familias, con la intención de que brindaran su apreciación sobre el efecto de las actividades realizadas en las personas participantes. Fue una encuesta breve, en la que se indagaron los siguientes aspectos:
 - i. Gusto por las sesiones virtuales
 - ii. Funcionalidad de las sesiones para hablar de cómo se han sentido
 - iii. Aspectos que les gustan de las sesiones virtuales
 - iv. Apreciación del chat de retos
 - v. Gusto por los retos
 - vi. Valoración de la cantidad de retos
 - vii. Aspectos que les gustan de los retos
 - viii. Temas que les gustaría trabajar en las sesiones

ix. Sugerencias para el proceso

x. Percepción de ansiedad

Esta encuesta se repetirá cada mes, agregando los nuevos elementos que se hayan incorporado a la dinámica.

- c. Grabación de las sesiones virtuales: todas las sesiones fueron grabadas, y cada grabación a su vez etiquetada y almacenada para su posterior análisis.

4. Análisis de la experiencia

- a. Análisis de las grabaciones de las sesiones virtuales

i. Asistencia y permanencia en las sesiones

ii. Observaciones de conductas

1. Participación

2. Espera de turnos

3. Expresión de emociones

4. Comunicación

- b. Análisis de los instrumentos de evaluación enviados a las familias: se analizan las respuestas de las familias a cada uno de los instrumentos enviados y el progreso que pueda evidenciarse en el mismo.

Resultados

Los resultados de esta intervención están todavía en recopilación y análisis, dado que es una estrategia que se mantiene activa en este momento. Sin embargo, ha sido posible recopilar los siguientes resultados hasta la fecha:

- Todos los participantes tienen los medios para conectarse de alguna manera a una sesión virtual, pero una quinta parte de ellos no había tenido la experiencia de participar de una previamente.
- Según las familias de siete participantes, reportaban conductas ansiosas durante el primer mes de distanciamiento social. Un mes después de la intervención quienes reportaban primeramente una ansiedad en escala subjetiva de 8 reportaron una puntuación inferior, mientras quienes no reportaban números altos mayores a 7 habían aumentado su puntuación.
- Todos los participantes señalan que las sesiones virtuales les han servido para expresarse y hablar sobre lo que sienten con respecto al distanciamiento social y la situación de pandemia.
- De una puntuación de 1 a 5, el promedio de calificación que dieron las personas participantes al espacio de encuentro virtual fue de 4,5.
- De igual forma, en el caso del chat de retos, de una puntuación de 1 a 5, el promedio de calificación que dieron las personas participantes fue de 4,5.

En general, todos destacan de ambos espacios que les permite hablar con las otras personas que consideran sus amigos y amigas, compartir lo que les gusta y hablar de lo que hicieron en la semana.

Durante el mes de julio se realizará una nueva evaluación, en esta ocasión incluyendo los retos electrónicos y de personas invitadas al grupo, los cuales no han sido valorados todavía.

Bibliografía de consulta

- Armitage, R., Nellums, L. (Marzo 27, 2020). The COVID-19 response must be disability inclusive. *The Lancet Public Health*. Recuperado de: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2468-2667%2820%2930076-1>
- Berger, Z., Evans, N., Phelan, A., Silverman, R. (20 marzo, 2020) Covid-19: control measures must be equitable and inclusive. *The BMJ* Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32198146>
- Devandas, C. (2020) COVID-19: ¿Quién protege a las personas con discapacidad?, alerta experta de la ONU. Recuperado de: <https://reliefweb.int/report/world/covid-19-qui-n-protege-las-personas-con-discapacidad-alerta-experta-de-la-onu>
- Qi, F., Hu, L. (2020). Including people with disability in the COVID-19 outbreak emergency preparedness and response in China. *Disability & Society*, 1-6
- Hume, K., Waters, V., Sam, A., Steinbrenner, J., Perkins, Y., Dees, B., Tomaszewski, B., Rentschler, L., Szendrey, S., McIntyre, N., White, M., Nowell, S., Odom, S. (2020). *Supporting individuals with autism through uncertain times*. Chapel Hill, NC: School of Education and Frank Porter Graham Child Development Institute, University of North Carolina at Chapel Hill. Recuperado de: <https://afirm.fpg.unc.edu/supporting-individuals-autism-through-uncertain-times>
- Internacional Disability Alliance. (2020) Hacia una respuesta inclusiva de la discapacidad frente al COVID19: 10 recomendaciones de la Alianza Internacional de Discapacidad. Recuperado de: http://www.internationaldisabilityalliance.org/sites/default/files/ida_recomendaciones_para_una_respuesta_inclusiva_de_la_discapacidad_frente_al_covid19.pdf
- Ministerio de salud. (2020). Todos debemos contribuir para proteger a la población más vulnerable ante el COVID-19. Recuperado de: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1565-ministro-de-salud-daniel-salas-todos-debemos-contribuir-para-proteger-a-la-poblacion-mas-vulnerable-ante-el-covid-19>
- Morales, M. (2020). Coronavirus y discapacidad. Una población muy vulnerable. *Acta odontológica venezolana*, 58, 9-10.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Ramírez, K. (2020) La UNED prioriza acompañamiento emocional a personas en situación de discapacidad en medio de crisis sanitaria. *Acontecer*. Recuperado de <https://www.uned.ac.cr/acontecer/a-diario/gestion-universitaria/4009-grupo-rompecabezas-adopta-la-virtualidad-para-continuar-sus-actividades>

Valdéz, D., Manrique, S., Cañote, S., Lazo, C., Canales, C. Solcoff, K. (2020). Apoyos a las personas con condiciones del espectro autista y sus familias en tiempos difíciles FLACSO.
Recuperado de <https://www.aprendizaje.flacso.org.ar/post/mequedoencasa-apoyo-a-las-personas-con-condiciones-del-espectro-autista-y-sus-familias-en-tiempos>

Anexos

Anexo 1. Planeamiento de los encuentros virtuales.

Instrucciones generales para los encuentros virtuales

Los moderadores deben tener claro que nunca se deben censurar o se debe regañar por cómo se sienten las personas. Las emociones deben ser escuchadas y validadas. Esto no quiere decir que deban ser aceptadas o validadas las conductas asociadas a esas emociones si son inapropiadas o poco beneficiosas para la persona y los otros a su alrededor.

Por ejemplo: no podemos aprobar que alguien esté acostado todo el día llorando, podemos aconsejar que se pongan a hacer actividades para distraerse. Pero no podemos regañar a alguien por sentirse triste. Hay que comprender la tristeza.

“Entiendo que estés triste, esto está siendo difícil para todos. Pero tenemos que hacer cosas que nos hagan sentir mejor. ¿Qué cosas te gusta hacer?”

“Entiendo que estés enojado/a, esto está siendo difícil para todos. Pero no podemos gritarle a las personas con las que vivimos.”

1. Además, las recomendaciones entorno al COVID19 por parte del equipo irán en la línea de las establecidas por el Ministerio de salud:
 - a. Informarnos, pero no sobre informarnos.
 - b. Informarnos en medios oficiales (Ministerio de Salud y la CCSS)
 - c. Aceptemos nuestras emociones y hablemos de ellas.
 - d. Es normal no sentirnos bien. Esta es una situación nueva y crítica.
 - e. Hagamos una rutina y sigámosla
 - f. Busquemos hacer cosas que nos gusten y nos distraigan
 - g. Compartamos en familia, pero también respetemos que cada uno pueda tener su espacio privado
 - h. Se puede salir si es necesario, pero no nos toquemos la cara y lavémonos frecuentemente las manos.

Encuentro virtual #1
Grupo Rompecabezas
27 de marzo

Actividad	Objetivo	Encargada
1. Saludo	Entrar en contacto con el grupo	Mónica
2. ¿Cómo se usa esto?	Explicar los comandos del programa y cómo se usan, para aquellos que nunca lo han usado.	Mónica
3. Prueba de cámaras y micrófonos	Asegurarse de que todos están conectados, escuchan y podemos escucharlos.	Mónica
4. ¿Cómo están pasando ustedes esta cuarentena?	Explorar y validar emociones asociadas a la cuarentena Compartir la manera en que están pasando el tiempo estos días Valorar el estado de los participantes	Alicia
5. Recomendaciones: Se explican, acompañadas de imágenes que se van a compartir en la pantalla.	Brindar algunas recomendaciones importantes para el bienestar emocional durante la crisis de COVID19	Alicia
6. ¿Otra sesión?	Invitarlos a realizar actividades durante la semana: retos y preparar presentaciones.	Mónica

Encuentro virtual #2
Grupo Rompecabezas
3 de abril

Actividad	Objetivo	Encargada
1. Saludo y sondeo de presentaciones para el día. ¿Quién preparó algo para presentar?	Entrar en contacto con el grupo	Mónica
1. Ejercicios de estiramiento: Hoy Evelyn nos va a dirigir a hacer ejercicios de estiramiento como los que hacemos en clase para refrescarnos la memoria y podamos seguirlas haciendo en casa.	Propiciar el movimiento y actividad física durante el confinamiento.	Evelyn
2. ¿Cómo han estado? ¿Han hecho alguna cosa de las que hablamos el viernes pasado? Levanten la mano si... <ul style="list-style-type: none"> - Han hecho ejercicio - Han dibujado - Han leído - Han hecho tareas del cole - Han trabajado desde la casa 	Explorar cómo ha sido la semana para el grupo.	Alicia
3. Retos: ¿Quién hizo el reto del miércoles? ¿Quieren presentarlo?	Propiciar la actividad recreativa durante la semana que implique activación física y cognitiva.	Mónica
4. Presentaciones: Vamos a escuchar y a ver a quienes prepararon para hoy una presentación.		Alicia
5. Instrucciones para la siguiente semana: leer infografías y hacer retos.		Mónica
6. Despedida virtual de teatro		Evelyn

Encuentro virtual #3
Grupo Rompecabezas
17 de abril

Actividad	Objetivo	Encargada
1. Saludo y sondeo de presentaciones para el día. ¿Quién preparó algo para presentar?	Entrar en contacto con el grupo	Mónica
2. Ejercicios de estiramiento: Hoy Evelyn nos va a dirigir a hacer ejercicios de estiramiento como los que hacemos en clase para refrescarnos la memoria y podamos seguirlas haciendo en casa.	Propiciar el movimiento y actividad física durante el confinamiento.	Evelyn
3. ¿Cómo han estado? Tenemos dos semanas de no vernos... ¿Qué han hecho estos días? Se pregunta por actividades en concreto, no un espacio para hablar todos.	Explorar cómo han sido las dos semanas para el grupo.	Alicia
4. Recordatorio de las infografías	Brevemente se recuerdan los dos consejos que se han mandado: -Mantenerse activo -Afrontamiento positivo	Alicia
5. Retos y presentaciones. Se abre el espacio para que los que prepararon algo lo presente.	Propiciar la actividad recreativa durante la semana que implique activación física y cognitiva.	Mónica
6. Chat de retos	Fortalecer la comunicación intergrupala durante la semana. ¡Todos están invitados!	Alicia-Linda
7. ¿Qué pasa si...? Creación de cuento colectivo. Se da una premisa de cuento. Cada persona puede agregar una o dos frases al cuento. Se les va llamando en orden.	Propiciar el espacio recreativo desde la imaginación y contar historias.	Evelyn
8. Despedida virtual de teatro		Evelyn

Encuentro virtual #4
Grupo Rompecabezas
24 de abril

Actividad	Objetivo	Encargada
1. Saludo y sondeo de presentaciones para el día. ¿Quién preparó algo para presentar?	Entrar en contacto con el grupo	Mónica
2. Ejercicios de estiramiento: Hoy Evelyn nos va a dirigir a hacer ejercicios de estiramiento como los que hacemos en clase para refrescarnos la memoria y podamos seguirlas haciendo en casa.	Propiciar el movimiento y actividad física durante el confinamiento.	Evelyn
3. ¿Cómo han estado? ¿Qué les ha parecido el chat de retos?	Explorar cómo ha estado el grupo y qué les ha parecido la dinámica del chat de retos.	Alicia
4. Recordatorio de las infografías	Brevemente se recuerda la infografía de la semana: -Evitar la sobreinformación	Alicia
5. Retos y presentaciones. Se abre el espacio para que los que prepararon algo lo presente.	Propiciar la actividad recreativa durante la semana que implique activación física y cognitiva.	Mónica
6. Gimnasia cerebral. (opcional, depende de cuántas presentaciones haya) Se comparte uno de los videos de gimnasia cerebral para que lo hagamos todos.		Alicia
7. Despedida virtual de teatro (LA OTRA SEMANA NO HAY SESIÓN)		Evelyn

Encuentro virtual #5
Grupo Rompecabezas
8 de mayo

Actividad	Objetivo	Encargada
1. Saludo y sondeo de presentaciones para el día. ¿Quién preparó algo para presentar?	Entrar en contacto con el grupo	Alicia
2. Respiración dirigida	Aprender una técnica de relajación de sencilla aplicación	Alicia
3. ¿Cómo han estado? ¿Qué les ha parecido el chat de retos?	Explorar cómo ha estado el grupo	Alicia
4. Recordatorio de las infografías Brevemente se recuerda la infografía de la semana: Cuatro consejos prácticos		Alicia
5. Actividad. Presentaciones del grupo y/o Simón dice. Se da la indicación "Simón dice..." y se agrega una acción que deben realizar. Si no se dice "Simón dice" y solo se da la orden, no hay que obedecerla.	Propiciar la actividad recreativa durante la semana que implique activación física y cognitiva.	Alicia
6. Un deseo para todos sus compañeros en la semana.		Alicia
7. Despedida virtual de teatro		Alicia

Encuentro virtual #6
Grupo Rompecabezas
15 de mayo

Actividad	Objetivo	Encargada
1. Saludo y sondeo de presentaciones para el día. ¿Quién preparó algo para presentar? ¿Cómo han estado? ¿Qué han hecho estos días?	Entrar en contacto con el grupo	Mónica
2. Sorpresa de Linda	Introducir nuevos tipos de retos.	Linda
3. Relajación dirigida	Visualización. Un lugar donde estar acostados: la arena, el zacate, una nube. Sentir cada parte del cuerpo.	Alicia
4. Actividad. Presentaciones del grupo	Propiciar la actividad recreativa durante la semana que implique activación física y cognitiva.	Mónica
5. Charadas. Se les dice que cada uno va a hacer una charada. El tema es: cosas que hace uno en casa para entretenerse. Reglas: no se puede hablar.		Mónica
6. Despedida virtual de teatro		Evelyn

Encuentro virtual #7
Grupo Rompecabezas
22 de mayo

Actividad	Objetivo	Encargada
1. Sorpresa de Linda: Invitada Karol Moreira.		Linda
2. Saludo y sondeo de presentaciones para el día. ¿Quién preparó algo para presentar? ¿Cómo han estado? ¿Qué han hecho estos días?	Propiciar la comunicación entre los participantes sobre sus vivencias durante el distanciamiento social.	Mónica
3. Calentamiento.	Propiciar el movimiento y actividad física durante el confinamiento.	Evelyn
4. Mi burbuja social Vamos a hablar de la burbuja social. -¿Cuál es la burbuja social de cada uno?	Comprender el concepto de burbuja social para un mejor afrontamiento del COVID19	Alicia
5. Actividad. Presentaciones del grupo -Canción de Sofía -Canción de Andrés	Canalizar espacios para compartir gustos e intereses entre el grupo Asignar a dos personas que les toca preparar algo para la siguiente semana.	Mónica
6. Reto del invitado y actividad: Escuchar una leyenda tica grabada por otro colaborador.	Propiciar la actividad recreativa durante la semana que implique activación cognitiva.	Linda e invitado
7. Despedida virtual de teatro		Evelyn

Encuentro virtual #8
Grupo Rompecabezas
29 de mayo

Actividad	Objetivo	Encargada
1. Sorpresa de Linda: Invitado Iván Porras, cineasta.		Linda
2. Reto del invitado y actividad: cada uno de los participantes va a realizar una película de un minuto. Orientación de cómo crear el guion.	Propiciar la actividad recreativa durante la semana que implique activación cognitiva.	Linda e invitado
3. Actividad. Presentaciones del grupo -Neal, Alejandro y Daniel	Canalizar espacios para compartir gustos e intereses entre el grupo Asignar a dos personas que les toca preparar algo para la siguiente semana.	Mónica
4. Despedida virtual de teatro		Evelyn

Encuentro virtual #9 Grupo Rompecabezas 5 de junio		
Actividad	Objetivo	Encargada
1. Apoyo en subgrupos para la realización del filme de un minuto. Subgrupo 1. 5:00 a 5:30 p.m.	Propiciar la actividad recreativa durante la semana que implique activación cognitiva.	Ricardo y Mónica
2. Apoyo en subgrupos para la realización del filme de un minuto. Subgrupo 2. 5:30 a 6:00 p.m.		
3. Apoyo en subgrupos para la realización del filme de un minuto. Subgrupo 3. 6:00 a 6:30 p.m.		

La semana del 12 de junio no hubo sesión

Encuentro virtual #10
Grupo Rompecabezas
19 de junio

Actividad	Objetivo	Encargada
1. Sorpresa de Linda: Invitadx		Linda
2. Saludo y sondeo de presentaciones para el día. ¿Quién preparó algo para presentar? ¿Cómo han estado? ¿Qué han hecho estos días?	Propiciar la comunicación entre los participantes sobre sus vivencias durante el distanciamiento social.	Mónica
3. Calentamiento.	Propiciar el movimiento y actividad física durante el confinamiento.	Evelyn
4. Sobre el COVID19	Esta semana no se envió infografía, pero vamos a hablar de la mascarilla. -¿Quién está usando? -¿Qué les parece? -¿Cómo se usa?	Alicia
5. Actividad. Presentaciones del grupo -Neal, Alejandro y Daniel	Canalizar espacios para compartir gustos e intereses entre el grupo Asignar a dos personas que les toca preparar algo para la siguiente semana.	Mónica
6. Reto del invitado y actividad:	Propiciar la actividad recreativa durante la semana que implique activación cognitiva.	Linda e invitado
7. Actividad opcional. Adivinanzas.	Propiciar la actividad recreativa durante la semana que implique activación cognitiva.	Alicia y Evelyn
8. Despedida virtual de teatro		Evelyn

Anexo 2. Retos

Retos

El día asignado cada investigador envió por medio del chat las instrucciones de su reto, el cual todas las personas podían contestar en el momento que quisieran. Siempre en el horario entre 8:00 a.m. y 8:00 p.m.

Persona	Día	Reto
Alicia	Martes 21/4	Una foto de su cosa favorita en la casa
Gabriela	Jueves 23/4	Hacer algo que nunca hayan hecho
Evelyn	Viernes 24/4	Mostrar su libro favorito
Lorena	Lunes 27/4	Una foto de un momento feliz
Ricardo	Miércoles 29/5	Un video diciendo qué les gusta del teatro
Mónica	Jueves 30/4	Un día temático en casa
Linda	Lunes 4/5	Una foto haciendo lo que menos les gusta en la casa
Evelyn	Miércoles 6/5	Aprenderse un trabalenguas
Alicia	Lunes 11/5	Disfrazarse con lo que tengan a mano en casa
Lorena	Miércoles 13/5	Dar gracias por una cosa en su vida
Mónica	Lunes 18/5	Video de TikTok
Gaby	Miércoles 20/5	Fotos con engaño visual
Invitada: Karol Moreira	Martes 26/5	Un audio de qué sienten estando en el grupo de teatro Rompecabezas.
Invitado: Iván Porras	Viernes 29/5	Una película de un minuto
Invitada: Lizette Brenes	Viernes 19/6	Un sándwich divertido

Anexo 3. Retos tecnológicos. Fab lab Kä Träre.

Reto tecnológico 0

Holograma

1. Reúna los siguientes materiales:
 - a. Regla
 - b. Cinta adhesiva
 - c. Tijeras
 - d. Kit de retos
2. Vea el video de Kä Träre y siga cada uno de los pasos:
<https://www.youtube.com/watch?v=mW7qqdSY19s&feature=youtu.be>
3. Una vez que hagan todo lo explicado en el video, tenga listo este video para reproducir en modo pantalla completa en un teléfono celular:
<https://www.youtube.com/watch?v=TcUHV6bHOeg>

Reto tecnológico 1

Tarjeta con luz

¡Este es el nuevo reto! Para eso van a necesitar: el sobre que dice Reto 1, los papeles construcción, tijeras, cinta adhesiva, marcador, lápiz y regla.

Vean el video y sigan cada uno de los pasos:

<https://www.youtube.com/watch?v=jl7VbKa8aLc&feature=youtu.be>

Reto tecnológico 2

Barco con hélice

Para este reto necesitan el sobre que dice “Reto 2” y goma blanca. Pueden utilizar goma loca, pero para eso pidan ayuda de alguien más.

Vean el video completo y sigan cada uno de los pasos:

<https://www.youtube.com/watch?v=rZhw2gn7kZc&feature=youtu.be>

Reto tecnológico 3

Cohete

¡Es hora del reto 3! Para él necesitan el sobre que dice “sobre 3”, cinta y tijeras.

Vean el video completo y sigan cada uno de los pasos:

<https://www.youtube.com/watch?v=f6CJd-2i1cM&feature=youtu.be>