



## **CONFINAMIENTO FAMILIAR**

cuestionario para familias con hijos

Diseñado por el equipo de HABILMIND  
generado: 2020-10-13

[INFORME PERSONALIZADO](#)



# Gestión del estrés en situaciones de confinamiento familiar

Estamos en una **situación excepcional** para la cual no tenemos antecedentes a los que acudir para encontrar respuestas de éxito. Tanto la pandemia mundial que vivimos como las consecuencias que se han desencadenado, nos están exponiendo a una problemática sin precedentes, en la que la incertidumbre, la preocupación, la novedad y la improvisación, han roto con lo más cotidiano de nuestras vidas.

La condición de **confinamiento familiar**, como medida de prevención para frenar el contagio del Coronavirus, es una de ellas. Esta realidad, presente en buena parte de los hogares del mundo, tiene todos los elementos para que las personas estén sujetas a un **incremento potencial del estrés**: miedo y preocupación por la salud propia y de los seres queridos, situación novedosa y desconocida, cambio drástico y repentino en las rutinas habituales, convivencia familiar constante, incremento de las responsabilidades en el intento de conciliación familiar y laboral, impedimento del movimiento necesario en niños/as y adolescentes; son algunos de los más aspectos más notorios.

Ante el **complejo proceso de adaptación** que están viviendo las familias dada esta situación forzosa de confinamiento, se ha planteado este cuestionario que pretende medir dos indicadores clave que actúan como predictores sobre el nivel de capacidad de la familia para hacer frente a situaciones límite o de crisis, como son: la gestión del estrés y la gestión del tiempo y el espacio.

*"Un cambio repentino en nuestra forma de vida, un acontecimiento inesperado, un evento irremediable; ponen a prueba nuestros sistemas de creencias frente a la vida. Estas crisis tienen dentro la **oportunidad de aprender a gestionar lo que no podemos cambiar.**"*



## 1) Gestión del estrés familiar

El concepto "estrés" fue acuñado por Hans Selye, quien asoció este término con el Síndrome General de Adaptación (GAS, por sus siglas en inglés).

Uno de los aprendizajes más importantes en el mundo actual es la gestión adecuada del estrés, pues la mayoría de los desajustes emocionales, sociales y físicos están relacionados con el nivel de estrés en una persona.

Cualquier situación nueva tiene una carga potencial de tensión que, si se alarga o se intensifica, puede afectar en el funcionamiento intelectual, emocional y en la salud de una persona.

Los **principales activantes del estrés** son:

1. El cambio
2. La interrupción
3. La indefensión
4. El conflicto

En esta situación que estamos viviendo a nivel mundial, ya están presentes el factor 1 y 2. Debemos prepararnos para evitar el paso por el factor 3 y 4.

Por otra parte, la emoción del miedo juega un importante papel sobre la respuesta de estrés. Ante una situación novedosa o desafío, la falta de recursos -reales o percibidos- preparan el terreno del miedo, por lo que el cerebro secreta inmediatamente el cortisol, la hormona del estrés, que activa los recursos para atacar, huir o paralizarse; emitiendo así respuestas agresivas o pasivas. En este mismo sentido, podrán aparecer la irritabilidad, la impaciencia y los sentimientos de culpa por no controlar la ira o los cambios de humor.

Tal y como se ha descrito, esta situación que estamos viviendo es una potencial situación de estrés para todas las familias y, dependerá de nuestra capacidad para gestionar el estrés, las condiciones con las que afrontaremos estos momentos.

## Sugerencias generales

Para prevenir los problemas en la gestión del estrés, debemos tener cuidado tres factores fundamentales:

1. **Sueño suficiente.** El sueño controla todo: salud, emociones, aprendizaje. Incide en la memoria, la atención y la maduración cerebral. El respeto a nuestros ritmos circadianos es fundamental para nuestro sano funcionamiento general.
2. **Un patrón de vida y alimentación equilibrados y ordenados.** El cerebro funciona por impulsos químicos, además de los impulsos eléctricos. Los primeros se derivan de nuestra alimentación. Por ello, especialmente los niños y adolescentes, cuya necesidad de movimiento se ve bloqueada, deben evitar el consumo de dulces, bollería comercial y refrescos; ya que son “aceleradores de conducta”.
3. **Interpretación racional de los hechos:** la crisis es una coyuntura o serie de cambios ajenos a nuestro control; de ahí se deriva una fuerte dosis de incertidumbre. **Los hechos no causan directamente la angustia o el miedo, sino la interpretación que hacemos de ellos.** No podemos controlar lo que hacen otras personas ni los acontecimientos que nos afectan; lo único que sí podemos definir es nuestra postura interior ante ellos.

## Interpretación y sugerencias específicas

### RESULTADO obtenido en “Capacidad de gestión del ESTRÉS familiar”: **MEDIO** (47/100)

Los resultados del cuestionario manifiestan que el nivel de estrés en la familia está en un nivel medio. Es importante atender los elementos mencionados en la explicación inicial y aplicar las sugerencias derivadas de estos factores. Con el paso del tiempo, el nivel de estrés puede escalar cotas más altas, sobre todo por el cansancio acumulado y la reclusión involuntaria en un espacio pequeño prolongado en el tiempo. La pérdida de las rutinas ordinarias para toda la familia genera un desgaste natural y las distracciones normales desaparecen o se ven reducidas en la vida de todos los miembros de la familia.

Este nivel medio indica que la familia cuenta con ciertas herramientas para la adecuada gestión emocional, sin embargo, es probable que ante una situación tan novedosa y potencialmente estresante, éstas no lleguen a ser suficientes. Por ello, proponemos que se tengan en cuenta las siguientes consideraciones:

- La convivencia continua hace aflorar muchos problemas latentes y/o activa respuestas emocionales no conocidas en la familia. Sobre todo, es importante que **los adultos del hogar sean conscientes de que son las ruedas maestras de todo el mecanismo familiar** y que su estabilidad afecta sobre las emociones y conductas de los niños/adolescentes.
- Al final del día **revisa lo que ha funcionado y lo que no en la dinámica familiar** desde un enfoque constructivo, alejándote de la culpa y la recriminación.
- **Identifica qué aspectos te suponen una mayor fuente de estrés para regularlos lo mejor posible.** Por ejemplo, ante la sensación de pérdida de control de las tareas del día a día, planifica y marca objetivos; ante el pesimismo o preocupación por la pandemia, evita la sobreinformación limitando los tiempos para escuchar noticias, etc; ante la sobrecarga de tareas, delega y reparte entre los miembros repartiendo las responsabilidades; etc...

- **Busca maneras de canalizar las tensiones del día a día** mediante la actividad física y/o la relajación.
- **Potencia la comunicación en la familia** tanto con la pareja como con los hijos/as. Favoreciendo la expresión emocional de los miedos que se puedan estar experimentando ante la situación vivida, así como de otras emociones que hayan aflorado a lo largo del día. Poner las emociones sobre la mesa y hablar de ellas es una de las mejores estrategias para poner el contador emocional a cero.

Las situaciones de crisis, cuando son bien enfocadas, son una oportunidad de crecimiento. Por ello, el aprendizaje logrado en esta experiencia, permitirá incluir en la estructura familiar un nivel mayor de herramientas para una vida más ordenada y equilibrada.

## 2) Gestión del tiempo y el espacio familiar

Los **dos ejes de la existencia humana** son el espacio y el tiempo. Si nos extraviamos en cualquiera de ellos, nos sentimos "perdidos". Por esa razón, la seguridad parte de la certidumbre sobre el conocimiento y ubicación en ambos ejes.

El confinamiento obligado e ilimitado que estamos viviendo trastorna los dos ejes de nuestra existencia y, por lo tanto, la primera experiencia es de sorpresa e incertidumbre: **nos sentimos perdidos**. Las emociones derivadas de este sentido de extravío son el miedo y la ira. Cuando estos sentimientos afloran en una familia, se observará la irritabilidad, la impaciencia y la intolerancia. En segundo lugar, aparecerá el aburrimiento, como una existencia desprovista de sentido (no saber "por qué" o "para qué" es la vida); nuevamente, pérdida de ubicación.

Esta es la situación a la que estamos expuestos. Nuestras actividades diarias nos organizan el tiempo y el espacio: tenemos horarios de trabajo, descanso, comidas, vacaciones; sabemos dónde realizar cada actividad de la vida diaria. Sin embargo, ahora ha desaparecido el andamiaje y **tenemos que estructurar de forma autónoma nuestro tiempo y espacio**: éste es el reto que tenemos entre manos. Es inédito y con poco tiempo para aprender.

La palabra **rutina** ha adquirido en muchas mentes un significado parcial y, a veces, negativo. Sin embargo, es el establecimiento de un ritmo, el factor que nos permite hacer predecible la vida y, por lo mismo, segura. La naturaleza opera sobre la base del ritmo y la rutina; por eso nos sentimos seguros. Cualquier cambio imprevisto despierta las alarmas y provoca miedo.

El respeto al ritmo de la vida forma hábitos o patrones de conducta, que operan en automático y nos protegen del caos. Cuando no tenemos el andamiaje externo del tiempo (trabajo, colegio, obligaciones, rutinas) tenemos que formar los hábitos personales que favorecen la autonomía personal y facilitarán el respeto a los ritmos de la vida.

Dado el tiempo de los niños y adolescentes, su autonomía moral es frágil y pueden perder los posibles hábitos positivos en muy poco tiempo. El período de confinamiento pone a prueba la solidez de los hábitos de toda la familia. Seguramente, será necesario mantener un andamiaje externo, propuesto por los padres.

La disciplina está siempre presente en el respeto a los ritmos de la vida. Nacemos en el caos y, gradualmente, vamos evolucionando hacia el orden. Otra forma de analizar este principio de evolución es: partimos del principio del placer ("me gusta"- "no me gusta") y la educación nos permite avanzar hacia el principio de la realidad ("es conveniente", es necesario"). El verdadero adulto está dirigido por el principio de la realidad. El principio del placer reduce al caos.

El respeto a los horarios será uno de los indicadores más fiables del nivel de autodisciplina que los padres han desarrollado en sus hijos/as. Sin este regalo, los niños/adolescentes tendrán serias dificultades para enfrentar un mundo cada vez más competitivo y exigente. Existe una selección natural: los más fuertes sobreviven, los débiles desaparecen. A nivel psicológico y social, el criterio de supervivencia lo marca el carácter y su ingrediente principal: la **autodisciplina**.

Este período de convivencia es también una oportunidad para regalar a nuestros/as hijos la herramienta clave de su éxito posterior.

### Sugerencias generales

La primera sugerencia es atender el eje existencial del tiempo, estructurando rutinas para todos los días, eso sí, en estos momentos deben ser **FLEXIBLES**. Dadas las circunstancias actuales, tan importante es tener una referencia temporal de las actividades diarias, como que ello no se convierta en una fuente de estrés añadido.

1. **Estructuración del tiempo**: El primer paso es elaborar un horario detallado de todos los días. Los elementos clave de estas rutinas son:

- a. **Sueño**: implica establecer la hora de levantarse y acostarse. Respetar las necesidades de sueño, según la edad.

- b. **Horario de los alimentos:** tiempo fijo para las cinco comidas diarias. Fuera de estos horarios, evitar la comida entre horas. Esto favorece una alimentación balanceada, un orden en la vida y permite que el organismo se organice. Por otra parte, este tiempo sirve también para charlar, intercambiar opiniones. Los niños/adolescentes aprenderán vocabulario, temas actuales; podrán debatir con razonamientos, analizar puntos de vista diferentes u opuestos. Incluso, estos momentos son valiosos para revisar el día a día, las actividades, las dificultades encontradas, las soluciones a los retos, la planeación y anticipo de problemas. Conviene que este sea un tiempo agradable y distendido, por lo que se deben evitar temas conflictivos.
- c. **Trabajo:** los padres que tienen teletrabajo y los hijos/as, según su edad y responsabilidad escolar, comparten este tiempo. Implica silencio completo para todos y no se puede mezclar con la diversión, por ningún motivo. La atención humana ante aprendizajes nuevos o arduos no puede concentrarse en más de un estímulo simultáneo. Es conveniente proponer períodos de una hora con quince minutos de descanso y, en total, tres horas de trabajo -que es el estudio de los hijos/as. Un tiempo por la mañana y otro por la tarde. Este es el tiempo para elaborar los deberes asignados por los colegios.
- d. **Tiempo de lectura:** es conveniente fijar un tiempo de lectura para todos los miembros de la familia. Si son niños de infantil, un adulto les lee de forma teatralizada para enfatizar la comprensión. Puede ser media hora por la mañana y media hora por la tarde. Al finalizar cada sesión, cada miembro de la familia comenta lo que ha leído, sus opiniones y juicios de valor. Los demás pueden hacer comentarios o preguntas. Es necesario considerar que la lectura es la herramienta que, por sí sola, garantiza el aprendizaje a lo largo de la vida.
- e. **Diversión:** Siempre después de los tiempos de trabajo. Las diversiones de pantalla (videojuegos, redes sociales, televisión, películas, etc.) no deben exceder de 1 hora al día, incluyendo adultos. El confinamiento es un período de aprendizaje de diversiones que implican desarrollo intelectual y no solo actividades sintéticas, con poca implicación mental. Aprender y jugar: ajedrez, damas, dominó, juegos de estrategia, puzzles, juegos de memoria y atención, papiroflexia. Este tiempo de diversión es una oportunidad excelente de convivencia, risa y conocimiento mutuo para toda la familia.
- f. **Tiempo libre:** un período por la mañana y otro por la tarde. Es un período de aprendizaje a la autonomía. Conviene preguntar a los niños/adolescentes cómo invertirán este tiempo a fin de enseñarles a planear (salir del caos y llegar al orden). No puede ser tiempo de pantallas recreativas.
- g. **Responsabilidades en casa:** todos comparten el gozo de un hogar, pero también deben aprender a cumplir responsabilidades: repartir entre todos, y según la edad: limpieza de la casa, preparación de alimentos y lavado de utensilios de cocina y comida, orden de los dormitorios y lugares comunes.
- h. **Ejercicio físico:** según el espacio disponible, sobre todo los niños/adolescentes necesitan moverse para generar endorfinas y mantener el cuerpo en buenas condiciones. Elaborar rutinas de ejercicio físico y movimiento. Para los pequeños, organizar gymkanas, rimas y cantos, juegos de precisión manual (equilibrio, coordinación), circuitos con el mobiliario de casa.
2. **Estructuración del espacio:** un ambiente ordenado favorece mentes ordenadas. Este tiempo de confinamiento es una oportunidad para **organizar los ambientes del hogar** que, con el paso del tiempo y las urgencias, están sujetos a la improvisación y al desorden. Cada miembro de la familia debe responsabilizarse de su espacio personal (armarios, objetos personales, ropa, utensilios). La discriminación de lo que es útil y lo sobrante ayuda a establecer un criterio de selección lógica y racional. Los espacios comunes son de responsabilidad general y todos deben participar en este proceso de orden y mantenimiento.

Es conveniente enseñar a los niños/adolescentes a ordenar sus cuadernos, libros y archivos informáticos para formar el hábito de tener cada cosa en su lugar. Además, este tiempo es útil para la formación del **hábito del orden**, que requiere repetición, cuidado y revisión/corrección.

Si bien el exceso de tiempo libre actual favorece la consecución de este tipo de tareas, es importante no olvidarse del impacto de esta experiencia a todos los niveles: personal, emocional y social. Por ello, no debe proponerse desde la imposición con el fin de **evitar que sea una fuente añadida de estrés**. Para ello se recomienda ofrecer ayuda, que sea una tarea compartida, exponer los beneficios de la tarea...

Por otra parte, cuando hablamos del espacio, también nos referimos al uso que hacemos de las distintas estancias. Sin olvidar que este aspecto dependerá en cierta medida de la amplitud del hogar y del número de miembros que convivan, es conveniente que existan ciertas normas de utilización de los espacios. Esto favorecerá la convivencia respetuosa.

Durante este período de convivencia constante de todos los miembros de la familia, se recomienda hacer un **reajuste del espacio en función del tipo de vida que se esté llevando a cabo** con el fin de hacer lo más confortable posible la estancia. Por ejemplo, en el caso de los/as niños/as más pequeños convendrá facilitar el espacio en zonas comunes para promover el movimiento y el juego en familia, por el contrario, en el caso de los adolescentes que preferirán mayor tiempo en su "propio espacio", será preferible ayudar a que éste también sea lo más confortable en base a sus necesidades.

Así como **reservar espacios** lo más determinados posible para la vida en común, para el trabajo, para la actividad física o para el retiro.

## Interpretación y sugerencias específicas

### RESULTADO obtenido en “Capacidad de gestión del TIEMPO y el ESPACIO familiar”: **MEDIO** (39/100)

El resultado obtenido pone de manifiesto una suficiente capacidad para estructurar el tiempo y el espacio en la dinámica familiar en condiciones ordinarias. Sin embargo, es posible que ante esta situación tan extraordinaria se requieran mayores habilidades o herramientas.

Recurre a las explicaciones y sugerencias presentadas en la presentación general para que el equilibrio emocional sea real y la convivencia, positiva.

Recomendamos seguir el siguiente proceso:

1. Primeramente, los adultos del hogar tendrán que **evaluar el ambiente emocional que predomina**:
  - los momentos de conflicto potencial,
  - los miembros de la familia que están resintiendo los efectos del confinamiento en mayor medida,
  - las conductas que generan mayor problema.
  - En especial, considerarán el equilibrio interno de los propios adultos; ellos, como ruedas maestras del mecanismo familiar, impactan directamente en el ambiente emocional general. Después del análisis, decidirán qué áreas atender y se pueden referir a la introducción para encontrar las pistas de solución.
2. **Reunión de toda la familia** para hacerlos participar en el análisis general y también detectar áreas de conflicto potencial y la forma en que cada quien vive esta experiencia inédita de confinamiento. La verbalización de un problema y de las emociones derivadas ayuda a iniciar la solución.

Inmediatamente, se debe abordar el planteamiento de un horario para todos, que es la cara visible del orden y del equilibrio. En cada actividad se plantean las condiciones esperadas de ejecución y las consecuencias lógicas derivadas de su cumplimiento.
3. **Revisión diaria del ambiente familiar, del respeto a los acuerdos de horario y condiciones de ejecución**, para establecer las medidas de reforzamiento, corrección o inicio de nuevas formas de protección (normas).
4. **Ser conscientes de que el nivel de estrés resulta del respeto a los ejes de la existencia humana: espacio y tiempo**. Además, que, sin disciplina, es imposible lograr equilibrio. Las normas son la expresión de los límites protectores del bienestar familiar y del desarrollo de talentos.
5. **Revisar las formas de diversión de la familia**, que suelen ser indicadores fiables del orden interno: el acceso exagerado a las pantallas recreativas forma en las personas una pasividad mental que contamina emociones y conductas. Además, es el referente mayor de la autodisciplina, factor que está en la base del desarrollo humano. En el horario establecido debe cuidarse en especial el tiempo real dedicado a esta diversión sintética.
6. El confinamiento, considerado como oportunidad, puede servir para **descubrir nuevas formas de diversión y de talento**. La exploración de actividades que no se habían realizado o la incursión en la búsqueda de capacidades latentes (arte, retos intelectuales, idiomas) es una forma de aprovechar un tiempo prolongado sin las diversificaciones unidas a una vida actual agitada y dispersa.

## Conclusión

Estamos frente a una oportunidad única de aprendizaje, por difícil que parezca el confinamiento. El cerebro humano se desarrolla cuando enfrenta retos, dificultades, problemas, ambigüedad. Es entonces cuando piensa, investiga, desarrolla creatividad. Si las familias analizan, evalúan y deciden qué hacer ante estas condiciones de reclusión intensa y continua, saldrán más fortalecidos los valores y las actitudes positivas ante la vida.

Reciba un cordial saludo.



D. Isaura Blanco



D.ª Alicia Morón

## RESPUESTAS

Num. miembros unidad familiar:  
País:

Tipo vivienda:  
CC.AA.:

- Somos ágiles resolviendo los contratiempos del día a día. 1 2 3 4 5 **6** 7 8 9 10
- Somos capaces de mantenernos serenos aún cuando las cosas no nos salen como habíamos planeado. 1 2 3 4 5 **6** 7 8 9 10
- Cuando la situación nos desborda, tenemos estrategias que nos ayudan a no perder los nervios. 1 2 3 4 5 6 **7** 8 9 10
- Tenemos estrategias para afrontar la carga mental diaria (trabajo, familia...) sin que ésta nos desborde. 1 2 3 4 **5** 6 7 8 9 10
- Somos pacientes con nuestros/as hijos/as: respetamos sus tiempos y sus errores desde la calma. 1 2 3 4 **5** 6 7 8 9 10
- Somos capaces de identificar aspectos positivos incluso en las situaciones adversas. 1 2 3 4 5 **6** 7 8 9 10
- Ante los errores que cometemos, tratamos de resaltar el aprendizaje que nos deja la situación. 1 2 3 4 **5** 6 7 8 9 10
- En los problemas o contratiempos tenemos facilidad para focalizarnos en aquello que depende de nosotros para solucionarlo. 1 2 3 4 **5** 6 7 8 9 10
- El patrón de sueño de mis hijos/as se mantiene estable, es decir, duerme las mismas horas (ni más ni menos) que antes del confinamiento. 1 2 3 4 **5** 6 7 8 9 10
- Nuestro tipo de alimentación se mantiene sin modificaciones durante este periodo de confinamiento. Por ejemplo: no se ha incrementado el consumo de alimentos procesados, azucarados o similares. 1 2 3 **4** 5 6 7 8 9 10
- Durante este periodo, procuramos que toda la familia realice actividad física al menos 3 veces a la semana. 1 2 3 4 **5** 6 7 8 9 10
- Reservamos tiempo de pareja (conversar, ocio compartido, etc...). 1 2 3 **4** 5 6 7 8 9 10
- Estamos de acuerdo en cómo queremos afrontar esta situación. 1 2 3 4 5 **6** 7 8 9 10
- Tenemos una comunicación fluida en la pareja: dialogamos los problemas cotidianos para buscar soluciones conjuntas. 1 2 3 **4** 5 6 7 8 9 10
- Nos coordinamos con facilidad para poder compaginar las responsabilidades familiares y laborales. 1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 10
- Hemos conseguido que nuestros hijos/as participen de manera sistemática en las tareas domésticas. 1 2 3 4 **5** 6 7 8 9 10
- Aunque nuestros hijos/as reaccionen negativamente hacia nuestros límites, mantenemos nuestra postura. 1 2 3 4 5 **6** 7 8 9 10

18.	Anticipamos a nuestros hijos/as los límites y las consecuencias de su incumplimiento antes de actuar.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.	Valoramos de forma explícita las conductas adecuadas de nuestros hijos/as.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.	Nuestro estado de ánimo no interfiere en el tipo de consecuencias que ponemos a nuestros hijos/as ni en la manera de expresarlas.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.	Somos puntuales.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.	Planificamos las tareas del día a día: utilizamos agendas, planificadores semanales o mensuales.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.	Enseñamos a nuestros hijos/as a planificarse en relación a sus actividades diarias.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24.	En los proyectos personales y/o profesionales establecemos pequeños objetivos y metas a corto plazo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25.	Enseñamos a nuestros hijos/as a gestionar el tiempo que implican las tareas diarias (uso de temporizador, estimación de tiempo para la consecución de tareas...).	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26.	Cumplimos los horarios que hemos definidos para las rutinas del día a día (hora de comer, deberes, acostarse, baño...).	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27.	Durante este periodo de confinamiento somos más flexibles con nuestras rutinas diarias.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28.	Nos esforzamos cada día en mantener la casa ordenada.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
29.	La utilización de los espacios de la casa están adaptados a nuestras necesidades actuales.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30.	Nuestras cosas están organizadas: podemos encontrar lo que necesitamos con facilidad.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31.	Nuestros/as hijos/as tienen limitado el uso de las diversiones de pantalla y lo respetan.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32.	En las rutinas que hemos planificado incluimos la realización de actividades intelectuales (juegos de estrategia, lectura...).	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33.	En las rutinas que hemos planificado incluimos la realización de actividad física (deporte, baile, movimiento libre, etc.).	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10