



# Promotion of resilience and its dimensions through a recreational program: A post-natural disaster intervention

*(E) Promoción de la resiliencia y sus dimensiones por medio de un programa recreativo: Una intervención post desastre natural*

Romero-Barquero, Cecilia E<sup>1</sup>

## Resumen

**Introducción:** La resiliencia es una capacidad que permite aprender de las adversidades e incluso salir transformado de ellas. Los desastres naturales son parte de estas problemáticas. Por lo tanto, se planteó un programa recreativo para atender a jóvenes afectados por un huracán y, al mismo tiempo, evaluar el impacto que dicho programa podía tener en la resiliencia y sus dimensiones. **Objetivos:** Analizar el efecto de un programa de recreación física-intelectual, en el valor de la resiliencia global y sus dimensiones, en un grupo de personas jóvenes afectadas por el huracán Otto. **Métodos:** El estudio fue de diseño mixto, participaron 15 personas, se utilizó la escala SV-RES60 y se formuló un cuestionario para conocer la satisfacción y aprendizaje en el programa. **Resultados y discusión:** La dimensión de pragmatismo y la dimensión de metas mejoraron significativamente luego de la implementación del programa, no así las demás dimensiones y el valor global de la resiliencia. Además, no hubo cambios significativos según el sexo. Solo en la variable de metas, las mujeres mejoraron significativamente más que los hombres, luego de la participación en el programa recreativo. **Conclusiones:** Se estima que las características del programa y de las actividades recreativas pudieron influir en la mejoría de las dimensiones de pragmatismo y metas. Asimismo, el hecho que las mujeres utilicen más las redes y sean más colaborativas pueden ser aspectos que influyeron para que el sexo femenino mejorara significativamente más que los hombres en la variable de metas, luego de que participaron en el programa recreativo. **Palabras clave:** Recreación física; Resiliencia; Recreación intelectual; Dimensiones de la resiliencia, Huracán.

## Abstract

**Introduction:** Resilience is the capacity that allows us to learn from adversities and even come out transformed from them. Natural disasters are part of these problems. Therefore, a recreational program was proposed to serve young people affected by a hurricane and, at the same time, to assess the impact that this program could have on resilience and its dimensions. **Aim:** To analyze the effect of a physical-intellectual recreation program, on global resilience and its dimensions, in a group of young people affected by Hurricane Otto. **Methods:** The study was mixed design, 15 people participated, the SV-RES60 scale was used and a questionnaire was formulated to figure out the amount of learning and satisfaction during the program. **Results & discussion:** The pragmatism dimension and the goals dimension of resilience, improved significantly after program implementation, but the overall value of resilience and its other dimensions did not. Furthermore, there were no significant changes related to the sex variable, with the exception of the goals dimension, in which women improved significantly more than men did after participation in the recreational program. **Conclusions:** It is estimated that the characteristics of the program and the recreational activities could have influenced the improvement of the pragmatism and goals dimensions of resilience. Likewise, the fact that women used more support networks, and are more collaborative than men, may be aspects that influenced them to improved significantly, related to men in the goal variable, after they participated in the recreational program. **Keywords:** Physical recreation; Resilience; Intellectual recreation; Dimensions of resilience, Hurricane.

**Tip:** Original - **Section:** Physical activity and health

Author's number for correspondence: 1 - Sent: 02/2020; Accepted: 04/2020

<sup>1</sup>Escuela de Educación Física y Deportes, Facultad de Educación, Universidad de Costa Rica – Costa Rica – cecilia.romero@ucr.ac.cr, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-8119-4059>



ESHPA  
Education, Sport, Health and Physical Activity

**(P) Promovendo a resiliência e suas dimensões através de um programa recreativo: Uma intervenção pós-desastre natural**

**Resumo**

**Introdução:** Resiliência é uma capacidade que nos permite aprender com as adversidades e inclusive sermos transformados por elas. Desastres naturais fazem parte de tais problemáticas. Portanto, foi proposto um programa recreativo para atender jovens afetados por um furacão e, ao mesmo tempo, avaliar o impacto que esse programa poderia obter sobre a resiliência e suas dimensões. **Objetivos:** Analisar o efeito de um programa de recreação físico-intelectual, sobre o valor da resiliência global e suas dimensões, em um grupo de jovens afetados pelo furacão Otto. **Métodos:** O estudo foi de desenho misto, participaram 15 pessoas, foi utilizada a escala SV-RES60 e formulado um questionário para conhecer o satisfação e o aprendizado do programa. **Resultados e discussão:** A dimensão do pragmatismo e a dos objetivos melhoraram significativamente após a implementação do programa, porém, não houve alteração nas outras dimensões, bem como o valor geral da resiliência. Além disso, não houve alterações significativas de acordo com o sexo. Somente na variável objetivo, as mulheres melhoraram significativamente mais do que os homens após a participação no programa recreativo. **Conclusões:** Estima-se que as características do programa e atividades recreativas possam ter influenciado a melhoria das dimensões do pragmatismo e dos objetivos. Da mesma forma, o fato de as mulheres usarem mais as redes de suporte e serem mais colaborativas pode ser um aspecto que as influenciou a melhorar significativamente mais do que os homens na variável objetivo, após a participação no programa recreativo.

Palavras-chave: Recreação física; Resiliência; Recreação intelectual; Dimensões da resiliência, furacão.

Citar así:

Romero-Barquero, C. E. (2020). Promotion of resilience and its dimensions through a recreational program: A post-natural disaster intervention. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 4(2), 262-280. Doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.3934670>



## I. Introduction / Introducción

Sin importar el momento o el lugar, las personas pueden estar expuestas a diversas dificultades que afectan su calidad de vida. Estos problemas podrían ser de índole social, psicológico, físico, económico, laboral, académico, o incluso ambiental, como son los terremotos, las inundaciones, los huracanes, entre otros. No obstante, el ser humano puede resistir a las adversidades, pero también es capaz de aprender y salir transformado de ellas, gracias a una capacidad llamada resiliencia (Grotberg, 1996). La misma se considera un proceso que genera crecimiento personal, gracias a la superación de las situaciones difíciles o estresantes (Espejo, Lozano y Fernández, 2017). Precisamente, una de las circunstancias en las que se emplea la capacidad de resiliencia es ante la necesidad de recuperarse de una adversidad o un trauma, como por ejemplo un desastre natural (Reivich y Gillham, 2010). El ser resiliente no significa ser invulnerable a la tristeza o al dolor. La diferencia está en que la persona resiliente aprovecha las experiencias negativas para volverse emocionalmente más fuerte, lo cual, le permite enfrentar las adversidades de una manera más positiva y sana (Bueno, 2007).

La resiliencia se considera una variable multidimensional (García, Molinero, Ruíz, Salguero, de la Vega y Márquez, 2014). Esto quiere decir que está conformada por varias dimensiones, tales como la autoestima, el humor, el establecimiento de metas, la creatividad, las redes de apoyo, el optimismo, la afectividad, las destrezas de socialización, el sentido de logro, la confianza, la responsabilidad para con los demás, la autonomía, la resolución de problemas, entre otras (Bueno, 2007; Ewert y Yoshino, 2011; Saavedra y Villalta, 2008). Estos factores se pueden promover en distintas etapas de la vida, una de ellas es la juventud, en la cual la resiliencia es esencial (Espejo et al., 2017). Una manera de fomentar la resiliencia en jóvenes en riesgo es por medio de programas recreativos (Bloemhoff, 2006; Cooper, Estes y Allen, 2004).

De acuerdo con Salazar (2017), la recreación son todas aquellas actividades que se realizan en el tiempo libre, producen gozo, disfrute y crecimiento personal. Según Salazar, existen diversos tipos de actividades recreativas tales como recreación artística, recreación social, recreación al aire libre, recreación educativa, pasatiempos, recreación turística, servicio de voluntariado, recreación espiritual, además de la recreación física (deportes, juegos y actividades de acondicionamiento físico) y la recreación intelectual (lectura, oratoria, juegos pasivos, redacción, discusión de temas, estudio de temas, actividades con la computadora, debates, visitas a museos, entre otras). Estos dos últimos tipos de actividades fueron los que se utilizaron en el actual estudio. La literatura señala que las actividades recreativas al aire libre y las recreativas físicas han sido las más usadas en las investigaciones que han analizado el fomento de la resiliencia y sus dimensiones por medio de la recreación, seguidas por las actividades de recreación artística, recreación educativa y servicio de voluntariado (Romero, 2015a).



Por su parte, la recreación física ayuda a fomentar la resiliencia gracias a que la actividad física que se realiza llega a ser activa, interactiva y altamente emocional (Martinek y Hellison, 1997). Además, porque mejora los estados de ánimo, los niveles de energía, incrementa la confianza al cumplir las metas establecidas, promueve el cambio en los pensamientos y sentimientos negativos, entre otras características (Brehm, 2008). El otro tipo de actividad recreativa que se utilizó en el presente estudio fue el de recreación intelectual o recreación cognitiva, como previamente se le conocía. Este tipo de actividad no ha sido usada en investigaciones anteriores en las que se ha implementado la recreación como tratamiento para la promoción de la resiliencia (Romero, 2015a). En consecuencia, su análisis se convierte en una manera de innovar y trabajar en una nueva línea de investigación.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), las intervenciones preventivas son importantes porque ayudan a reducir la depresión y los sentimientos de desesperanza (OMS, 2004). Asimismo, porque los programas de intervención y prevención permiten el fomento de la resiliencia en poblaciones que viven en adversidad, por lo que la evaluación que se pueda hacer de estas estrategias y su vínculo con la resiliencia se convierte en algo necesario (Carretero, 2010; Vinaccia, Quiceno y Moreno, 2007). Por tal motivo, se planeó esta intervención, por un lado para atender a un grupo de jóvenes de la comunidad de Upala que había sido afectado por un desastre natural como fue el huracán Otto, el cual impactó la zona Norte de Costa Rica y por otro, para examinar el posible efecto que el programa recreativo podía tener en el valor de la resiliencia y sus dimensiones en esta población.

La intervención se planteó como parte de una gira de campo realizada por el Trabajo Comunal Universitario (TCU), llamado Movimiento humano y recreación para una mejor calidad de vida en población infantil, juvenil, adulta y adulta mayor en vulnerabilidad social, perteneciente a la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica. Los TCU son procesos académicos en que la población estudiantil y docente se vincula con las comunidades, con el propósito de colaborar en la transformación social y contribuir en la solución de problemas (Costa Rica, Universidad de Costa Rica, 2020), tal y como se intentó en esta ocasión, al buscar el fomento de la resiliencia en un grupo de jóvenes afectados de la región de Upala.

### ***1.1. Aims / Objetivos:***

El presente estudio tuvo como objetivo analizar el efecto de un programa de recreación física-intelectual, en el valor global de la resiliencia y sus dimensiones, en un grupo de personas jóvenes afectadas por el huracán Otto.



## II. Methods / Material y métodos

### *Diseño y participantes*

Se realizó un estudio con diseño mixto anidado, de modelo dominante. En este los datos cuantitativos responden a los efectos del tratamiento, mientras que los cualitativos exploran las vivencias de las personas participantes en dichos tratamientos (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). El enfoque a nivel cuantitativo fue de tipo pre-experimental, un solo grupo con prueba antes (pre-test) y después (post-test) del tratamiento. En el ámbito cualitativo el enfoque fue fenomenológico, cuya intención era conocer una experiencia, por medio de la comprensión de las percepciones de las personas participantes (Hernández et al., 2014).

La población consistió en un grupo de 15 personas que participaron de manera voluntaria en un programa de recreación física e intelectual. Todas ellas pertenecían a una comunidad que había sido afectada por el huracán Otto. La edad promedio de la población fue de 17,4 años (DE = 4,36). Un 60% (n=9) correspondía a hombres y un 40% (n=6) a mujeres.

### *Instrumentos*

A continuación, se describen los dos instrumentos que se utilizaron para esta investigación:

Escala de resiliencia SV-RES60: Este instrumento consta de 60 ítems, con cinco alternativas de respuesta escala Likert, que van desde 1 = muy en desacuerdo, hasta 5 = muy de acuerdo. El puntaje máximo general que se puede obtener es de 300 puntos y el mínimo de 60. El instrumento consta de 12 dimensiones que miden la resiliencia, tales como: identidad, autonomía, satisfacción, pragmatismo, vínculos, redes, modelos, metas, afectividad, autoeficacia, aprendizaje y generatividad. Es una escala autoadministrada, con una duración aproximada de 20 minutos. Posee una validez (r) de 0,76 y una confiabilidad (Alfa de Cronbach) de 0,96 (Saavedra y Villalta, 2008).

Cuestionario de satisfacción y aprendizaje en el programa: Este fue un instrumento elaborado específicamente para esta intervención. Se diseñó con el propósito de profundizar los alcances que tenía el programa recreativo en la población participante. Consistió en tres preguntas abiertas orientadas a averiguar: 1- cómo se había sentido cada persona con las actividades en las que había participado y por qué se había sentido así, 2- qué significó para cada persona participar en ese tipo de actividad y qué importancia tenía para su vida, y 3- si había aprendido algo ese día, sí, no y por qué.

### *Procedimientos y programa recreativo*

**Romero-Barquero, C. E. (2020).** Promotion of resilience and its dimensions through a recreational program: A post-natural disaster intervention. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 4(2), 262-280. Doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.3934670>  
ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789



Previo a la implementación del estudio, se invitó a un grupo de jóvenes que pertenecían a la comunidad de Upala, Costa Rica, a participar en un programa recreativo físico-intelectual que pretendía fomentar la resiliencia y sus dimensiones, por medio de la realización de actividades recreativas físicas como rompehielos, juegos con paracaídas y pivote (actividades de confianza). Así como, con la puesta en práctica de actividades de recreación intelectual, entre ellas el uso de videos, actividades de construcción, discusión de temas (trabajo en grupos para establecer futuros talleres de interés) y debate. Asimismo, se trabajó un tipo de metodología llamada rally-salón. Esta consiste en una serie de actividades de recreación física e intelectual que se hace en equipos y por estaciones, con la intención de vencer retos y ganar puntos. Entre las actividades recreativas físicas que se ejecutan en un rally salón se encuentran los juegos cooperativos, sensoriales, de tiro al blanco y relevos. Entre las actividades recreativas intelectuales que se implementan se encuentran los juegos de lógica, ingenio, problemas de cálculo y matemática tales como el sudoku, la sopa de letras, los crucigramas, las adivinanzas y la búsqueda de diferencias (Romero, 2013).

La intervención tuvo una duración aproximada de 7 horas. Se desarrolló en el transcurso de un solo día. El cronograma con la duración de cada actividad se puede ver en la Tabla 1. Antes de la implementación del programa recreativo, cada una de las personas completó el consentimiento informado y la escala de resiliencia (pre-test). Inmediatamente después de finalizado el programa, se completó nuevamente la escala SV-RES60 (post-test) y se contestaron las preguntas del cuestionario de satisfacción y aprendizaje en el programa.

Tabla 1  
Cronograma de actividades

Hora	Actividad
8:30 a 8:40	Recibimiento, poner el nombre y firmar el consentimiento
8:40 a 9am	Entrega y explicación de la escala de resiliencia
9 a 9:15	Video resiliencia
9:15 a 9:35am	2 Rompehielos
9:35 a 10am	Juegos con paracaídas
10 a 10:30am	Merienda
10:30 a 10:50	2 Pivote
10:50 a 12:30pm	Rally – salón: formación de los grupos, nombre y porra del equipo. 5 Estaciones de recreación física y 5 de recreación intelectual, cierre en cada equipo
12:30 a 1:30pm	Almuerzo
1:30 a 2pm	Actividad de construcción (nave espacial)
2 a 2:30pm	Trabajo en grupos para establecer futuros talleres de interés



2:30 a 3pm	Debate, entrega de escala de resiliencia y cuestionario de satisfacción y aprendizaje en el programa
3 a 3:30pm	Cierre del programa y regreso a casa

Fuente: Elaboración propia.

### *Análisis de datos*

El análisis se hizo mediante el paquete estadístico para ciencias sociales SPSS versión 21. Para los descriptivos de la variable edad y resiliencia se usó la media y la desviación estándar (DE) y para la variable sexo, se reportaron los respectivos porcentajes. Se hizo además un análisis de varianza (ANOVA) de dos vías 2x2 de medidas repetidas en un factor (sexo\*mediciones), con una significancia ( $p < .05$ ), para la variable de resiliencia global y para cada una de las 12 dimensiones.

En cuanto a los datos derivados del cuestionario de satisfacción y aprendizaje en el programa, primero se transcribieron, luego las frases obtenidas como respuesta en cada una de las preguntas fueron agrupadas en temas, según la similitud que mostraban entre sí. Posteriormente, se triangularon los temas obtenidos en cada pregunta y, de acuerdo a su semejanza, se agruparon en categorías.

### **III. Results / Resultados**

#### *Escala SV-RES60*

En primer lugar, los datos descriptivos del valor global de la resiliencia se muestran en la Tabla 2, en la cual se reporta la media y desviación estándar obtenidas según sexo y medición, para esta variable dependiente.

Tabla 2

Estadística descriptiva de la variable resiliencia global según sexo y medición

Variable dependiente	Sexo	PRETEST □ ± DE	POSTEST □ ± DE
----------------------	------	-------------------	-------------------



	H	260.33 ± 19.77	262.72 ± 24.98
Resiliencia global	M	264.83 ± 16.01	272.64 ± 18.09
	Total	264.03 ± 18.88	268.77 ± 23.13

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 3 se indican los resultados de los efectos principales y las interacciones entre medición y sexo de las ANOVA de dos vías 2x2 para medidas repetidas en un factor, para el valor global de resiliencia y para cada una de sus 12 dimensiones.

Tabla 3

Valoración de la resiliencia global y sus 12 dimensiones

<b>Variable Resiliencia global</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
EFFECTO PRINCIPAL Sexo	.488	.497
EFFECTO PRINCIPAL Medición	2.270	.156
INTERACCIÓN Medición * Sexo	.641	.438
<b>Variable Identidad</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
EFFECTO PRINCIPAL Sexo	1.566	.233
EFFECTO PRINCIPAL Medición	1.572	.232
INTERACCIÓN Medición * Sexo	1.561	.234
<b>Variable Autonomía</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
EFFECTO PRINCIPAL Sexo	1.897	.192
EFFECTO PRINCIPAL Medición	2.836	.116
INTERACCIÓN Medición * Sexo	.000	1.000
<b>Variable Satisfacción</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
EFFECTO PRINCIPAL Sexo	.440	.519
EFFECTO PRINCIPAL Medición	.858	.371
INTERACCIÓN Medición * Sexo	.453	.513
<b>Variable Pragmatismo</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
EFFECTO PRINCIPAL Sexo	.329	.576
EFFECTO PRINCIPAL Medición	7.038	<b>.020*</b>
INTERACCIÓN Medición * Sexo	.007	.933
<b>Variable Vínculos</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
EFFECTO PRINCIPAL Sexo	1.406	.257
EFFECTO PRINCIPAL Medición	1.481	.245



INTERACCIÓN Medición * Sexo	1.561	.234
<b>Variable Redes</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
EFFECTO PRINCIPAL Sexo	1.801	.203
EFFECTO PRINCIPAL Medición	1.532	.238
INTERACCIÓN Medición * Sexo	1.511	.241
<b>Variable Modelos</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
EFFECTO PRINCIPAL Sexo	.455	.512
EFFECTO PRINCIPAL Medición	.474	.503
INTERACCIÓN Medición * Sexo	.837	.377
<b>Variable Metas</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
EFFECTO PRINCIPAL Sexo	.139	.715
EFFECTO PRINCIPAL Medición	11.921	<b>.004**</b>
INTERACCIÓN Medición * Sexo	7.211	<b>.019*</b>
<b>Variable Afectividad</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
EFFECTO PRINCIPAL Sexo	.139	.715
EFFECTO PRINCIPAL Medición	1.516	.240
INTERACCIÓN Medición * Sexo	.379	.549
<b>Variable Autoeficacia</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
EFFECTO PRINCIPAL Sexo	.225	.643
EFFECTO PRINCIPAL Medición	.020	.890
INTERACCIÓN Medición * Sexo	.180	.678
<b>Variable Aprendizaje</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
EFFECTO PRINCIPAL Sexo	.652	.434
EFFECTO PRINCIPAL Medición	.631	.441
INTERACCIÓN Medición * Sexo	.669	.428
<b>Variable Generatividad</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
EFFECTO PRINCIPAL Sexo	.371	.553
EFFECTO PRINCIPAL Medición	2.365	.148
INTERACCIÓN Medición * Sexo	.020	.891

Nota: \* = Significancia según  $p < .05$ ; \*\* = Significancia según  $p < .01$

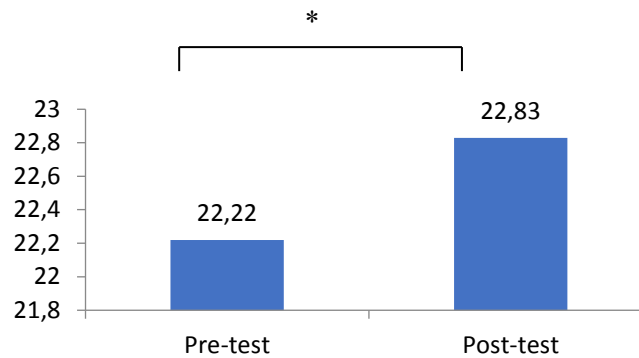
Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con los resultados, el valor global de resiliencia de la población participante no cambió de manera significativa según medición, ni tampoco según sexo. En cuanto a las dimensiones, ninguna presentó diferencia significativa según sexo. No obstante, hubo dos que sí presentaron diferencia



significativa entre la primera y segunda medición. Una de ellas fue pragmatismo ( $p = .020$ ) (Ver gráfico 1) y la otra metas ( $p = .004$ ) (Ver gráfico 2). Lo que significa, que ambas dimensiones (pragmatismo y metas) mejoraron significativamente, luego de que la población participó en el programa recreativo.

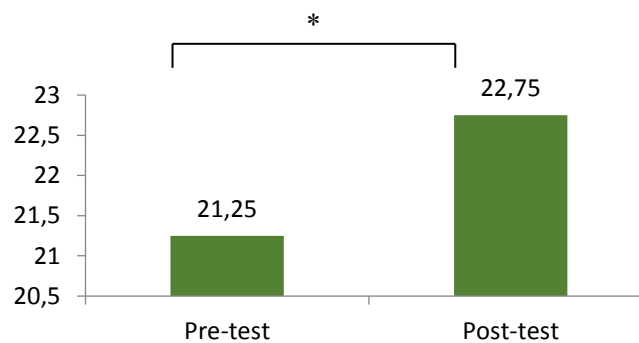
Diferencia significativa entre la primera y segunda medición en la dimensión de pragmatismo



Nota: \* = diferencia significativa entre el pre-test y el pos-test  
( $F = 7.04, p = .020$ )

Gráfico 1. Diferencia significativa entre la primera y segunda medición en la dimensión de pragmatismo.

Diferencia significativa entre la primera y segunda medición en la dimensión de metas



Nota: \* = diferencia significativa entre el pre-test y el pos-test  
( $F = 11.92, p = .004$ )

Gráfico 2. Diferencia significativa entre la primera y segunda medición en la dimensión de metas.

En el caso de la dimensión de metas se halló también interacción significativa entre mediciones por sexo ( $p = .004$ ). Según el análisis de Post Hoc de Bonferroni, de la primera a la segunda medición, las mujeres aumentaron significativamente más el valor de la dimensión de metas ( $p = .002$ ), en comparación con los hombres (Ver gráfico 3).

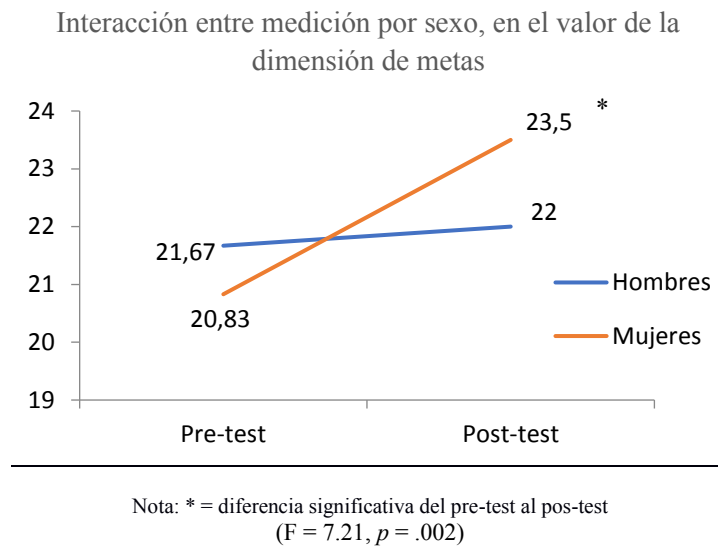


Gráfico 3. Interacción entre medición por sexo, en el valor de la dimensión de metas.

Por lo tanto, según los resultados obtenidos con la escala, se evidencia que si bien el programa recreativo físico-intelectual no provocó un aumento significativo de la primera a la segunda medición, en el valor global de la resiliencia, sí lo hizo en dimensiones como pragmatismo y metas, esta última con mayor efecto en las mujeres.

#### *Cuestionario de satisfacción y aprendizaje en el programa*

Con respecto al cuestionario, las respuestas obtenidas a cada pregunta se agruparon en temas. En la Tabla 4 se presentan los resultados obtenidos en cada una de las preguntas. Consecuentemente, se indica el tema y los ejemplos de frases (respuestas) otorgadas por la población participante, las cuales dieron origen a los temas.

Tabla 4  
Resultados de la encuesta: Preguntas, temas y ejemplos de frases

Pregunta 1: ¿Cómo te sentiste con las actividades en las que participaste?	
Tema	Ejemplos de frases (respuestas de la encuesta)
Bien	- Bien - Muy bien - Me sentí llena de energía - Me sentí bien, muy linda la actividad
Feliz, me gustó	- Muy feliz - Feliz - Me gustó muy bonito
Más o menos	- Bien pero triste
Pregunta 1: ¿Por qué te sentiste así?	



Tema	Ejemplos de frases (respuestas de la encuesta)
Agrado por las actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las actividades eran divertidas</li> <li>- Son actividades que nunca practico</li> <li>- Todos los juegos me gustaron mucho</li> <li>- Porque me sentí joven otra vez. Deberían realizar más actividades como estas más seguidas.</li> </ul>
Interacción social	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Me ha gustado compartir con los demás</li> <li>- Interactué con personas que no conocía</li> <li>- Participamos todos en grupo</li> </ul>
Diversión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Porque me divertí mucho</li> <li>- Porque son divertidos</li> <li>- Todos (jóvenes y niños) nos divertimos</li> </ul>
Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayuda a guiarnos en el compromiso y bienestar de la vida</li> <li>- Aprendí nuevos métodos de organización y confianza.</li> </ul>

**Pregunta 2: ¿Qué significa para ti participar en este tipo de actividad y qué importancia tiene para su vida?**

Tema	Ejemplos de frases (respuestas de la encuesta)
Interacción social	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Significa estar unido a un grupo de personas importante para conocer y relacionarse</li> <li>- Significa convivencia con las demás personas y trabajo en equipo</li> <li>- Unirnos más como pueblo, tiene una gran importancia porque conoces e interactúas con gente nueva</li> </ul>
Confianza	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se aprende a confiar con los amigos o con la comunidad y me ha enseñado a organizarme y fortalecer mi fuerza de voluntad y confianza en mí mismo</li> <li>- Me sentí segura, ser paciente y ser responsable y confiar en los demás</li> </ul>
Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Significa aprender</li> <li>- Significa mucho porque vamos aprendiendo</li> </ul>
Resiliencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caer y levantarse</li> </ul>
Factor de protección	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es mejor jugar o hacer deporte que andar en la calle</li> <li>- Algo bueno y nuevo para mi salud</li> <li>- Algo muy importante porque es un momento donde todo se olvida</li> </ul>

**Pregunta 3: ¿Aprendiste algo el día de hoy, sí, no, Por qué?**

Tema	Ejemplos de frases (respuestas de la encuesta)
Actividades y temas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se aprenden cosas nuevas</li> <li>- Sí aprendí mucho, porque se trató varios temas y cada juego que hicimos tenía una enseñanza</li> <li>- Sí, ya que ciertos temas presentados en las actividades no las tenía muy claras</li> </ul>
Resiliencia y sentirse bien	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No rendirse</li> <li>- Sí a pesar de la adversidad tenemos que ser fuertes, desechar lo malo</li> <li>- Me siento bien</li> </ul>
Confianza	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendí a dejar un poco el miedo</li> <li>- Sí porque confié en algunas personas</li> </ul>
Unión y trabajo en equipo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si, ayudarnos en grupo</li> <li>- Sí porque es muy bonito colaborar con las demás personas</li> <li>- Trabajar en equipo, hace que nos salga mejor las cosas y hay menos dificultades</li> <li>- Hay que trabajar en equipo para que todo sea más fácil</li> </ul>
Compartir	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sí porque compartí con algunos jóvenes que no conocía</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con los resultados mostrados en la tabla anterior, la población participante llegó a sentirse en su mayoría bien y feliz. Las razones de ello fue el agrado por las actividades, la interacción social, la diversión y el aprendizaje que se dio durante la participación en el programa recreativo. En cuanto, al significado que tuvo el participar en este tipo de actividades y la importancia que puede tener para la vida, las personas indicaron aspectos como interacción social, confianza, aprendizaje, resiliencia y factor de protección. Por último, ante la pregunta si se aprendió algo o no y por qué. Las personas señalaron que sí, en parte por las actividades y temas que se desarrollaron, además porque se aprendió acerca de la resiliencia - el sentirse bien y finalmente por el aprendizaje que se obtuvo acerca de la confianza, unión - trabajo en equipo y el compartir.

Por otra parte, los temas que surgieron de las distintas preguntas se triangularon con el fin de agruparlos de acuerdo a su similitud. De ese procedimiento se crearon las siguientes categorías: 1-resiliencia, 2-dimensiones (aprendizaje, vínculos sociales, confianza y humor) y 3- promotores de la resiliencia (felicidad y factor de protección) (Ver figura 1). En consecuencia y de acuerdo con los comentarios de la población participante, el programa que se llevó a cabo involucró el fomento de la resiliencia y de dimensiones como: 1- vínculos sociales, los cuales en este caso implicaron unión - trabajo en equipo, compartir e interacción social, 2- aprendizaje de temas y actividades, 3- humor, que se refleja en la diversión y agrado por las actividades y 4- confianza en uno mismo y en las demás personas. Todo lo anterior, fomentado por un programa que generó felicidad y que fue considerado como un factor de protección.

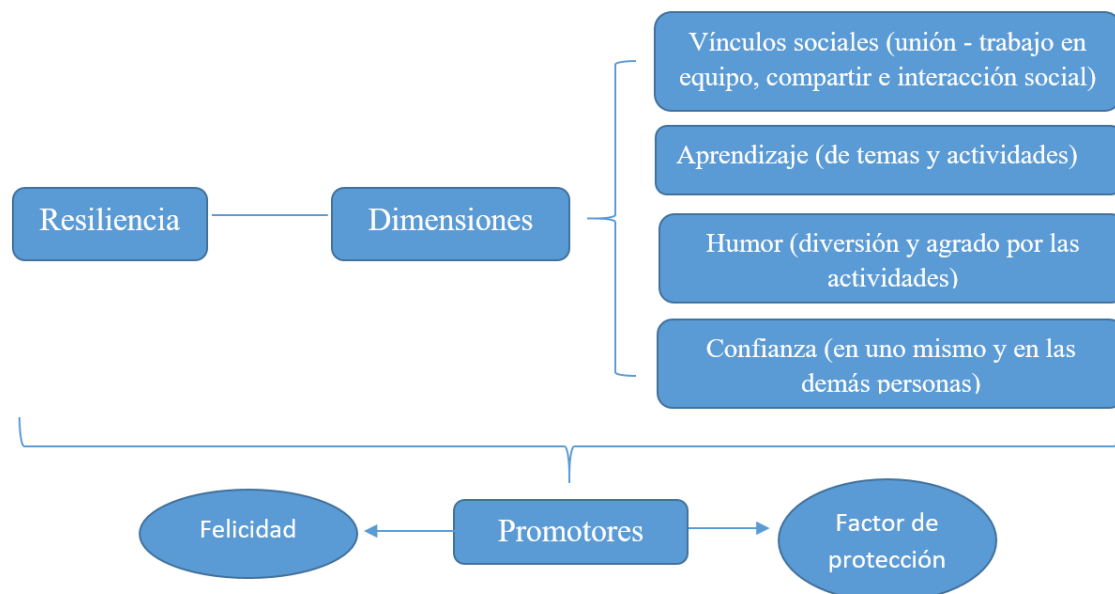


Figura 1. Categorías del cuestionario acerca de satisfacción y aprendizaje en el programa

Fuente: Elaboración propia



#### IV. Discussion / Discusión

##### *Escala SV-RES60*

De acuerdo con los hallazgos obtenidos mediante la escala SV-RES60, la resiliencia global tanto en hombres como en mujeres, de manera previa y posterior al tratamiento estuvo en valores considerados como promedios (Saavedra y Villalta, 2008). De acuerdo con la ANOVA aplicada a esta variable, no se presentaron cambios significativos. Es decir, ni los hombres ni las mujeres mejoraron significativamente la resiliencia global, luego de participar en el programa recreativo. Una de las posibles razones por las cuales se dio este resultado, pudo ser porque el programa tuvo una duración muy corta. Si bien, existen estudios cuya duración del tratamiento ha sido de un día, la mayoría de las investigaciones han usado programas con mayor extensión de tiempo, entre los 10 y 16 días (Romero, 2015a). Otro factor que podría haber afectado en el objetivo de mejorar la resiliencia es el tiempo de la sesión, ya que la duración de la única sesión que se desarrolló en este programa estuvo cercana a los 420min, y de acuerdo a resultados como los encontrados en el meta-análisis de Romero (2015b), en el cual entre las actividades físicas analizadas estuvieron las recreativas, la duración de las sesiones hasta los 150 min puede llegar a moderar de manera significativa los efectos del tratamiento en la resiliencia, pero en esta ocasión el tiempo de la sesión fue mayor.

En cuanto a la variable sexo, los resultados coinciden con otros estudios de tipo experimental que han usado la recreación como tratamiento, en los cuales tampoco se han hallado diferencia entre hombres y mujeres en la resiliencia global, ni antes ni después del tratamiento (Beightol, Jeverson, Gray, Carter y Gass, 2008; Romero y Saavedra, 2016). Sin embargo, existen pocas investigaciones que han analizado la diferencia en la resiliencia entre mujeres y hombres participantes en tratamientos recreativos, o inclusive de actividad física en general, por lo que se necesita incrementar el estudio para tener resultados más concluyentes (Romero, 2015b).

Con respecto a las dimensiones de la resiliencia hubo dos (metas y pragmatismo) que mejoraron de manera significativa, luego de que la población participó en el programa recreativo. De acuerdo con Saavedra y Villalta (2008) la dimensión de pragmatismo se refiere a juicios que develan la forma de interpretar las acciones que se realizan, como el hecho de ser una persona práctica, con metas, que termina lo que inicia. En cuanto a la dimensión de metas, ésta hace referencia al valor contextual de redes sociales y metas sobre una situación problemática, por ejemplo tener objetivos claros, contar con personas con quienes enfrentar los problemas y poseer proyectos futuros (Saavedra y Villalta, 2008). Estas características de las dimensiones son importantes porque tienen similitud con las particularidades de las actividades que se



llevaron a cabo en el programa. Por un lado, las actividades estaban orientadas a que las personas participantes en cada dinámica se enfocaran en una meta a cumplir y en terminar lo que iniciaban, aspectos de relevancia en la descripción de la dimensión de pragmatismo. Por otra parte, la dimensión de metas estuvo muy presente en el desarrollo del programa, ya que la población en grupos debía solucionar las situaciones problemáticas que se planteaban, como por ejemplo los retos propuestos en el rally-salón. Además, en cada dinámica se establecían objetivos claros y se contaba con el apoyo de las personas del equipo para enfrentar los problemas propuestos en el contexto del programa. Otra característica que coincidió con la descripción de la dimensión de metas fue que se brindó un espacio para discutir temas que pretendían establecer proyectos futuros, como fue la constitución de posibles talleres de interés para la población.

Otro resultado relevante fue que posterior al tratamiento, las mujeres mejoraron significativamente más que los hombres, en la dimensión de metas. Según la descripción de Saavedra y Villalta (2008), en esta dimensión influyen aspectos como las redes de apoyo y el tener personas con las cuales afrontar las situaciones problemáticas, aspectos de importancia en el caso de las mujeres, porque según los autores, ellas hacen un mayor uso de las redes que los hombres, por lo que presentan una respuesta más colectiva y colaborativa. Además, se ha encontrado que las mujeres presentan más apoyo social que el sexo masculino, lo cual favorece su resiliencia (Morales y Díaz, 2011). Por lo tanto, esta interacción social que presentan las mujeres podría haberles ayudado a fomentar aún más la dimensión de metas.

#### *Cuestionario de satisfacción y aprendizaje en el programa*

Los hallazgos obtenidos en el cuestionario refuerzan que el programa recreativo planteado trabajó aspectos que son considerados por la literatura como dimensiones de la resiliencia, tales como confianza, aprendizaje, humor y vínculos sociales (Bueno, 2007; Ewert y Yoshino, 2011; Saavedra y Villalta, 2008). Algunos ejemplos de las respuestas otorgadas en este instrumento, que evidencian dichas dimensiones son: “Se aprende a confiar con los amigos o con la comunidad... confianza en sí mismo”, “sí aprendí mucho, porque se trató varios temas y cada juego que hicimos tenía una enseñanza”, “porque me divertí mucho”, “significa estar unido a un grupo de personas importante para conocer y relacionarse”. La actividad física como la que se realiza en la recreación física puede ayudar a mejorar los estados de ánimo e incrementar la confianza al cumplir las metas establecidas (Brehm, 2008), características que de acuerdo a la población participante, se fomentaron mediante el programa recreativo. Asimismo, el bienestar social, el aprendizaje





de destrezas, la confianza y el humor son algunos de los beneficios que se obtienen al participar en actividades recreativas (Salazar, 2017).

En cuanto al concepto de resiliencia, este fue uno de los aspectos que la población consideró de aprendizaje y manifestó que podía ser importante para sus vidas. Dos ejemplos de ello son las siguientes respuestas: aprendí que “... *a pesar de la adversidad tenemos que ser fuertes, desechar lo malo*”, para mi significa “*caer y levantarse*”. También, en las respuestas obtenidas se destacan dos aspectos que son considerados fundamentales para el fomento de la resiliencia. Uno son los factores de protección, entre ellos la práctica frecuente de deporte (Rojas, 2001). De acuerdo con las personas participantes, entre los significados que tiene la participación en el programa y la importancia que posee para sus vidas, se encuentra el hecho de considerar el involucramiento en el programa como un factor que los ayuda y protege, un ejemplo de ello es la siguiente frase obtenida de las respuestas del cuestionario “*es mejor jugar o hacer deporte que andar en la calle*”. El otro aspecto que colabora en la promoción de la resiliencia está en la experiencia de sentirse bien y feliz, así lo evidencian frases como: me sentí “*muy bien*”, “*muy feliz*”, “*me sentí llena de energía*”. Según Fredrickson (2001), la felicidad es una de las emociones positivas que puede llegar a fomentar la resiliencia, gracias a que provoca el deseo de jugar, vencer límites y ser creativos, en especial si ocurre de manera frecuente. Por lo tanto, las personas que participan intencionalmente en actividades que optimizan la felicidad pueden mejorar los valores de la resiliencia (Lyubomirsky y Della Porta, 2010). De esta manera se refleja que actividades como las que se llevaron a cabo en el programa recreativo de este estudio tienen el potencial para desarrollar capacidades como la resiliencia, así como varias de sus dimensiones, gracias a la felicidad que producen y al ser consideradas como factores protectores.

## V. Conclusions / Conclusiones

De acuerdo con el objetivo planteado se concluye que si bien la resiliencia global no cambió de manera significativa posterior a la puesta en práctica del programa recreativo, dimensiones como pragmatismo y metas sí lo hicieron. En el caso de esta última dimensión, la mejoría posterior al tratamiento fue mayor en las mujeres en comparación con los hombres. Se estima que tanto las características del programa como de las actividades planteadas en el mismo, tuvieron influencia en los resultados. Por un lado, porque las actividades recreativas presentaron particularidades semejantes a las dimensiones de metas y pragmatismo, lo que pudo ayudar a su fomento. No obstante, la duración en cuanto a cantidad de días del programa y a la duración de la sesión pudo afectar en el resultado en la resiliencia global. Por lo tanto, se recomienda que al implementar programas recreativos similares, estos cuenten con un mayor número de sesiones y que la duración de cada una de las sesiones no sea tan extensa.



## VI. Acknowledgements / Agradecimientos

Se agradece al estudiantado de Educación Física y de Ciencias del Movimiento Humano, pertenecientes al TC-537, de la Universidad de Costa Rica por su participación como líderes en el desarrollo del programa recreativo, así como a la profesora Adilia Solís por su colaboración en la logística para esta intervención.

## VII. Conflict of interests / Conflicto de intereses

No se presenta ningún tipo de conflicto de intereses.

## VIII. References / Referencias

- Beightol, J., Jeverson, J., Gray, S., Carter, S., y Gass, M. (2008). The effect of an experiential adventure based “anti-bullying initiative” on levels of resilience: A mixed methods study. *Journal of Experiential Education*, 31(3), 420-424.
- Bloemhoff, H. (2006). The effect on an adventure-based recreation programme (ropes course) on the development of resiliency in at-risk adolescent boys confined to a rehabilitation centre. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 28(1), 1-11.
- Brehm, B. (2008). Build resilience with regular exercise. *Fitness Management*, 24(12), 53.
- Bueno, G. (2007). *La resiliencia y su valor en el desarrollo humano: Estrategias para desarrollarla*. Manuscrito sin publicar. Recuperado de: <http://estudiantes.uprrp.edu/docs/laresiliencia.pdf>
- Carretero, R. (2010). Resiliencia. Una visión positiva para la prevención e intervención desde los servicios sociales. *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 27(3), 1-13.
- Cooper, N., Estes, C., y Allen, L. (2004). Bouncing back how to develop resiliency through outcome-based recreation programs. *Parks and Recreation*, 39(4), 28-35.
- Costa Rica, Universidad de Costa Rica. (2020). *Trabajo Comunal Universitario*. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica, Vicerrectoría de Acción Social. Recuperado de: <https://accionesocial.ucr.ac.cr/modalidades/trabajo-comunidad/trabajo-comunal-universitario>
- Espejo-Garcés, T., Lozano-Sánchez, A. M., y Fernández-Revelles, A. B. (2017). Revisión sistemática sobre la resiliencia como factor influyente en el transcurso de la etapa adolescente. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 1(1), 32-40. doi: <http://hdl.handle.net/10481/48960>



- Ewert, A., y Yoshino, A. (2011). The influence of short-term adventure based experiences on levels of resilience. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 11(1), 35-50. doi: 10.1080/14729679.2010.532986
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broadenand-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- García, X., Molinero, O., Ruíz, R., Salguero, A., de la Vega, R., y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: Fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-98.
- Grotberg, E. (1996). Promoviendo la resiliencia en niños: Reflexiones y estrategias. En María Angélica Kotliarenco, Irma Cáceres y Catalina Álvarez (Eds.), *Resiliencia, construyendo en adversidad* (pp. 35-48). Santiago, Chile: CEANIM.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). Distrito Federal, México: McGraw-Hill.
- Lyubomirsky, S., y Della Porta, M. (2010). *Boosting happiness, buttressing resilience. Results from cognitive and behavioral interventions*. En J. Reich, A. Zautra y J. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 450-464). New York, Estados Unidos: Guilford.
- Martinek, T., y Hellison, D. (1997). Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *Quest*, 49(1), 34-49.
- Morales, M., y Díaz, D. (2011). Estudio comparativo de la resiliencia en adolescentes: El papel del género, la escolaridad y procedencia. *Revista de Psicología (Nueva época)*, 8(17), 62-77.
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *Invertir en salud mental*. Ginebra, Suiza: Autor.
- Reivich, K., y Gillham, J. (2010). Building resilience in youth: The Penn resiliency program. *Communiqué*, 38(6), 17-19.
- Rojas, M. (2001). Factores de riesgo y protectores identificados en adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas. Revisión y análisis del estado actual. En Alfonso Zavaleta Martínez-Vargas (Eds.), *Factores de riesgo y protección en el consumo de drogas en la juventud* (pp. 50-93). Lima, Perú: CEDRO.



- Romero, C (2013). Rally-salón: Una propuesta metodológica para realizar en clases de educación física y en proyectos recreativos. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 4(22), 1-21.
- Romero, C. (2014). Relación entre resiliencia, práctica de actividades recreativas físicas y consumo de alcohol en colegiales. *Revista Digital de Educación Física EmásF*, 5(26), 59-72.
- Romero, C. (2015a). La recreación en el fomento de la resiliencia. *Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM*, 16(1), 63-80.
- Romero, C. (2015b). Meta-análisis del efecto de la actividad física en el desarrollo de la resiliencia. *Retos*, N° 28, 98-103.
- Romero, C., y Saavedra, E. (2016). Impacto de un programa recreativo en la resiliencia de adolescentes de 7° grado de un colegio primario. *LIBERABIT*, 22(1), 43-56.
- Saavedra, E., y Villalta, M. (2008). *Escala de resiliencia SV-RES*. Centro de estudios de atención del niño y la mujer. Chile. Recuperado de [https://www.academia.edu/26343874/Saavedra\\_-Villalta\\_SV\\_RES60\\_ESCALA\\_DE\\_RESILIENCIA\\_SV-RES](https://www.academia.edu/26343874/Saavedra_-Villalta_SV_RES60_ESCALA_DE_RESILIENCIA_SV-RES)
- Salazar, C. (2017). *Recreación* (2da. ed.). San José, Costa Rica: Editorial UCR.
- Vinaccia, S., Quiceno, J., y Moreno, E. (2007). Resiliencia en adolescentes. *Revista Colombiana de Psicología*, N° 16, 139-146.