

EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL FOMENTO DE LA RESILIENCIA

EVALUATION OF RECREATIONAL ACTIVITIES FOR THE PROMOTION OF RESILIENCE

Cecilia Enith Romero Barquero

Universidad de Costa Rica

e-mail: cecilia.romero@ucr.ac.cr

Resumen

El presente estudio analizó si 49 actividades recreativas resultaban propicias para el fomento de la resiliencia. Para ello, se confeccionó y validó un cuestionario. El mismo, se analizó por juicio de expertos, grupo piloto, análisis factorial y alfa de Cronbach. Fue implementado en siete talleres, en los que estudiantes y profesionales del área de educación física y psicología evaluaron la afinidad que tenían las actividades recreativas, con respecto a la resiliencia. Se hizo además una agrupación de las actividades, según tipo, intensidad y duración. Se implementó un análisis de varianza (ANOVA), para conocer si había diferencias significativas, según las características de agrupación. Los hallazgos demuestran que las cargas factoriales del cuestionario fueron mayores a .35 y la consistencia interna en los 32 ítems fue de .92. La agrupación indicó que 30 actividades recreativas eran físicas, 13 eran artísticas y 6 de tipo intelectual. De las 49 actividades hubo 11 con intensidad vigorosa, 28 moderada y 10 leve. Asimismo, 17 tuvieron una duración entre los 5 y 15 minutos, 24 tenían duración entre los 15 y 25 minutos y 8 duraban más de 25 minutos. El resultado de la ANOVA señaló que no hubo diferencias significativas según el tipo, la intensidad y la duración de las actividades. En conclusión, el cuestionario Actividades recreativas y resiliencia resulta válido y confiable. Además, las 49 actividades resultaron óptimas para la promoción de la resiliencia y no presentaron diferencias significativas, de acuerdo con las tres categorías de agrupación.

Palabras clave: recreación física; recreación artística; recreación intelectual; resiliencia; cuestionario

Abstract

The present study analyzed whether 49 recreational activities were conducive to building resilience. For this, a questionnaire was prepared and validated. It was analyzed by expert judgment, pilot group, factor analysis and Cronbach's alpha. It was implemented in seven workshops,



in which students and professionals in the area of physical education and psychology evaluated the affinity that recreational activities had, with respect to resilience. The activities were also grouped according to type, intensity and duration. An analysis of variance (ANOVA) was implemented to know if there were significant differences, according to the grouping characteristics. The findings show that the factor loadings of the questionnaire were greater than .35 and the internal consistency in the 32 items was .92. The grouping indicated that 30 recreational activities were physical, 13 were artistic, and 6 were intellectual. Of the 49 activities there were 11 with vigorous intensity, 28 moderate and 10 mild. Likewise, 17 lasted between 5 and 15 minutes, 24 lasted between 15 and 25 minutes and 8 lasted more than 25 minutes. The results of the ANOVA indicated that there were no significant differences according to the type, intensity and duration of the activities. In conclusion, the Recreational Activities and Resilience questionnaire is valid and reliable. In addition, the 49 activities were optimal for promoting resilience and did not show significant differences, according to the three grouping categories.

Key words: *physical recreation; artistic recreation; intellectual recreation; resilience; questionnaire*

Recibido: 6 de noviembre de 2020

Aceptado: 8 de noviembre de 2020



INTRODUCCIÓN

La resiliencia consiste en la capacidad que poseen las personas para sobreponerse a las adversidades y salir fortalecidas de ellas (Henderson y Milstein, 2003). Es un constructo muy estudiado por distintas disciplinas como trabajo social, salud, sociología, antropología, psicología, filosofía, derecho y economía. Todas estas áreas analizan la resiliencia en distintas etapas de la vida, pasando por la infancia, la adolescencia y la edad adulta (González, Valdez y Zavala, 2008). Es una capacidad que permite responder de manera positiva a los cambios del entorno y a las situaciones que se presentan a largo plazo (Bronwyn, 2008). Sin embargo, el estudio de la resiliencia por medio de la recreación es muy reciente (Salazar, 2017).

La recreación son todas aquellas actividades que se realizan en el tiempo libre de manera voluntaria y que producen gozo y desarrollo integral. Se clasifican en recreación física (juegos, deportes, acondicionamiento físico), artística (danza, artes plásticas, drama, música), intelectual (ejemplo: juegos pasivos como sopa de letras, crucigramas, etc.), social (ejemplo: fiestas, celebraciones) al aire libre (ejemplo: campamentos, pesca), pasatiempos (ejemplo: coleccionar objetos, hacer modelos a escala), educativa (ejemplo: asistir a talleres o congresos), voluntariado (ejemplo: grupos comunales, ayuda a animales), turística (ejemplo: paseos, tours) y espiritual (ejemplo: celebraciones religiosas, disfrute de la naturaleza) (Salazar, 2017).

Estudios recientes evidencian cómo la recreación se ha convertido en un medio útil para la promoción de la resiliencia (Bloemhoff, 2006). Entre las actividades recreativas más usadas para el fomento de la resiliencia, se encuentran las de recreación al aire libre, recreación física, recreación artística, recreación educativa y voluntariado (Romero, 2015a). De acuerdo con Allen, Stevens, Hurtes y Harwell (1998), para realizar un programa recreativo cuyo objetivo sea el fomento de la resiliencia es importante seleccionar de manera adecuada las actividades que se van a desarrollar. Los autores recomiendan establecer una meta que se desea alcanzar y luego escoger la actividad idónea para dicho objetivo o, analizar una actividad y establecer cuál meta puede llegar a cumplir.

No obstante, existe carencia de instrumentos que evalúen si una actividad recreativa es propicia para la promoción de la resiliencia. Por lo general, la indagación y determinación de cuál actividad recreativa puede servir, se realiza por medio de la búsqueda de literatura previa o por la experiencia profesional que la persona facilitadora del programa tenga. En consecuencia, es importante poseer un instrumento que permita evaluar y obtener un criterio técnico, que sumado a la experiencia profesional y a la revisión de literatura, genere mayor certeza para determinar, cuáles actividades se deben incluir en un programa recreativo que pretende el fomento de la resiliencia. Por lo tanto, en este estudio se plantearon los siguientes objetivos:



- 1- Confeccionar y validar un instrumento que evalúe en qué grado las actividades recreativas son propicias para el fomento de la resiliencia.
- 2- Analizar si 49 actividades recreativas, llevadas a cabo durante siete talleres, resultaban propicias para el fomento de la resiliencia.
- 3- Agrupar las 49 actividades recreativas, según las siguientes características tipo, duración e intensidad.
- 4- Evaluar si las actividades recreativas presentaban diferencia significativa según el tipo, la duración y la intensidad.

METODOLOGÍA

La presente es una investigación cuantitativa de tipo transversal descriptiva. En la misma se trabajó con un total de 134 personas. Todas ellas se integraron de manera voluntaria a uno de los siete talleres, en los que la investigadora participó como expositora invitada. Las personas participantes se caracterizaron por ser estudiantes o profesionales de las áreas de educación física y psicología.

INSTRUMENTO

Para este estudio se confeccionó el cuestionario llamado Actividades recreativas y resiliencia (ARR). El mismo evalúa si una serie de actividades recreativas son propicias para el fomento de la resiliencia. El instrumento posee 32 ítems de respuesta cerrada. En él, la persona participante marca con una equis, si considera que la actividad recreativa en la que participó le ayudó a cumplir con lo establecido en los ítems. El planteamiento de los reactivos se basó en el cuestionario para medir resiliencia, propuesto por González (2011).

El puntaje del instrumento se obtiene al sumar un punto, si el ítem fue marcado y cero puntos en caso de no haberlo marcado. El puntaje mínimo que se puede obtener es de cero y el máximo de 32 puntos. Se considera que una actividad recreativa tiene un fomento de la resiliencia bajo, si obtiene entre 0 y 10 puntos, moderado si logra entre 11 y 21 puntos y alto si consigue entre 22 y 32 puntos (Ver anexo A).

PROCEDIMIENTOS Y TALLERES

En primer lugar se confeccionó el cuestionario llamado Actividades recreativas y resiliencia (ARR), el mismo se validó por juicio de expertos y se aplicó a un grupo piloto para asegurar su comprensión. También, se le realizó un análisis factorial exploratorio para evaluar si los ítems medían adecuadamente el constructo (fomento de la resiliencia) y se analizó su confiabilidad.



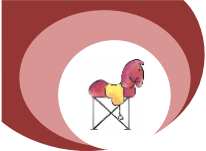
Como segundo paso, se procedió a elegir una serie de actividades recreativas, que de acuerdo con la experiencia profesional y tomando en cuenta el concepto de resiliencia, podían llegar a influir en esta variable (Ver anexo B). Posteriormente, la investigadora participó como expositora invitada en siete talleres, en los cuales desarrolló las diferentes actividades recreativas. Cada taller inició con una exposición de la definición de resiliencia, sus dimensiones y el papel que la recreación tiene en ella. Luego, se llevaron a cabo las actividades recreativas. Una vez finalizadas, la investigadora repartió a cada participante el cuestionario ARR para que, de manera individual, se evaluaran las actividades, según lo estipulado en el instrumento.

La escogencia y el número de actividades variaron según el tiempo establecido para cada taller. También, se consideró el lugar, los materiales disponibles y las posibles características de la población participante. La cantidad de personas que participaron en cada taller de igual forma varió, puesto que los talleres pertenecían a eventos distintos como congresos, simposios o encuentros académicos (Ver tabla 1).

Tabla 1

Cantidad de personas participantes y actividades recreativas, según taller

Taller	Cantidad de actividades recreativas	Cantidad de personas participantes
1- Encuentro académico en el Magíster de Salud Mental Infanto Juvenil, Talca, Chile	5	14
2- Encuentro académico en el Pregrado de la carrera de Psicología, Talca, Chile	4	37
3- Encuentro académico en el Pregrado de la carrera de Educación Física, Talca, Chile	6	32
4- 3er Encuentro Internacional de Juego Recreación COSTA RICA JUEGA, Heredia, Costa Rica	9	16
5- XX Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, San José, Costa Rica	8	10
6-XXI Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, San José, Costa Rica	9	12
7- XXI Simposio Internacional en Ciencias	8	13



Una vez realizados todos los talleres, se procedió a tabular los datos. Para determinar el grado de fomento de resiliencia que cada actividad recreativa tenía, primero se contabilizaron los puntos obtenidos en cada cuestionario. Luego, se procedió a sacar un puntaje promedio de cada actividad recreativa. Para ello, se sumaron todos los puntajes totales obtenidos en cada cuestionario, según actividad, y se dividió entre el número de personas que participaron en la actividad recreativa. De esta manera, se estableció si una actividad poseía un fomento de la resiliencia bajo, moderado o alto, de acuerdo con el promedio obtenido.

Posteriormente, se codificó cada una de las actividades, según las siguientes características: tipo (recreación física = 1, recreación artística = 2, recreación intelectual = 3), intensidad (vigorosa = 1, moderada = 2, leve = 3) y duración (1 = corta de 5 a 15 minutos, 2 = media entre 15 y 25 minutos, 3 = larga más de 25 minutos). Finalmente, con las actividades codificadas según sus particularidades, se realizaron tres análisis de varianza (ANOVA) de una vía, para establecer si existían o no diferencias significativas entre las actividades recreativas, según estas tres características.

ANÁLISIS DE DATOS

Para la validez por juicio de expertos del cuestionario Actividades recreativas y resiliencia (ARR), se tomó en cuenta el criterio de dos personas profesionales en el área de recreación y una en el área de la psicología. La aplicación del cuestionario ARR al grupo piloto, se hizo con personas con características similares a las que participaron en el estudio, en este caso, estudiantes de educación física.

Para todos los análisis estadísticos se utilizó el software SPSS, versión 21. Para el análisis factorial, se evaluó en primera instancia el cumplimiento de dos hipotéticos básicos, mediante el estadístico de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) y la prueba de esfericidad de Bartlett. Posteriormente, se hizo el análisis de extracción en un factor, con el método de factorización de ejes principales. Con el fin de validar el resultado, se subdividió la muestra, por lo que el análisis factorial se realizó dos veces. Asimismo, se obtuvo el screen plot y se calculó la consistencia interna del total de ítems, mediante el coeficiente alfa de Cronbach.

Por último, como un análisis complementario, para conocer si existía o no diferencia significativa entre las actividades recreativas, según el tipo, la duración y la intensidad, se hizo análisis de varianza de una vía para cada variable.



RESULTADOS

Los hallazgos se dividen en dos partes, la primera en la validez y confiabilidad del cuestionario y la segunda en el análisis realizado a las actividades recreativas.

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO

Luego de la revisión por juicio de expertos y de la aplicación al grupo piloto, se comprobó que el cuestionario ARR era de fácil comprensión y que los ítems iban dirigidos al objetivo deseado (evaluar si una actividad recreativa es propicia para el fomento de la resiliencia). Asimismo, el coeficiente alfa de Cronbach indicó una confiabilidad de .92 en los 32 ítems.

En cuanto al análisis factorial realizado con ambas submuestras, los resultados fueron similares, por lo tanto, los hallazgos confirman que el constructo medido con el ARR es el fomento de la resiliencia. En la tabla 2 y 3 se muestran los resultados del índice KMO y la prueba de Esfericidad de Bartlett, para ambas submuestras.

Tabla 2

Prueba KMO y prueba Bartlett del cuestionario ARR, en la primera submuestra.

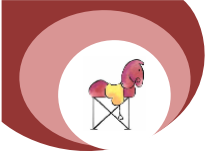
KMO y prueba de Bartlett		
Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin.		.903
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado aproximado	4522.174
	gl	496
	Sig.	.000

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3

Prueba KMO y prueba Bartlett del cuestionario ARR, en la segunda submuestra.

KMO y prueba de Bartlett	
Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin.	.893



Prueba de esfericidad de	Chi-cuadrado aproximado	6341.866
Bartlett	gl	496
	Sig.	.000

Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico de sedimentación de la primera y segunda submuestra, se observa como el factor 1 está claramente definido (Ver figura 1 y 2).

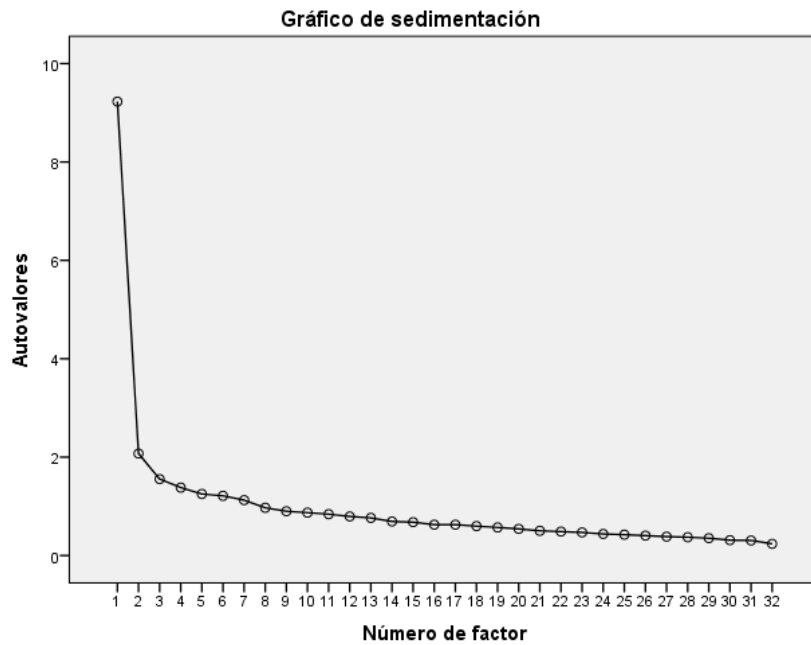


Figura 1. Gráfico de sedimentación del cuestionario Actividades recreativas y resiliencia, con los datos de la primera submuestra

Fuente: Elaboración propia.

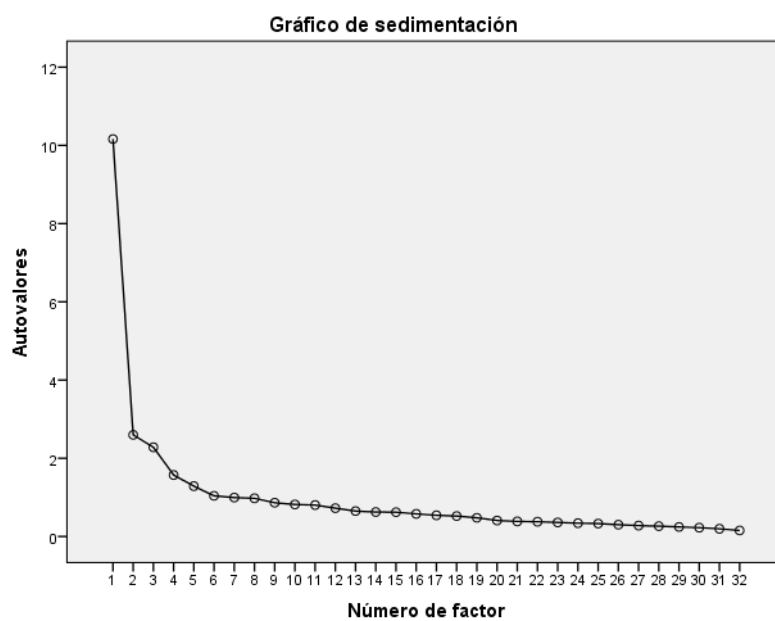




Figura 2. Gráfico de sedimentación del cuestionario Actividades recreativas y resiliencia, con los datos de la segunda submuestra

Fuente: Elaboración propia.

La carga factorial para cada ítem en ambos análisis fue mayor a .35, por lo que se evidenció que el ítem mide adecuadamente el constructo (fomento de la resiliencia) (Ver tabla 4).

Tabla 4

Matriz de cargas factoriales de la primera y segunda submuestra.

	Ítems	Carga factorial primera submuestra	Carga factorial segunda submuestra
1	Hice algo bueno por los demás	.482	.486
2.	Me respeté a mismo y a los demás	.354	.385
3	Fui agradable con los demás	.439	.468
4	Pude realizar la actividad	.385	.328
5	Confié en mí mismo	.465	.344
6	Fui inteligente	.535	.475
7	Fui servicial y cooperador	.630	.429
8	Fui amable	.593	.615
9	Fui colaborador	.478	.410
10	Tuve personas que me apoyaron	.524	.427
11	Tuve personas que me ayudaron a desenvolverme sólo	.513	.573
12	Tuve personas que me cuidaron	.568	.641
13	Tuve personas en quien confiar	.586	.599
14	Tuve personas que me mostraron su aprecio	.667	.572
15	Tuve deseos de triunfar	.520	.464
16	Me planteé metas	.498	.601
17	Fui responsable de mis actos	.586	.601
18	Pensé en la forma de solucionar los problemas	.452	.394
19	Traté de ayudar a los demás	.533	.369
20	Fui firme en mis decisiones	.530	.486
21	Me sentí preparado para resolver el problemas	.492	.523
22	Pensé en ayudar a los demás	.532	.458
23	Enfrenté mis problemas con calma y serenidad	.561	.681



24	Controlé las situaciones	.495	.619
25	Busqué la manera de resolver mis problemas	.437	.646
26	Imaginé las consecuencias de mis actos	.529	.632
27	Reconocí lo bueno y lo malo	.481	.666
28	Reconocí mis cualidades y defectos	.487	.670
29	Pude cambiar cuando me equivoqué	.548	.632
30	Aprendí de mis errores	.497	.626
31	Tuve esperanza	.420	.637
32	Confíé en que las cosas iban a mejorar	.551	.634

Fuente: Elaboración propia.

ANÁLISIS REALIZADO A LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS

Los resultados indican que 45 (92%) de las 49 actividades recreativas mostraron un alto fomento de la resiliencia, al obtener entre 22 y 32 puntos, cuatro actividades (8%) presentaron una promoción moderada, al tener entre 11 y 21 puntos y ninguna (0%) presentó un bajo fomento de la resiliencia (Ver tabla 5).

Tabla 5

Actividades recreativas ordenadas según el puntaje y el grado de fomento de la resiliencia, obtenido con el cuestionario ARR.

Nombre de la actividad recreativa	Puntaje obtenido	Grado de fomento de la resiliencia
Acro-sport	30	A
Máquina transportadora	29.9	A
Estación del tren	28.7	A
Alfombra mágica	28.3	A
Caballero medieval	28.2	A
La frontera	28.1	A
Zapatos mágicos	28.1	A
Túneles y sky	27.9	A
Campo minado	27.9	A
Nudo	27.9	A



Nombre de la actividad recreativa	Puntaje obtenido	Grado de fomento de la resiliencia
Pasar el aro, cien pies y gusanito a la vez	27.9	A
Gato	27.8	A
Pinata de agua	27.8	A
Camino de la amistad y canaletes	27.7	A
Equilibrista	27.5	A
El ahogado	27.5	A
Llevando la bola	27.4	A
Mula Loca	27.4	A
Nitroglicernia y la bomba	27.1	A
Camino de la vida	27.1	A
Salto de fe	27.1	A
Sopa de letras, diferencias, crucigrama y sudoku	26.8	A
Estrella	26.7	A
Ascensor	26.7	A
Fotografías corporales	26.5	A
Dibujo en equipo (relevé)	26.5	A
Sacos y dibujo a mano alzada	26.5	A
Telaraña	26.4	A
Dibujo entre todos (pintura agua)	26.5	A
Adivinar la escultura	26.1	A
Pingüinos	26.1	A
La isla	25.6	A
Bolitas saltarinas	25.5	A
Pasar el ritmo	25.1	A
Fui a la selva	24.9	A
Números memoria	24.8	A
Arranzanzan	24.4	A
Cantos: Aldeno	24.4	A
Asociación libre	24.3	A
Hay una mosca	24.2	A
Porfiado	23.8	A
Lanchas	22.9	A
Robar el tesoro	22.9	A
Nave espacial	22.6	A
Bingo Humano	22.3	A
Barrera del sonido	21.7	M
Se busca	20.6	M
Cuerda sin fin	19.6	M
Cantos: Pachí	19.5	M

Nota: A = alto; M = moderado

Fuente: Elaboración propia.



Con la intención de ofrecer una ayuda metodológica más amplia acerca del uso de las actividades recreativas, las mismas fueron agrupadas según tres características: el tipo de recreación, la duración y la intensidad. Adicionalmente, se analizó si las actividades presentaban diferencia significativa según estas variables. A continuación, se presentan los respectivos hallazgos.

En cuanto al tipo de recreación, se determinó que 30 actividades eran de recreación física, 13 de recreación artística y 6 de recreación intelectual. En la Figura 3 se muestra el nombre de cada una de las actividades, agrupadas según el tipo de recreación al que pertenece. De acuerdo con el ANOVA, no se encontró diferencia significativa en la resiliencia fomentada por las actividades, según el tipo de recreación ($F = 0.46$, $p = .955$).



Figura 3. Actividades recreativas agrupadas según tipo de recreación.

Fuente: Elaboración propia.

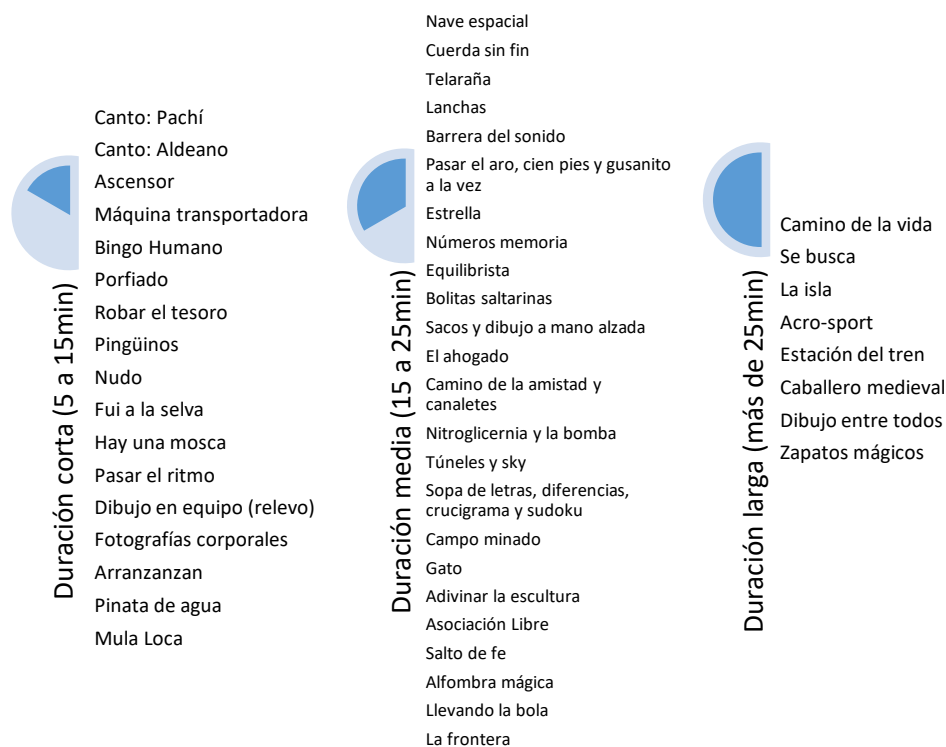
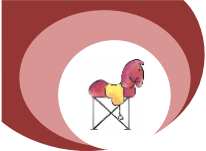
Con respecto a la intensidad, 11 actividades fueron agrupadas como vigorosas, 28 con intensidad moderada y 10 con intensidad leve. En la Figura 4 se indica el nombre de cada una de las actividades agrupadas de acuerdo con la intensidad. En cuanto al análisis de varianza, éste demostró que la resiliencia promovida por las actividades, no fue significativamente diferente ($F = 3.07$, $p = .05$), según la intensidad.



Figura 4. Actividades recreativas agrupadas según intensidad.

Fuente: Elaboración propia.

Al analizar la duración de las actividades recreativas, 17 resultaron tener una duración corta, entre los 5 y 15 minutos, 24 tuvieron una duración media, entre los 15 y 25 minutos y 8 presentaron una duración larga, más de 25 minutos para su ejecución. En la Figura 5 se agrupan las actividades, según el tiempo que implica desarrollarlas. En cuanto al resultado de la ANOVA, se evidenció que no hay diferencia estadísticamente significativa en el fomento de la resiliencia causado por las actividades recreativas, según la duración de las actividades ($F = 2.97, p = .052$).



Fuente: Elaboración propia.

DISCUSIÓN

El cuestionario Actividades recreativas y resiliencia (ARR) surgió a partir del cuestionario de resiliencia (CR) propuesto por González (2011). En esta ocasión el instrumento ARR no pretende medir resiliencia ni sus dimensiones, solo toma en cuenta los ítems del CR como referencia para crear un cuestionario que permita, a la persona facilitadora de un programa recreativo, evaluar si las actividades recreativas que pretende llevar a cabo posteriormente en un programa, van realmente dirigidas a la promoción de la resiliencia.

Para la confección de los ítems del ARR y para la validación por juicio de expertos, se consideró lo siguiente: a) similitud con los ítems del CR, b) adaptación del ítem a la situación específica de participación en la actividad. Por lo tanto, el ítem no va dirigido a conocer una situación de vida, sino un aspecto específico que se pudo experimentar durante el desarrollo de la actividad y c) modificación del tiempo verbal para que sea en pasado, de esta manera se pretende que la persona que contesta el cuestionario se refiera a lo vivido durante la participación en la actividad.

Por otra parte, el análisis factorial exploratorio pretende verificar la estructura interna de cualquier escala (Pérez y Medrano, 2010), en este caso el cuestionario ARR. En primera instancia, los resultados obtenidos en los supuestos fueron satisfactorios para realizar el análisis factorial. Por un lado, los datos fueron válidos al dar significativa la prueba de



Esfericidad de Bartlett ($p < 0.05$) y la muestra tomada para el estudio fue apropiada al resultar el índice KMO cercano a 1 (Montoya, 2007).

Por medio del gráfico de sedimentación en los análisis de ambas submuestras, se observa un primer factor bien identificado y las correlaciones entre ítem y factor resultaron mayores a .35, por lo que las cargas factoriales resultaron apropiadas (Pérez y Medrano, 2010). Con respecto a la confiabilidad, se obtuvo el alfa de Cronbach $\alpha = .92$ en los 32 ítems. Lo cual es un valor significativo y verdadero, debido a la aproximación que posee el coeficiente con respecto al 1.00 (Thomas y Nelson, 2007).

Con respecto a las 49 actividades recreativas analizadas con el ARR, se encontró que la mayoría mostraban un alto fomento de la resiliencia. En consecuencia, contar con un instrumento que provea a la persona facilitadora de un programa recreativo mayor seguridad, de que las actividades recreativas que desea realizar son óptimas, es un aspecto ideal, debido a que la selección de las actividades es de vital importancia en el fomento de la resiliencia (Allen et al., 1998)

Por otra parte, las actividades recreativas no presentaron diferencia significativa según el tipo de recreación, la intensidad y la duración. Lo anterior reafirma lo indicado en la revisión de literatura de Romero (2015a), en la que actividades como las de recreación física o artística han sido de utilidad para fomentar la resiliencia. Asimismo, en el metaanálisis de Romero (2015b) se encontró que programas de actividad física que incluían actividades tanto vigorosas como pasivas influían de forma similar en la promoción de la resiliencia. Además, en otros estudios como el de Romero y Saavedra (2016), no se halló que factores como el número de horas de participación en el programa recreativo, el número de actividades o el número de sesiones, se relacionaran significativamente con la resiliencia.

CONCLUSIONES

De acuerdo con los objetivos de este estudio se concluye que el cuestionario ARR es válido y confiable para valorar si una actividad recreativa resulta idónea para la promoción de la resiliencia. Consecuentemente, el ARR se convierte en una herramienta de utilidad que, unida a la experiencia profesional y a la revisión de literatura, le permite a la persona que desarrolla un programa recreativo ejecutar actividades de forma más certera para la promoción de la resiliencia. Asimismo, se ofrece una guía de actividades recreativas que fueron evaluadas con el ARR en siete talleres, todas ellas con un moderado o alto grado de fomento de la resiliencia. Finalmente, se confirma que las 49 actividades recreativas presentadas en este estudio, promovieron de manera similar la resiliencia, puesto que no se halló diferencia



significativa en estas actividades según el tipo de recreación, la duración o la intensidad que presentaba cada una.

REFERENCIAS

- Allen, L., Stevens, B., Hurtes, K., y Harwell, R. (1998). *Benefits – based programming of recreation services. Training manual*. South Carolina, Estados Unidos: Clemson University.
- 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. <https://doi.org/10.4314/sajrs.v28i1.25927>
- Bronwyn, B. (2008). The effects of participation in movement programs on the movement competence, self-esteem and resiliency of adolescent girls (Tesis de doctorado sin publicar). Stellenbosch University, South Africa. Recuperado de: <http://scholar.sun.ac.za/handle/10019.1/1130>
- González, N. (2011). *Resiliencia y personalidad en niños y adolescente. Cómo desarrollarse en tiempos de crisis*. Toluca, México: Universidad Autónoma del Estado de México, Ediciones Eón.
- González, N., Valdez, J., y Zavala, J. (2008). Resiliencia en adolescentes mexicanos. *Enseñanza e investigación en psicología* (13)1, 41-52.
- Henderson, N., y Milstein, M. (2003). *Resiliencia en la escuela*. Buenos Aires, Argentina: Paidós SAICF Editorial.
- Montoya-Suárez, O. (2007). Aplicación del análisis factorial a la investigación de mercados. Caso de estudio. *Scientia et Technica*, 13(35), 281-286. doi: <http://dx.doi.org/10.22517/23447214.5443>
- Pérez, E. y Medrano, L. (2010). Análisis Factorial Exploratorio: Bases Conceptuales y Metodológicas. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 2(1), 58-66. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/html/3334/333427068006/>
- 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.

<https://doi.org/10.24265/liberabit.2016.v22n1.04>

Salazar, C. G. (2017). *Recreación* (2da. ed.). San José, Costa Rica: Editorial UCR.

Thomas, J., y Nelson, J. (2007). *Métodos de investigación en actividad física*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

ANEXO A.

Cuestionario: "Actividades recreativas y resiliencia"

DATOS PERSONALES:

Sexo: Femenino Masculino

Le solicitamos responder las preguntas con cuidado y sinceridad. La intención es evaluar las actividades recreativas como medio para promover la resiliencia. Toda la información es CONFIDENCIAL. No existen respuestas buenas o malas. Muchas gracias por su colaboración.

Instrucciones: Marque con equis (X) todas las actividades recreativas de la derecha, que usted considera le ayudaron a cumplir con lo establecido en las frases de la izquierda.

Frases Durante la actividad:	Nombre de la actividad recreativa: corta descripción	Ejemplo: Lanchas (pasar de un lado al otro con 3 aros)
1. Hice algo bueno por los demás		
2. Me respeté a mismo y a los demás		
3. Fui agradable con los demás		
4. Pude realizar la actividad		
5. Confié en mí mismo		
6. Fui inteligente		
7. Fui servicial y cooperador		
8. Fui amable		
9. Fui colaborador		
10. Tuve personas que me apoyaron		
11. Tuve personas que me ayudaron a desenvolverme sólo		
12. Tuve personas que me cuidaron		



Frases Durante la actividad:	Nombre de la actividad recreativa: corta descripción	Ejemplo: Lanchas (pasar de un lado al otro con 3 aros)
13. Tuve personas en quien confiar		
14. Tuve personas que me mostraron su aprecio		
15. Tuve deseos de triunfar		
16. Me planteé metas		
17. Fui responsable de mis actos		
18. Pensé en la forma de solucionar los problemas		
19. Traté de ayudar a los demás		
20. Fui firme en mis decisiones		
21. Me sentí preparado para resolver el problemas		
22. Pensé en ayudar a los demás		
23. Enfrenté mis problemas con calma y serenidad		
24. Controlé las situaciones		
25. Busqué la manera de resolver mis problemas		
26. Imaginé las consecuencias de mis actos		
27. Reconocí lo bueno y lo malo		
28. Reconocí mis cualidades y defectos		
29. Pude cambiar cuando me equivoqué		
30. Aprendí de mis errores		
31. Tuve esperanza		
32. Confié en que las cosas iban a mejorar		

ANEXO B. Descripción de las 49 actividades recreativas analizadas en el estudio.

- 1) Acro-sport: realizar una acción, ejemplo saltar, caminar hacia atrás, moverse como un medio de transporte, etc. Luego, realizar la figura mostrada en la lámina.
- 2) Adivinar la escultura: formar una escultura al colocarse debajo del paracaídas. El equipo que está afuera intenta adivinar de qué se trata. La idea es hacer la escultura lo mejor posible, para que el otro equipo adivine.
- 3) Ahogado: tapar con los dedos los huecos de un tubo grueso de PVC, mientras otras personas, con agua en baldes y conos, llenan el tubo para sacar una bola de ping pong que está en el fondo.
- 4) Alfombra mágica: escribir en un papel frases o problemas que hayan disgustado o lastimado en algún momento de la vida. Luego, pegar el papel sobre un manteado. Posteriormente, pararse sobre el manteado y voltearlo sin salirse de él y ayudándose entre todos. Después, escribir en otro papel características positivas que se poseen y las personas o instituciones que han ayudado a resolver los problemas indicados antes (este papel no se pega). Finalmente, salir del manteado mientras el grupo dice características positivas del participante y anotarlas en el papel. Metáfora: darle vuelta al mateado significa que para crecer, en ocasiones es necesario dejar atrás las cosas negativas que nos pasan.
- 5) Arranzanzán. Canción: Arranzanzán (2 bis) (palmadas en los muslos), dubi (3 bis) (movimiento circular de un brazo sobre otro), arranzanzán, arabi (2 bis) (gitar sobre el propio eje, mientras se lleva un brazo alzado), dubi (3 bis) arranzanzán. Variante: palmadas en los muslos de la persona de la derecha y en lugar de rotar los brazos, dar palmaditas en la espalda de la persona de la izquierda.



- 6) Ascensor: formar una hilera. Un integrante se acuesta boca arriba con los brazos cruzados al pecho y de manera paralela a la hilera. Luego, agarrar a la persona acostada y entre todos subirla, pasarla por encima de las cabezas y bajarla al suelo.
- 7) Asociación libre: escribir en un minuto palabras relacionadas con un tema (ejemplo, la uva roja). Después, unir las palabras con una línea, según el orden en el que fueron escritas. Posteriormente, en dos minutos, escribir un texto con esas palabras. En otros dos minutos, hacer un dibujo del texto. Finalmente, hacer una escultura corporal como si fuera la portada del texto.
- 8) Barrera del sonido: formar dos grupos, uno de ellos se subdivide en dos y se coloca en los extremos de la cancha, mientras el equipo contrario se coloca en el medio del área. Se entrega una frase a uno de los subgrupos para que se la transmita verbalmente o con gestos al otro subgrupo, el cual, la escribe en un papel. El equipo contrario debe realizar el mayor ruido posible para impedir que la frase se transmita. Luego, se comprueba que la frase escrita coincida con la original. Gana el que tenga más palabras correctas.
- 9) Bingo humano: buscar a alguien que cuente con la característica indicada en un papel (ejemplo: persona amigable, alguien bueno jugando fútbol) y pedirle que le firme en el espacio correspondiente. Gritar "Bingo" al obtener todas las firmas.
- 10) Bolitas saltarinas: hacer dos filas y colocarse dentro de un aro. En los extremos de ambas filas hay dos cajas, una de ellas con balones de hule. Sujetar una bola, golpearla con la palma de la mano hacia su compañero del frente de la otra fila y repetir la acción hasta que el balón llegue al final de la fila, para depositarlo en la caja vacía. Variante: colocar el aro en cualquier otra ubicación.
- 11) Caballero medieval: vestir a una persona como un personaje medieval (caballero, princesa, mago, etc.), usando solo papel periódico y cinta. Luego, los personajes desfilarán y bailarán.
- 12) Camino de la amistad: pasar con la ayuda de dos personas, de un extremo a otro sobre una cuerda que está amarrada a un metro de altura.
- 13) Camino de la vida: amarrar varias cuerdas de pabilo a varios árboles u objetos formando un laberinto. Buscar la salida pero con los ojos vendados y sin solar el pabilo. Metáfora: el laberinto es como la vida en la cual hay varios caminos que se pueden tomar, pero cada persona debe decidir cuál es el correcto.
- 14) Campo minado: realizar un recorrido a ciegas con la guía de otra persona y sin tocar los obstáculos. Tres personas tratarán de engañar a la persona "ciega". Metáfora: el guía es alguien confiable, las que distraen son quienes dicen ser amistades pero en realidad buscan el mal. El recorrido con obstáculos asemeja la vida.
- 15) Cuerda sin fin: extender una cuerda larga en el suelo atada de extremo a extremo. Ubicarse con los ojos vendados en un segmento de la cuerda. Encontrar uno de los extremos de la cuerda guiándose solo con el tacto y sin soltar la cuerda. Cuando se considere que encontró el extremo o que resolvió el enigma de que los extremos están atados, alza la mano y se le indicará si su respuesta es correcta, para que pueda dejar la cuerda. Si es incorrecta deberá seguir buscando uno de los extremos.
- 16) Dibujo en equipo (relevos): caminar hacia la cartulina y dibujar en 10 segundos algo que represente un tema (ejemplo ciudad, playa). Luego, sigue otra persona del grupo. Finalmente, se explica el dibujo y se determina cuál representa mejor la temática.
- 17) Dibujo entre todos: pintar sobre el papel. Luego, caminar alrededor del papel. A la indicación, agregar algo a la pintura que fue iniciada por otros compañeros (repetir cuatro veces). Después, colocar un marco de cartón a la pintura, recortarla y pegarla al marco.
- 18) Diferencias: encontrar las 10 diferencias de las figuras. Sopa de letras: encontrar al menos diez palabras. Crucigrama: indicar las 10 palabras. Sudoku: completar una



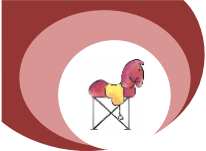
cuadrícula con los números del 1 al 9, partiendo de algunos números ya escritos y sin repetir números en la misma fila o columna.

- 19) Equilibrista: sostener tres tablas horizontalmente para que una persona se suba y avance de un punto a otro. Cambiar de posiciones a medida que se avanza. Variante: establecer un tiempo y contabilizar la cantidad de personas que fueron trasladadas.
- 20) Estación del tren: formar una hilera, el primero es la locomotora que guía al grupo, según el ritmo de la música (clásica, de aeróbicos, folclórica, etc.). Al cambio de pieza musical, la segunda persona de la hilera pasa a ser la locomotora. Al decir "se llega a la estación del tren", los grupos se reúnen. Se pone una pieza musical a cada grupo durante 10 segundos, para que hagan una dramatización en semblanza de lo transmitido por la música (sonidos de la selva, películas conocidas, etc.).
- 21) Estrella: pasar un ovillo de lana y decir una meta que espera lograr a futuro. Cuando todos lo hayan realizado, se enrolla la lana, pero ahora se dice cómo se pretende lograr la meta.
- 22) Fotografías corporales: realizar en grupo poses de un tema libre. Luego, de temas relacionados con alguna meta que cumplieron, cumplen o desean cumplir. Finalmente, construir una historia con varias fotografías (poses).
- 23) Frontera: tomados de las manos y sin soltarse, se pasa por encima de una cuerda que se encuentra a un metro de altura.
- 24) Fui a la selva. Canción: "fui a la selva y me encontré un animal muy peculiar, con la mano así (indicar cómo) y la otra así (hacer otro movimiento), y hacía quick quick quik (inventar movimiento) y hacía cuak cuak cuak (inventar movimiento)". Variante: en grupos crear la forma y movimientos de un animal para realizar la canción.
- 25) Gato: en equipo, hacer ocho pases seguidos sin que la bola caiga al suelo o sea interceptada. Al lograrlo, colocar el balón en uno de los nueve aros (colocados en filas de tres en tres). Luego, hacer la misma dinámica pero con otro tipo de balón. La idea es formar con el mismo tipo de balón una línea de tres (vertical, horizontal o diagonal). Variante: asignar un tipo de balón a cada equipo y completar la línea solo con ese tipo de balón.
- 26) Hay una mosca en la pared. Canción: "Hay una mosca en la pared con el mecesé, con el mecesé. Vino la araña a comerse la mosca y la mosca en la pared, con el mecesé (2 bis). Vino la rana a comerse la araña, la araña a la mosca, y la mosca en la pared, con el mecesé (2 bis)". Se van agregando personajes (sapo, gato, perro, vaca, toro y hombre). Cantar y mover las manos para representar el animal. Luego, asignar los animales para que sean representados durante la canción.
- 27) La isla: formar un cuadrado con una cuerda a un metro de altura. El perímetro posee cuerdas que forman triángulos. La parte interna del cuadrado se subdivide en forma de equis. Ubicarse en cantidades iguales dentro de la equis. Escuchar la historia: todos están en una isla que va a "explotar" y para sobrevivir deben salir de ella, pero sin dejar a nadie adentro de la isla (cuadrado). Nadie puede tocar las cuerdas. Solo puede salir una persona por cada triángulo que forma las paredes del cuadrado, agotados los triángulos, se sale por arriba de la cuerda del perímetro del cuadrado, todos los lados se deben usar. Las personas que salen pueden ayudar a los demás.
- 28) Lanchas: trasladarse de un punto a otro usando solo tres aros colocados en el suelo y sin poner ninguna parte del cuerpo fuera de los aros.
- 29) Llevando la bola: llevar una bola de un lugar a otro sin usar las manos, sin ocultarla en la ropa y de forma que todos tengan contacto con el balón. El recorrido se realiza cuatro veces, el tamaño del balón irá aumentando.
- 30) Máquina transportadora: acostarse boca abajo y en fila, otro se acuesta boca arriba sobre los demás, de manera transversal. Los que están acostados empiezan a rodar de manera que la persona que está encima empieza a avanzar. La última de la fila



debe levantarse apenas rodó y ubicarse de primera, para que el compañero que se encuentra sobre ellos no se caiga y pueda seguir avanzando, hasta un punto determinado.

- 31) Mula loca: trasladar a una persona que está sentada en una lona, para ello, jalar los mecates que están amarrados a la lona.
- 32) Nave espacial: crear una nave espacial con un paquete de pajillas y 3 metros de cinta adhesiva. En la nave se coloca el astronauta (un huevo). Explicar el diseño de la nave y ponerlas a prueba dejándolas caer desde distintas alturas. La nave ganadora es la que evita que el huevo se quiebre. Metáfora: las pajillas que rodean al huevo son como las personas que nos protegen en la vida.
- 33) Nitroglicerina y la bomba: sujetar un hilo que está atado a una rueda de madera, para trasladar un vaso lleno de agua que está sobre la rueda. Finalmente, desactivar la "bomba" (mecates amarrados), para ello, averiguar cuál de todos los mecates es el que sujeta a los demás formando una argolla. Todos deben estar de acuerdo al decidir. En la segunda bomba todos los mecates son de un mismo color.
- 34) Nudo: dar la mano a otra persona que se encuentra al frente, en el círculo y decir una meta personal que se tiene a corto plazo. La segunda persona le da la mano a una tercera y así sucesivamente. Cuando todos estén enlazados, formar nuevamente el círculo. Variante: formar el círculo con los ojos cerrados y decir una meta a largo plazo.
- 35) Números memoria: elegir dos cartas con la intención de formar parejas (ejemplo número 2 y 2). Gana el equipo que forme de primero las 10 parejas.
- 36) Pachí: agarrar los hombros de la persona que se tenga al frente en el círculo. Canción: "ahí viene papá ganso" (contestar "pachí" y dar un pasito con pie derecho). "ahí viene mamá ganso" (contestar "pachí" y dar un pasito con pie izquierdo). "ahí vienen los gansitos" (decir "pachí, pachí, pachí" y dar tres pasitos derecho, izquierdo y derecho). Se repite varias veces. Variantes: 1- hacer los pasos hacia atrás. 2- dar los pasos estando sentados en los muslos de la persona que se encuentra atrás.
- 37) Pasar el aro, cien pies, pasar la bola al revés y gusanito a la vez: colocar en hilera la mano derecha adelante y la izquierda por debajo entre las piernas, tomando la mano derecha de la persona que está atrás. La primera persona toma un aro y lo pasa hacia atrás entre sus cuerpos, sin soltarse. Luego, la última persona se acuesta sin soltarse. Todas las demás se irán corriendo hacia atrás, pasando los pies a los lados del cuerpo de quien se acuesta. Cuando todos estén acostados, la primera persona de la hilera toma un balón entre los tobillos y se lo da a la persona de atrás, quien deberá recibirlo con los pies y así sucesivamente hasta que el balón llegue al final de la hilera. Finalmente, las personas agarran los tobillos de quien se encuentra atrás y de esa forma se desplazan sentados hasta la meta.
- 38) Pasar el ritmo: pasar al compañero del lado una palmada que tendrá un ritmo. Luego, pasar varias palmadas, después, pasar dos patrones de ritmo y finalmente, pasar una propuesta corporal.
- 39) Pingüinos: formar una hilera, colocar un globo entre el estómago y la espalda del compañero de adelante. Traslarse unos 50 metros sin dejar caer los globos, sin sujetarlos con las manos, ni meterlos debajo de la ropa.
- 40) Piñata de agua: amarrar en alto una bolsa llena de agua. Hacer una pirámide para alcanzar la bolsa y reventarla.
- 41) Porfiado: hacer un círculo pequeño y empujar suavemente a otra persona que se encuentra en el centro del círculo. Esta debe cruzar los brazos delante del pecho, tener los pies juntos y si lo desea puede cerrar los ojos.
- 42) Robar el tesoro: tomar los conos de los otros equipos que se encuentran en un aro y colocarlos en el propio, durante el tiempo establecido. Variante: desplazarse amarrados con una cuerda.



- 43) Sacos y dibujo a mano alzada: saltar con los sacos siameses (pegados), dirigirse a un cartel, agarrar un hilo que posee el marcador y entre las cuatro personas escribir una letra de la palabra "cooperación". Luego, devolverse y dar el relevo a otras cuatro personas para que escriban otra letra.
- 44) Salto de fe: enlazar las manos con la pareja de la fila del frente y con empujoncitos hacer que la persona que está acostada sobre los brazos avance hasta el final de las filas.
- 45) Se busca: realizar un auto-retrato y poner como título "Se busca". El dibujo no lleva nombre y alrededor se indican las razones del porqué se busca (cualidades que la persona posee). Luego, recoger los auto-retratos, enumerarlos y pegarlos en la pared. Después, adivinar quién es la persona de cada dibujo. Anotar el número y el nombre de la persona que considere es la correcta. El que termina grita "gané" y se comprueban las respuestas. Como premio, la persona sale del salón y sus compañeros planean una forma de felicitarle; ejemplo, abrazarla entre todos. Posteriormente, todos los retratos se devuelven a su dueño y se los pegan en la espalda, para que los demás escriban más cualidades.
- 46) Telaraña: amarrar cuerdas a dos postes para formar seis cuadrados. Pasar por en medio de los cuadrados con la ayuda de los demás.
- 47) Túneles y esquís: pasar por dentro de los túneles de tela y luego realizar el recorrido usando el esquí (tablas de madera con cuerdas). De manera coordinada avanzar usando las cuerdas para alzar las tablas y avanzar.
- 48) Un aldeano en la montaña. Canción: "un aldeano en la montaña, cantaba con emoción, de repente un cucú, interrumpe su canción". "Se oía" (palmadas en los muslos), "o" (palmada en los muslos) "lera" (palmada con las manos), "lería" (chasquido con ambas manos), "o" (palmada en los muslos) "lera" (palmada con las manos), "cucú" (dos chasquidos con ambas manos). Se repite dos veces, a la tercera, después de decir "lería" se dice "yo" y se señala a uno mismo con ambos pulgares. Se repiten todas las frases varias veces y se agregan personajes además del cucu: un esquiador (se hace como si se estuviera esquiando), un par de novios (se lanza un beso al lado derecho e izquierdo), un perrito (se levanta la pierna como un perrito orinando), un loco (se grita uugú y se mueven las manos en círculo, cerca de la oreja).
- 49) Zapatos mágicos: todo el grupo debe atravesar un "pantano" (área con obstáculos), usando solo un par de zapatos. Cada persona solo puede usar los zapatos una vez.