

# LA RECREACIÓN EN EL FOMENTO DE LA RESILIENCIA

Recreation in the promotion of resilience

\*Cecilia Enith Romero Barquero

---

Romero, C. (2015). La recreación en el fomento de la resiliencia. *Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM*. N° 16 (1), 63-80.

## RESUMEN

La resiliencia conocida como la capacidad de superar exitosamente las adversidades, ha ido tomando relevancia en los últimos años. Por lo que nuevas áreas de investigación y tratamiento están siendo vinculadas con ella, una de estas la recreación. El artículo revisa la información existente que relaciona la recreación con la resiliencia, por lo que se plantean dos objetivos: (1) identificar los tipos de actividades recreativas y las características de los programas recreativos, que han sido utilizados en el fomento de la resiliencia y, (2) explicar, con fundamento teórico, el papel de la recreación en la promoción de la resiliencia y sus dimensiones. Se concluye que las actividades recreativas más utilizadas para fomentar resiliencia según la literatura analizada, son las actividades al aire libre, seguidas por las de recreación física y en tercer lugar las artísticas, educativas y voluntariado. Además, se encuentra evidencia que respalda el uso de la recreación como un medio útil para la promoción de la resiliencia global y sus dimensiones.

## PALABRAS CLAVE

Actividades recreativas, resiliencia, programas recreativos, recreación física, actividades al aire libre.

## ABSTRACT

Resilience, known as the ability to successfully overcome adversity, has become increasingly relevant in recent years. New areas of research and treatment are being associated with resilience, one of them being recreation. In this article, we review the existing information relating resilience to recreation, and we set two objectives: (1) to identify the types of recreational activities and characteristics of recreational programs which have been used in the promotion of resilience, and (2) to explain, using a theoretical foundation, the role of recreation in promoting resilience and its dimensions. We conclude that the most widely used recreational activities to foster resilience, according to the reviewed literature, are outdoors and nature-related, followed by physical recreation and, in third place, artistic, educational and volunteering activities. In addition, there is evidence to support the use of recreation as a means to promote overall resilience and its dimensions.

## Key words

Recreational activities, resilience, recreational programs, physical recreation, outdoor activities.

## 1. INTRODUCCIÓN

Actualmente existen varios factores que afectan a la sociedad en general. Sin embargo, existen personas que, a pesar de estar expuestas a factores de riesgo graves como pobreza, violencia, abuso de sustancias, disonancia de la familia, enfermedades personales, entre otros, demuestran poco o ningún signo de deterioro en el desarrollo intelectual, social y emocional, por lo que son denominadas personas resilientes (Bloemhoff, 2006; Cornellà y Llusent, 2011; Gillespie y Allen - Craig, 2009; Zolkoski y Bullock, 2012). Para Cooper, Estes y Allen (2004), la resiliencia consiste en el conjunto de cualidades que facilitan el enfrentamiento ante uno o varios factores de riesgo. Se produce cuando “las personas pueden sobreponerse a las experiencias negativas y a menudo hasta se fortalecen en el proceso de superarlas” (Henderson y Milstein, 2003, p. 20).

El ser resiliente no significa ser invulnerable al dolor o a las tristezas. La diferencia está en que la persona resiliente sabe sacar provecho de las experiencias negativas, porque las aprovecha para tornarse emocionalmente más fuerte y así enfrentar las adversidades de una manera más positiva y sana (Bueno, 2007). La importancia de promover la resiliencia en las personas se evidencia porque les ayuda a

enfrentar situaciones críticas de una manera sana y enriquecedora. Al respecto, Martinek y Hellison (1997) mencionan que los centros de recreación en la comunidad, las iglesias, los programas de escuela, entre otros, son importantes para fomentar la resiliencia en jóvenes que acuden a estos lugares en busca de apoyo. Estos sitios también otorgan la posibilidad de contar con una persona adulta que les enseñe estabilidad, autodirección y capacidades como la solución de problemas.

Masten en el 2004 señala que tener acceso a centros de recreación en el lugar en donde se vive es un factor que predice la resiliencia. Por lo tanto, los programas recreativos (PR) también pueden ser usados como un medio para fomentar la resiliencia. Según Salazar (2007), los PR son las formas en que se organizan y planean las actividades recreativas (AR). Las AR son dinámicas que promueven en sus participantes el desarrollo integral, producen consecuencias positivas, se realizan en el tiempo libre, se seleccionan y se participa en ellas de manera voluntaria, provocan beneficios personales (físicos, socio-psicológicos, cognoscitivos y espirituales) y beneficios para la sociedad (ambientales, económicos, comunitarios y familiares). En la siguiente figura se representa la clasificación que Salazar (2015) hace acerca de las AR.



**Figura I.** Clasificación de las actividades recreativas, según Salazar (2015). Fuente: Elaboración propia.



Algunos ejemplos de las AR más usadas para promover resiliencia son: actividades deportivas, campamentos, actividades al aire libre, actividades artísticas, actividades de aventura, juegos de resolución de problemas, actividades de fin de semana, danza, canto, voluntariado con la comunidad, dinámicas de artes escénicas, actividades recreativas de noche, juegos y actividades después de clases (Allen, Cox y Cooper, 2006; Beth, Mezei, Bush y Weinstein, 2012; Bloemhoff, 2006; Ellis, Braff, y Hutchinson, 2001; Ewert y Yoshino, 2011; Green, Kleiber y Tarrant, 2000; Hurtes, Allen, Stevens y Lee, 2000).

Por lo tanto, uno de los principales propósitos de esta revisión es analizar las actividades y características de los programas de intervención y prevención que han sido usados para promover la resiliencia por medio de la recreación. Esto ante la necesidad de unificar criterios y conocer más acerca de las modalidades que se han llevado a cabo en el ámbito de la intervención e investigación para promover la resiliencia y sus dimensiones, por medio de la recreación. Asimismo, es importante conocer cuál es el fundamento teórico que sustenta el hecho que la recreación ayude en el fomento de la resiliencia, de ahí, la relevancia de realizar la presente revisión de literatura.

## 2. DESARROLLO DEL TEMA

Todas las personas pueden desarrollar resiliencia. No es un estado o rasgo inherente, tampoco se adquiere de una vez y para siempre. Por lo tanto, se convierte en un proceso de adaptación, que se desarrolla de manera progresiva a lo largo del tiempo y con el transcurrir de las etapas de la vida. Por lo que se considera un constructo modificable (Becoña, 2006; Carretero, 2010).

Por consiguiente, la resiliencia se puede trabajar y mejorar, para beneficio de las personas que participan en programas de intervención o prevención (Carretero, 2010). A continuación, se describen varios tipos de programas recreativos (PR) que han sido usados para fomentar la resiliencia.

### 2.1. Antecedentes de programas recreativos utilizados para fomentar resiliencia

Varios estudios concuerdan en decir que los PR como los de aventura o campamentos contribuyen a reforzar las dimensiones que conforman la resiliencia (Beth, et al., 2012; Ewert y Yoshino, 2011; Gillespie y Allen - Craig, 2009; Steinhardt y Dolbier, 2008). Por ejemplo, en la investigación de Beightol, Jeverson, Gray, Carter y Gass (2008) se encontró que el alumnado que participó en un programa educativo y de aventura, enfocado en cursos de cuerdas altas, en juegos de rol y resolución de problemas en la escuela, mostró una tendencia a mejorar la resiliencia inmediatamente después del curso. El efecto se mantuvo hasta cuatro meses más tarde, en comparación con los niveles registrados en la medición de pre - test.

Por otro lado, en países como Nueva Zelanda y Namibia, la resiliencia se ha desarrollado por medio de PR luego de las clases de educación física (Bronwyn, 2008). La relevancia de los tratamientos recreativos en relación con la resiliencia coincide con lo propuesto por Henley, Schweizer, Gara y Vetter (2007). Ellos mencionaron que los programas de juego y deportes son un medio relativamente nuevo, pero de relevancia, para guiar a la población infantil a manejar la adversidad y mejorar la resiliencia. En otro estudio, Allen et al. (2006) encontraron un impacto positivo en el desarrollo de las dimensiones de la resiliencia en personas entre los 9 y 12 años edad que participaron en AR durante campamentos.

Neill y Dias (2001) evidenciaron beneficios en tratamientos que combinaron AR al aire libre (cuerdas altas, caminatas, navegación, canotaje, entre otras) con actividades educativas (sesiones de charlas de habilidades para la comunicación o planteamiento de metas). Estos autores señalaron que 41 personas que participaron durante tres semanas en un programas como el "Outward Bound" (expedición larga en el desierto, con diferentes tipos de actividades físicas, con gran demanda emocional, física y social) aumentaron significativamente los niveles de resiliencia, en comparación con un grupo control.



Las características de distintos PR que se han llevado a cabo en investigaciones para fomentar la resiliencia, se presentan a continuación en la Tabla 1. Por lo tanto, se describe el diseño del estudio, las características de la población participante, el tiempo de cada sesión, la duración del programa, el tipo de actividad recreativa realizada y el resultado obtenido en la variable de resiliencia.

De acuerdo con la descripción de la Tabla I, se puede observar que la mayoría de los estudios en los que han usado PR para fomentar la resiliencia, han utilizado diseños cuasi - experimentales, seguidos por los pre - experimentales. En cuanto al tamaño de la muestra ha sido variado, desde las 9 hasta las 94 personas, sin embargo la mayoría de los estudios han utilizado grupos entre los 13 y 28 sujetos. La duración del programa también varía, desde 1 hasta los 98 días, sin embargo, la mayoría de las investigaciones utilizaron programas que duraron entre los 10 y 16 días.

Por otra parte, son pocos los estudios que indican el tiempo de la sesión, no obstante, dos de ellos reportaron que sus sesiones duraron 45 minutos en un caso y 120 minutos en otro. Con respecto al tipo de actividad recreativa, varios estudios utilizaron un solo tipo de actividad recreativa o mezclaron en sus programas varios tipos de actividad. Por ejemplo, nueve de las investigaciones reportaron haber utilizado actividades de recreación al aire libre, cinco usaron actividades de recreación física, tres emplearon actividades de recreación artística, tres utilizaron actividades de recreación educativa, tres usaron actividades de voluntariado y un estudio no especificó el tipo de actividad que empleó en el programa recreativo después de la escuela. No se reporta el uso de actividades de recreación social, intelectual, turística, espiritual ni pasatiempos. Además, de los once estudios indicados en la Tabla 1, siete encontraron una mejora significativa en la resiliencia, cuatro no encontraron mejora significativa, sin embargo de esas cuatro investigaciones, tres señalaron que hubo una tendencia a mejorar el valor de la resiliencia.

## **2.2. Razones que justifican el uso de la recreación para el fomento de la resiliencia**

La recreación es un medio que permite fomentar la resiliencia. Por lo tanto, el siguiente apartado pretende justificar dicha afirmación, por medio de la explicación de diversas cualidades que posee la recreación y por medio de las características que poseen las actividades recreativas (AR) y los programas recreativos (PR).

### **2.2.1. Cualidades de la recreación**

Según Reed, McMillian y McBee (1995), una de las claves para desarrollar resiliencia es el uso positivo del tiempo. Gilligan (2000) afirma que las actividades de tiempo libre tienen un gran potencial para mejorar la resiliencia en jóvenes, porque les permite desarrollar habilidades personales y sociales, fortalecer la red social, mejorar la autoestima, la confianza, la autoeficacia y crear sentido de pertenencia a una familia o grupo social. Entre las actividades de tiempo libre que menciona Gilligan, se encuentran las de tipo artístico como el baile y el coro, además del cuidado de animales, las actividades deportivas y el voluntariado. Estas actividades, que menciona el autor, son claros ejemplos de AR, porque de acuerdo con Salazar (2007), una de las principales características de la recreación es que se realiza en el tiempo libre.

Además, la recreación causa consecuencias positivas, promueve el desarrollo integral, produce gozo y disfrute bajo un marco de diversión positiva (Salazar, 2007). Lo cual es muy oportuno, porque de acuerdo con Becoña (2006), las emociones positivas favorecen el surgimiento de la resiliencia. Cuanto más felicidad se experimenta, mayor protección se tendría ante la depresión, la ansiedad y mejor perspectiva del futuro habrá, lo que facilita la resiliencia, según Becoña.

Por otra parte, los beneficios que se obtienen al participar en las AR, se relacionan a su vez con las dimensiones de la resiliencia. Estos beneficios según Salazar (2007), son: socio - psicológicos (sentimientos de logro, buen



humor, interacciones sociales, autoestima, autonomía, autoconfianza, comunicación, satisfacción con la vida), espirituales (desarrollo personal, creatividad, pertenencia, unión de grupo, fortaleza), beneficios para la familia y grupos sociales (amistad, respeto, afecto, apoyo), beneficios para la comunidad (destrezas sociales, integración de grupo, trabajo en equipo, toma grupal de decisiones, cooperación, trabajo voluntario, valores, liderazgo, sentimiento de logro, aceptación, involucramiento, resolución de problemas de manera creativa y positiva).

En la Tabla II se describen varios estudios que analizaron el fomento de las dimensiones de la resiliencia, por medio de diversas actividades recreativas.

### 2.2.2. Características de los tipos de actividades recreativas

Las actividades recreativas (AR) tienen características que contribuyen en el fomento de la resiliencia. A continuación se describen las características, según el tipo de AR, iniciando con las actividades de recreación física, luego las artísticas y posteriormente las actividades al aire libre.

#### *Actividades recreativas: Recreación física (deportes, actividad física y juego)*

Entre los tipos de AR que existen se encuentran las de recreación física que contemplan deportes, actividad física (AF) y juegos (Salazar, 2007). De acuerdo con Bueno (2007), la práctica de algún deporte o alguna otra actividad de esparcimiento en la que se sobresalga y que se realice con gusto, se convierte en un medio para desarrollar resiliencia, ya que permite despejar la mente y poner en práctica muchas habilidades. Según Martinek y Hellison (1997), es precisamente la naturaleza de la AF activa, interactiva y altamente emocional, la que permite la posibilidad de explorar y practicar las diferentes dimensiones que conforman la resiliencia, tales como valores, resolución de problemas, establecimiento de metas, trabajo en equipo, empatía, etc. Un ejemplo

de esta asociación entre la recreación física y la resiliencia se detecta en el estudio de Romero (2014). Uno de los resultados de la investigación de Romero confirma que existe relación positiva y significativa ( $r = 0.354$ ,  $p = .009$ ) entre la práctica de las actividades recreativas físicas y el factor interno de la resiliencia, en adolescentes de décimo grado.

Por otra parte, las formas en que se manifiesta el aumento de la resiliencia, debido al ejercicio o a la AF, son las siguientes: 1- el estado de ánimo mejora porque el ejercicio incrementa el humor debido a cambios bioquímicos en el cerebro, lo que proporciona una sensación positiva de relajación. 2- el ejercicio regular aumenta los niveles de energía, aun cuando el entrenamiento deja cansancio físico, la persona puede sentirse emocionalmente tranquila y llena de energía. 3- la confianza incrementa porque hay mejoría en el estado y en la apariencia física, con lo cual, la persona observa un progreso y un cumplimiento de metas. 4- las personas que se ejercitan regularmente se sienten más saludables y al tener un buen estado de salud pueden realizar las actividades que se propongan. 5- el ejercicio regular es eficaz para los casos leves y moderados de estrés, ansiedad y depresión porque promueve el cambio en los pensamientos y sentimientos negativos, debido a mejoras en la bioquímica del cuerpo. 6- se mejoran las relaciones sociales y aumenta la diversión, porque se buscan espacios para realizar la AF con familiares o amistades (Brehm, 2008).

#### *Actividades recreativas: Artísticas*

En el estudio de Arrellano y Correa (2008) se encontró que las AR artísticas (manualidades y baile folklórico) fomentaron la resiliencia por medio del refuerzo de la autoestima, autocontrol, valoración positiva, apego y búsqueda de modelos conductuales adecuados. En la investigación de Allen et al. (2006), se halló que las AR, como teatro, danza y canto, promovieron varias dimensiones de la resiliencia, entre ellas, la creatividad, el humor, la comunicación, el desarrollo de relaciones positivas con el personal de recreación y con otras personas compañeras del programa.



**Tabla I.** Características de los programas recreativos implementados para fomentar resiliencia.

Estudio	Diseño	Participantes	Tiempo sesión (min.)	Duración programa (días)	Tipo de actividad recreativa	Resultado obtenido
Neill y Dias, 2001	Cuasi-experimental	T: 41 H: 22 M: 19 E: 21	-	22 días	Recreación al aire libre y educativa. En específico: Expedición, planificación de la alimentación, desafío de cuerdas, tareas de iniciativa, navegación, caminatas, espeleología, rafting, escalada, rappel, solitario (3 días solo), carrera de campo travesía, sesiones de comunicación y establecimiento de metas.	Mejora significativa ( $p = .01$ ) en la resiliencia de jóvenes.
Skehill, 2001	Pre-experimental	T: 59 H: 31 M: 28 E: 14.3	-	10 días	Recreación al aire libre, física y voluntariado En específico: correr a campo travesía, descenso de barrancos, espeleología, senderismo, piragüismo, experiencia en solitario de dos días acampando, juegos individuales y grupales apropiados para el entorno al aire libre y voluntariado durante tres días de servicio.	No se encontró mejora significativa ( $p = .91$ ) en la resiliencia de adolescentes. Sí hubo relación positiva y significativa entre los niveles de resiliencia luego del programa y los niveles de bienestar ( $r = .44, p < .01$ ), el uso de estrategias para resolver problemas ( $r = .63, p < .01$ ) y estrategias de afrontamiento ( $r = .61, p < .01$ ). También, se halló relación significativa y negativa con los niveles de angustia ( $r = -.39, p < .01$ ) y con los niveles de estrés ( $r = -.26, p < .05$ ).
Buckner et al., 2005	Pre-experimental	T: 9 (H y M) E: 12.4	-	3 días	Recreación al aire libre, física y artística En específico: Campamento (piragüismo, paseos a caballo, cuerdas), cursos de artesanías, baile, natación y juegos)	Tendencia a mejorar el valor de la resiliencia en preadolescentes con asma. Los niveles se mantuvieron altos en comparación con la medición basal, incluso hasta seis meses después.
Beightol et al., 2008	Quasi-experimental	T: 51 H:26 M: 25	-	13 días	Recreación física y al aire libre. En específico: 10 sesiones en la escuela (juegos de rol y actividades de resolución de problemas) y 3 sesiones de aventura (curso de cuerdas altas)	Tendencia a mejorar el valor de la resiliencia en estudiantes de primaria, inmediatamente después de finalizado el programa. Los niveles se mantuvieron altos en comparación con la medición basal, incluso hasta cuatro meses después. La mejoría durante las tres mediciones no fue significativa ( $p = .555$ ).

Nota: T = Total de personas participantes en el estudio; H = Hombres; M = Mujeres; E = Edad promedio

**Tabla I.** Características de los programas recreativos implementados para fomentar resiliencia.

Shelton, 2008	Quasi-experimental	T: 26 (H y M) E: 12	-	98 días	Recreación física, artística, educativa y voluntariado. En específico: Programa LEAD con ejercicios de relajación, arte terapéutico, servicio comunitario y actividades educativas.	Tendencia a mejorar el valor de la resiliencia en adolescentes en riesgo social. La mejora del pre-test al post-test no fue significativa ( $p = .526$ ).
Gillespi y Allen-Craig, 2009	Quasi-experimental	T: 19 (H)	-	35 días	Recreación al aire libre y voluntariado. En específico: Experiencia en el desierto, caminata de 10 días y voluntariado en la comunidad.	Mejora significativa ( $p = .001$ ) en la resiliencia de adolescentes en riesgo.
Luuas, 2010	Pre-experimental	T: 18 H: 10 M: 8 E: 12	-	1 día	Recreación al aire libre. En específico: Curso de cuerdas altas	Mejora significativa ( $p < .05$ ) en la resiliencia de adolescentes en riesgo.
Vetter et al., 2010	Pre-experimental	T: 94 (H y M) E: 13.32	-	7 días	Recreación física, artística, educativa y al aire libre. En específico: Campamento con actividades deportivas, entrenamiento de seguridad y de rehabilitación terapéutica como primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar (RCP), técnicas de rescate para salvar vidas, montañismo, entrenamiento en habilidades de supervivencia, actividades de deporte alpino, como esquí seguro, escalar y caminar alpino, artes populares, juego y sesiones de terapia de conversación de apoyo.	Mejora significativa ( $p < .001$ ) en la resiliencia de adolescentes.
Russell y Allen, 2011	Quasi-experimental	T: 43 H: 33 M: 10 E: 15.8	-	21 días	Recreación al aire libre. En específico: Experiencias en el desierto y de aventura	Mejora significativa en la autoeficacia ( $p = .02$ ) y esperanza ( $p = .05$ ). No así en la resiliencia ( $p = .27$ ) de adolescentes delincuentes.
Ewert y Yoshino, 2011	Quasi-experimental	T: 28 (H y M)	-	21 días	Recreación al aire libre. En específico: Aventura (escalada, campamento, montañismo, viajes desierto, cruces de ríos, y experiencia de "solo" 3 días en entornos silvestres)	Mejora significativa ( $p = .03$ ) en el nivel de resiliencia de estudiantes universitarios.
Brown et al., 2012	Quasi-experimental	T: 13 (H y M)	45 min.	16 días	Programa recreativo después de la escuela.	Mejora significativa ( $p = .045$ ) en la resiliencia de escolares de 5° y 6° grado.

Nota: T = Total de personas participantes en el estudio; H = Hombres; M = Mujeres; E = Edad promedio

Fuente: Elaboración propia.



**Tabla II. Características de los programas recreativos implementados para fomentar las dimensiones de la resiliencia.**

Estudio	Diseño	Participantes	Tiempo sesión (min.)	Duración programa (días)	Tipo de actividad recreativa	Resultado obtenido
Allen et al., 2006	Cuasi-experimental	T: 26 H: 11 M: 15 E: entre 9 y 12 años	360 min.	32 días	Recreación física, artística y educativa. En específico: Campamento basado en resultados (teatro, dibujo, pintura, grabado, juegos, actividades de resolución de problemas, clases de español)	Mejora significativa ( $p \leq .007$ ) en cinco de las siete dimensiones: orientación de valores, humor, independencia, relaciones sociales y perspicacia (insight). No hubo mejoría en la creatividad ni en la iniciativa.
Bloem-hoff, 2006	Cuasi-experimental	T: 46 (H) E: en promedio 16 años	240 min.	4 días	Recreación al aire libre. En específico: Aventura (curso de cuerdas)	Mejora significativa ( $p < .01$ ) en las dimensiones: resolución de problemas, capacidad de trabajar con otros, actitud positiva hacia el futuro, entorno seguro, sentido de aceptación, percepción de disfrute, modelos de comportamiento convencional (adulto fuera de la familia que sirve de ejemplo a seguir) en adolescentes en riesgo y ( $p < .01$ ) para sentido de éxito. No se fomentó la red de apoyo ni el sentido de pertenencia (Motivo: corta duración del programa).
Arrellano y Correa, 2008	Cualitativo	T: 11 H: 9 M: 2 E: entre 10 y 17 años	90 min.	8 días (12 hrs. en total)	Recreación artística y educativa. En específico: manualidades, baile folklórico y lluvia de ideas.	Según el análisis cualitativo se promueve la resiliencia por medio del refuerzo de la autoestima, autocontrol, valoración positiva, apego y búsqueda de modelos conductuales adecuados.
Beightol et al., 2008	Cuasi-experimental	T: 51 H: 26 M: 25	-	13 días	Recreación física y al aire libre. En específico: 10 sesiones en la escuela (juegos de rol y actividades de resolución de problemas) y 3 sesiones de aventura (curso de cuerdas altas)	Mejora significativa en la dimensión metas y aspiraciones ( $p = .031$ ), desde el pre-test hasta la medición de seguimiento de 4 meses después. Sin embargo, no hubo diferencia significativa en la dimensión de resolución de problemas ( $p = .776$ ), empatía ( $p = .957$ ) y auto-eficacia ( $p = .047$ ).
Gillespie y Allen-Craig, 2009	Cuasi-experimental	T: 19 (H) E: entre 14 y 16 años	-	35 días	Recreación al aire libre y voluntariado. En específico: Experiencia en el desierto, caminata de 10 días y voluntariado en la comunidad.	Mejora significativa en adolescentes en riesgo en las dimensiones: autoestima ( $p = .002$ ), participación comunitaria ( $p = .001$ ) y liderazgo ( $p = .003$ ).

Nota: T = Total de personas participantes en el estudio; H = Hombres; M = Mujeres; E = Edad promedio



**Tabla II.** Características de los programas recreativos implementados para fomentar las dimensiones de la resiliencia.

Ewert y Yoshino, 2011	Mixto: Cuasi-experimental y cualitativo	T: 28 (H y M)	-	21 días	Recreación al aire libre. En específico: Aventura (escalada, campamento, montañismo, viajes desierito, cruces de ríos, y experiencia de “solo” 3 días en entornos silvestres)	Según el análisis cualitativo: 6 temas se relacionaron con la resiliencia en estudiantes universitarios: perseverancia, conocimiento de sí mismo, apoyo social, confianza, responsabilidad para con los demás y sentido de logro.
Beth et al., 2012	Cuasi-experimental	T: 23 H: 10 M: 13 E: entre 10 y 13 años	-	5 días	Recreación física, artística y educativa. En específico: Campamento de verano (baloncesto, escalada, natación, actividades artesanales como cerámica y fabricación de joyas y preparación de meriendas saludables)	Mejora significativa ( $p < .05$ ) en el constructo de identidad positiva, perteneciente a la dimensión de identidad, así como, en el constructo de crecimiento positivo, perteneciente a la dimensión de habilidades sociales, incluso los valores de esta dimensión siguieron aumentando hasta un mes después, además mejoró la dimensión de habilidades físicas-cognitivas y la dimensión de valores positivos, la cual mantuvo los valores altos hasta un mes después, en pre-adolescentes en riesgo.

Nota: T = Total de personas participantes en el estudio; H = Hombres; M = Mujeres; E = Edad promedio

Fuente: Elaboración propia.



En ambos estudios se destaca el papel de modelo, apoyo y refuerzo positivo que tiene la persona dirigente o facilitadora de la actividad con la población participante. El tener la ayuda de un pariente, docente, mentor, etc., es muy importante para apoyar a las personas a evitar o a superar los efectos negativos de los riesgos (Becoña, 2006). Asimismo, Masten (2004) indica que factores como sentir el cuidado de otros adultos es un factor que predice la resiliencia.

Por otra parte, Setz (2007) menciona que la resiliencia se promueve gracias a que las actividades artísticas permiten que las personas puedan expresar y comunicar de manera artística sus emociones e ideas, generen una visión de sí mismo y de su situación actual, por medio de las creaciones artísticas y sientan que la persona facilitadora es un adulto que los acepta incondicionalmente y aprueba sus creaciones.

#### *Actividades recreativas: al aire libre.*

De acuerdo con Ewert y Yoshino (2011), la resiliencia es una variable que puede mejorar a corto plazo por medio de programas de aventura que contemplan AR al aire libre. Los programas de este tipo se caracterizan por desarrollar grupos de apoyo y tareas difíciles pero que tienen solución. Estas características son las que fomentan las dimensiones relacionadas con la resiliencia, tales como la adaptabilidad y el hacer frente a la adversidad.

Por otra parte, Neill y Dias (2001) señalan que la participación de 41 adultos jóvenes en un programa de 22 días de Outward Bound fue significativamente beneficioso para mejorar la resiliencia, con respecto a un grupo control. Ellos manifiestan que la exposición controlada al desafío puede aumentar la resiliencia de los participantes y, a la vez, crear un ambiente cálido y conformar un grupo de apoyo. Además, según los resultados de regresión lineal múltiple, la percepción de apoyo social fue muy importante porque predijo un 24% de la ganancia en la resiliencia. Es decir, si las personas perciben que cuentan con una

red social que les brinda apoyo se sentirán con una mayor capacidad para hacer frente a las adversidades. Neill y Dias concluyen, “experimentar desafíos con apoyo social ofrece un mecanismo eficaz para aumentar la resiliencia” (p. 42).

La promoción de factores de protección es otra característica que tiene este tipo de AR. Al respecto, Bloemhoff (2006) evaluó el efecto en la resiliencia de un grupo de 46 adolescentes varones que participaron en un programa al aire libre basado en la recreación de aventura (circuito de cuerdas), en comparación a un grupo control de 60 adolescentes varones. De acuerdo con los resultados, “la participación en programas de cursos de cuerdas tiene el potencial de fortalecer los factores de protección que mejoran la resiliencia” (p. 9).

#### **2.2.3. Características de los programas recreativos**

El siguiente apartado explica cómo los programas recreativos (PR) son un medio para promover la resiliencia, por medio de la promoción de los factores de protección, la ejecución de programas para la educación del tiempo libre (EDUSOTIL), la realización de programas educativos, la implementación de la teoría de aprendizaje y el uso de la programación basada en beneficios.

#### *Programas de educación para el uso del tiempo libre (EDUSOTIL)*

De acuerdo con Reed et al. (1995), para fomentar la resiliencia es necesario que las personas usen adecuadamente el tiempo, identifiquen recursos recreativos, hagan planes y los pongan en práctica. Lo cual coincide con el objetivo que persigue los programas de educación para el tiempo libre (EDUSOTIL). Al respecto, Salazar (2003) señala que, los programas de EDUSOTIL son procesos que enseñan a las personas a usar provechosamente su tiempo libre, a identificar destrezas y conocimientos óptimos para elegir y decidirse a participar en AR.



Por otra parte, Mundy (1996) menciona que una de las estrategias eficaces para fomentar la capacidad de resiliencia es la aplicación de sistemas de recreación y tiempo libre que promuevan los factores protectores. Al respecto, Brooks (1997) indica que los factores protectores se pueden desarrollar por medio de programas de educación para el uso del tiempo libre.

### *Programas educativos*

Reivich y Gillham (2010) consideran que la resiliencia y varios de las dimensiones que la conforman se pueden lograr por medio de procesos educativos. Por ejemplo, el optimismo, la autoeficacia y la autorregulación se pueden mejorar mediante capacitaciones. Por tal motivo, la recreación puede colaborar con este proceso de capacitación, porque los programas de educación son un tipo de formato que posee la recreación. Este formato consiste en “una situación de aprendizaje altamente estructurada, en la cual la persona participante estudia un tema durante un tiempo determinado” (Salazar, 2007, p. 62). Por lo tanto, el tema a estudiar en una capacitación podría ser la resiliencia.

### *Teoría de aprendizaje*

Según Arrellano y Correa (2008), el enfoque de la resiliencia procura trabajar con las fortalezas de las personas y no con los factores negativos. Estas fortalezas aunque no estén presentes se pueden mejorar por medio de intervenciones que usan la teoría del aprendizaje social como estrategia. Esta teoría consiste en generar aprendizaje por medio de la interacción social, el reforzamiento positivo constante del adulto que dirige el programa y la observación e imitación de modelos, como los de personas dirigentes. Por lo tanto, la recreación es un medio que cumple con estas consideraciones, porque la participación en AR permite establecer relaciones sociales con las personas compañeras y líderes / facilitadores. Además, las personas que dirigen las actividades (líderes / facilitadores) son vistas como modelos a seguir y, dentro de su accionar, tienen el

compromiso de reforzar de manera positiva los comportamientos y acciones de quienes participan (Allen, et al., 2006; Brown, et al., 2012; Mundy, 1996).

### *Factores de protección*

Una forma para fomentar la resiliencia es por medio de la promoción de los factores protectores (Becoña, 2006; Mundy, 1996). Por lo tanto, si la recreación promueve los factores de protección se amplía entonces la posibilidad para que la resiliencia de las personas participantes mejore. Según Brooks (1997), “la capacidad de resiliencia a través de los factores de protección, se puede obtener mediante el uso de la recreación con propósito” (p. 1). Este tipo de recreación se logra por medio de la Recreación Terapéutica (RT). La RT “ofrece recreación con propósito, es decir cada actividad tiene un resultado, efecto o la lección deseada dentro de su estructura para lograr una meta u objetivo predeterminado” (Brooks, 1997, p. 2).

De acuerdo con Brooks (1997), existen varias terapias recreativas que ayudan a fomentar los factores de protección, y a su vez, la resiliencia. A continuación se describen varias de las terapias recreativas mencionadas por este autor:

1- Terapia hortícola: usa plantas y la naturaleza para mantener la atención y el interés de las personas mientras aprenden. Las plantas son un facilitador útil para el aprendizaje porque son sensibles y productivas. Las personas participantes en este tipo de terapia pueden obtener el sentido del éxito muy rápidamente, incentivar la creatividad de manera fácil, mejorar la autoestima, desarrollar el sentido de responsabilidad, practicar habilidades de liderazgo y mejorar las habilidades sociales. Entre las actividades de la terapia hortícola se encuentran la jardinería en interiores y exteriores, el paisajismo, arreglos florales y la artesanía.

2- Terapia de arte creativo: se utiliza la música, la danza, el arte y el teatro para estimular el pensamiento creativo, las habilidades para



la vida, el liderazgo, la auto-disciplina, la autoestima, la autoexpresión, el trabajo en equipo. Además sirve para construir técnicas de resolución de conflictos, proporcionar oportunidades para la relajación, reconocer los talentos personales y enseñar temas de interés como los peligros de las drogas o la presión de grupo.

3- Terapia de intervención del humor: aplica el juego espontáneo. El humor permite que el aprendizaje sea divertido y emocionante. También enseña la sensibilidad y la conciencia de las diferencias personales. Aumenta la cohesión de grupo, las habilidades sociales, las habilidades de afrontamiento, mejora las habilidades de comunicación, reduce el estrés y alivia la ansiedad.

4- Terapia de aventura o al aire libre: es un método de enseñanza que usa los desafíos de la naturaleza. Por lo general, este tipo de terapia consiste en campamentos, pero también pueden realizarse en un fin de semana o en programas después de la escuela. Entre las actividades que se desarrollan están los cursos de cuerdas alta y baja, ejercicios de creación, hazañas de fuerza y resistencia, juegos de resolución de problemas, caminatas, rafting, escalada, rappel, actividades de supervivencia como la planificación inicial de los suministros, la instalación del campo y la recolección y preparación de alimentos. Al conocer y superar los desafíos que ofrecen estas actividades, las personas aprenden habilidades como el razonamiento, superan el miedo, resuelven problemas, trabajan en equipo, aumentan la autoestima, la capacidad de cooperación, la aptitud física y desarrollan habilidades de liderazgo.

Por otro lado, entre las razones que explican el por qué los PR son idóneos para promover los factores protectores, se encuentran: 1- los espacios recreativos proporcionan espacios de atención, apoyo y comunicación que permiten que la población se sienta escuchada y comprendida. 2- los programas facilitan desarrollar habilidades de relación social, habilidades para el éxito y amistades pro-sociales (contar con amistades es importante en el desarrollo de la resiliencia). A la vez,

los PR ofrecen oportunidades de liderazgo, actividades de voluntariado y participación en grupos como equipos y clubes. 3- el personal de recreación establece relaciones significativas y de apego con la población participante. Les proporciona atención positiva (mostrar atención a los comportamientos positivos, aunque sean pequeños o poco frecuentes). Les demuestra altas expectativas (transmitir de manera verbal y no verbal, actitudes positivas). Hace a la población participe en la planificación y toma de decisiones relativas al programa y a su aplicación. Además, las personas líderes del programa participan de manera conjunta con la población en las actividades, no solo las dirige y supervisa (Mundy, 1996).

#### *Programación basada en beneficios*

La programación basada en beneficios o, BBP por sus siglas en inglés, consiste en identificar los beneficios deseados y obtenidos por las personas participantes en los PR, con el propósito de maximizar los logros. Además, establece que cada actividad debe poseer un objetivo alcanzable. Por ejemplo, fomentar una determinada dimensión de la resiliencia. Los PR que tienen esta filosofía buscan que las personas participantes hagan conciencia, reflexionen, discutan y conecten sus experiencias con los problemas de la vida real, con el fin de reforzar una percepción de cambio (Allen, et al., 2006).

De acuerdo con Hurtes et al (2000), varios PR que han usado un modelo BBP han logrado fomentar de manera efectiva las dimensiones de resiliencia. Entre las AR que han utilizado esos programas se incluyen: actividades de aventura, al aire libre, actividades de fin de semana, servicio de voluntariado a la comunidad y actividades después de la escuela. Según Allen et al., (2006), la efectividad de los programas BBP depende, en parte, si el personal es estable, si se procura una alta interacción entre la población dirigente y la participante y si la asistencia de las personas en el programa es regular. Sin embargo, estos autores consideran importante que los PR posean esta filosofía si pretenden fomentar la resiliencia. Los resultados de su estudio



mostraron que, las personas jóvenes que participaron en un campamento con filosofía BBP mejoraron significativamente cinco de las siete dimensiones de resiliencia (la orientación de valores, humor, la independencia, las relaciones e insight), en comparación con la población que participó en un campamento tradicional (las actividades no tenían como objetivo fomentar las habilidades de resiliencia).

### 2.3. Metodología a tener en cuenta en los programas recreativos que fomentan resiliencia

La siguiente tabla describe una serie de aspectos que se deben considerar a la hora de realizar un programa recreativo para fomentar la resiliencia y sus dimensiones (Ver Tabla 3). Este apartado es relevante porque coincide con lo señalado por Carretero en el 2010. Él menciona que es importante que la investigación diaria “proporcione información y evidencias acerca de cómo diseñar, implementar y evaluar de manera más eficaz y eficiente nuestros programas de prevención e intervención” (p. 11).

## 3. CONCLUSIONES

De acuerdo con los objetivos de esta revisión, se concluye con respecto al primer objetivo, que los tipos de AR más utilizados para fomentar resiliencia según la literatura analizada, son las AR al aire libre, seguidas por las de recreación física (actividades físicas, juegos y deportes) y en menor medida se hallaron programas con AR artísticas, educativas y de voluntariado. No se encontró literatura que evidenciara que las AR de tipo social, turística, espiritual, intelectual o pasatiempos hayan sido usadas para fomentar resiliencia.

En cuanto al segundo objetivo, que pretendía explicar el papel que tiene la recreación en el fomento de la resiliencia, se concluye que existe evidencia que respalda el uso de la recreación como un medio útil para la promoción de la resiliencia y sus dimensiones. Esto gracias a la relación hallada entre las cualidades de la

recreación y las dimensiones de la resiliencia. Así como, por las características propias de cada AR y de los PR. Por ejemplo, se comprueba que las características de la recreación física como ser activa, interactiva, altamente emocional, o en el caso de las AR al aire libre que promueven vencer desafíos con apoyo social, o sentir el apoyo y guía de una persona facilitadora en el caso de las AR artísticas, son cualidades de la recreación que permiten que la resiliencia se desarrolle. También, se plantea la importancia que los PR usen teorías de aprendizaje social, enseñen el uso adecuado del tiempo libre, posean un modelo de programación basada en los beneficios, contemplen características de la recreación terapéutica y promuevan los factores de protección.

## 4. SUGERENCIAS PARA INVESTIGAR ESTE TEMA EN EL FUTURO

Es necesario generar estudios a nivel latinoamericano en los que se investigue, de manera experimental, el impacto de la recreación en la resiliencia. Asimismo, en futuras investigaciones es importante analizar el impacto causado por los PR en la resiliencia, según las características (edad, sexo, trastorno mental o conductual, etc.) de distintos grupos poblacionales. Además, es recomendable evaluar el efecto de diferentes tipos de AR, con el fin de conocer cuáles actividades generan mejores resultados en la resiliencia y sus dimensiones.

Estas sugerencias son muy útiles para docentes de educación física y recreólogos que deseen investigar en el área, ya que las personas educadoras cumplen una función importante en la formación para la vida y en la promoción de la resiliencia (López, 2010). Además, las personas profesionales en recreación y esparcimiento deben diseñar programas para crear factores de protección que utilicen conceptos de resiliencia, con el propósito de promover el desarrollo integral de las personas (Ellis, et al., 2001).





**Tabla III. Metodología de los programas recreativos para promover resiliencia.**

Autor	Recomendación metodológica para usar en los programas recreativos
Mundy, 1996	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las personas facilitadoras deben: tener actitud positiva y altas expectativas hacia la población participante, deben participar activamente en las actividades.</li> <li>- Los programas recreativos deben fomentar la comunicación, el liderazgo, las habilidades sociales, las redes sociales, la toma de decisiones y las habilidades para el éxito.</li> </ul>
Martinek y Hellison, 1997	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Al realizar programas para fomentar resiliencia con jóvenes que viven en pobreza se debe tener precaución, porque la autonomía y el control (características de la resiliencia) tienen un significado diferente (intimidación, comportamiento abusivo, enfrentamiento con figuras de autoridad).</li> <li>- Se debe analizar las causas que provocan la falta de esperanza y su relación con la vulnerabilidad de las personas jóvenes en riesgo.</li> <li>- Fomentar la comprensión y el apoyo de los familiares de las personas participantes.</li> <li>- Garantizar la participación y adherencia de la población participante. Por lo tanto es relevante:               <ul style="list-style-type: none"> <li>* Considerar las necesidades de las personas participantes.</li> <li>* No atribuir los problemas de la ciudad a las personas participantes.</li> <li>* Construir las fortalezas de las personas que participan, en lugar de fijarse en las deficiencias, con el fin de promover la confianza en sí mismo, la autoestima y la capacidad de contribuir.</li> <li>* No dirigir las metas hacia el control de las conductas desviadas (ejemplo: Mantener a las personas jóvenes alejadas de las calles).</li> <li>* Respetar la individualidad de cada participante.</li> <li>* Fomentar la percepción de independencia y control sobre sus propias vidas, por medio de la participación activa y al adjudicar responsabilidades de liderazgo.</li> <li>* Enseñar valores para compensar las ideas erróneas que adquieren en la calle.</li> <li>* Ayudar a imaginar un futuro posible para las personas participantes.</li> <li>* Proporcionar ambientes psicológicos y físicamente seguros.</li> <li>* Procurar un trabajo a largo plazo, con el fin de crear sentido de pertenencia, afiliación y desarrollo de relaciones cercanas.</li> <li>* Mantener conexión local. Es mejor enriquecer a la comunidad, en lugar de despreciarla.</li> <li>* Generar liderazgo persistente que ayude a mantener el programa a pesar de los obstáculos.</li> <li>* Proporcionar un contacto significativo con un adulto que se preocupa y ofrece apoyo.</li> </ul> </li> </ul>

**Tabla III. Metodología de los programas recreativos para promover resiliencia.**

Allen et al., 2006	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El programa recreativo debe poseer una programación basada en beneficios, con el propósito de que las personas participantes interioricen mejor las experiencias y las contextualicen con su vida diaria.</li> <li>- Los objetivos específicos de las actividades deben estar orientados a alcanzar las dimensiones de la resiliencia.</li> <li>- Se debe realizar debates acerca de las experiencias vividas con las actividades y efectuar el enlace con la dimensión de resiliencia que se pretendió fomentar en la actividad.</li> <li>- Las personas participantes pueden llevar un diario en el que escriban sus gustos, disgustos, sentimientos, emociones y aprendizajes obtenidos con las actividades realizadas cada día.</li> <li>- Se debe procurar una asistencia estable de las personas al programa.</li> <li>- El personal del programa debe conocer el objetivo de las actividades; incentivar el objetivo durante la práctica de las dinámicas; interactuar con la población participante; fomentar ambientes de cuidado y apoyo; propiciar el reconocimiento positivo por medio de sonrisas, palmadas, palabras positivas o recompensas de premios como certificados de participación o álbum de fotos.</li> </ul>
Arrellano y Correa, 2008	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Para contrarrestar la violencia verbal, física y el refuerzo negativo que se genera en poblaciones violentas, es necesario usar teorías de aprendizaje social en los programas, porque permiten generar aprendizaje por medio de la interacción social, la cordialidad, el reforzamiento positivo constante del adulto que dirige el programa y la observación e imitación de modelos de las personas dirigientes.</li> </ul>
Reivich y Gillham, 2010	<p data-bbox="761 1381 788 1806">El programa debe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enseñar la expresión y control de las emociones, tales como el control e identificación de los impulsos en las personas participantes.</li> <li>- Orientar en la toma de decisiones y la resolución creativa de problemas (examinar los costos y beneficios asociados con cada posible decisión, a corto y largo plazo).</li> <li>- Promover la flexibilidad de pensamiento (pensar de manera flexible acerca de las múltiples y variadas causas de los problemas).</li> <li>- Dar a conocer estrategias que permitan hacer frente a los retos de la vida (poner las cosas en perspectiva).</li> <li>- Dirigir el establecimiento de metas realistas. Usar la técnica de un paso a la vez, que radica en dividir los proyectos grandes en pasos más manejables.</li> <li>- Para conectarse con otras personas y sentir que las necesidades son escuchadas, es importante ofrecer técnicas de asertividad y negociación.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia





## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allen, L., Cox, J., y Cooper, N. (2006). The impact of a summer day camp on the resiliency of disadvantaged youths. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 77(1), 17-23.
- Arellano, V., y Correa S. (2008). Talleres de promoción de resiliencia para adolescentes en alto riesgo social. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, N° 8, 1-15. DOI: 10.5354/0717-6767.2008.76
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características, y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146.
- 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.
- Beth, M., Mezei, A., Bush, J., y Weinstein, M. (2012). The effects of a summer camp experience on factors of resilience in at-risk youth. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 1(1), 1-33.
- 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.
- Brooks, K. (1997). Too much fun for therapy: Therapeutic recreation as an intervention tool with at-risk youth. *National Dropout Prevention Center*, N°11, 1-8.
- Brown, L., Shellman, A., Hill, E., y Gomez, E. (2012). Positive youth development: A resiliency-based afterschool program case study. *Journal of Youth Development ~ Bridging Research and Practice*, 7(4), 38-48.
- Bronwyn, B. (2008). The effects of participation in movement programs on the movement competence, self-esteem and resiliency of adolescent girls (Tesis de doctorado, Stellenbosch University, South Africa). Consultado en: <http://scholar.sun.ac.za/handle/10019.1/1130>
- Bueno, G. (2007). *La resiliencia y su valor en el desarrollo humano: Estrategias para desarrollarla*. Manuscrito sin publicar. Consultado en: <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.
- Cornellà, J., y Llusent, A. (2011). *Un nuevo enfoque en la prevención en la salud integral de los adolescentes: La resiliencia*. Consultado en: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Resiliencia/1722171.html>
- Ellis, J., Braff, E., y Hutchinson, S. (2001). Youth recreation and resiliency: Putting theory into practice in Fairfax County. *Therapeutic Recreation Journal*, 35(4), 307-317.
- 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



- Gillespie, E., y Allen-Craig, S. (2009). The enhancement of resilience via a wilderness therapy program: A preliminary investigation. *Australian Journal of Outdoor Education*, 13(1), 39-49.
- Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. *Children & Society*, 14, 37-47.
- Green, G., Kleiber, D., y Tarrant, M. (2000). The effect of an adventure-based recreation program on development of resiliency in low income minority youth. *Journal of Park and Recreation Administration*, 18(3), 79-97.
- Henderson, N., y Milstein, M. (2003). *Resiliencia en la escuela*. Buenos Aires: Paidós SAICF Editorial.
- Henley, R., Schweizer, I., Gara, F., y Vetter, S. (2007). How psychosocial sport and play programs help youth manage adversity: A review of what we know and what we should research. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 12(1), 51-58.
- Hurtes, K., Allen, L., Stevens, B., y Lee, C. (2000). Benefits-based programming: Making an impact on youth. *Journal of Park & Recreation Administration*, 18(1), 34-49.
- López, V. (2010). Educación y resiliencia: Alas de la transformación social. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 10(2), 1-14.
- Luvaas, E. (2010). *Resilience and youth-at-risk: Challenge courses as interventions* (Tesis de maestría sin publicar). California State University, California, Estados Unidos.
- Martinek, T., y Hellison, D. (1997). Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *Quest*, 49(1), 34-49.
- Masten, A. (2004) Regulatory processes, risk, and resilience in adolescent development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, N° 1021, 314-317.
- Mundy, J. (1996). Tipping the scales from risk to resiliency - recreation and leisure intervention strategies for at-risk youth. *Parks & Recreation*, 31(3), 78-86.
- Neill, J., y Dias, K. (2001). Adventure education and resilience: The double-edged sword. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1(2), 35-42.
- Reed, D., McMillian, J., y McBee, R. (1995). Defying the odds: Middle schoolers in high risk circumstances who succeed. *Middle School Journal*, 27(1), 3-10.
- Reivich, K., y Gillham, J. (2010). Building resilience in youth: The Penn resiliency program. *Comunicado*, 38(6), 17-19.
- Romero, C. (2014). Relación entre resiliencia, práctica de actividades recreativas físicas y consumo de alcohol en colegiales. *Revista Digital de Educación Física*, 26(5), 59- 72.
- Russell, K., y Allen, M. (2011). Wilderness adventure programming as an intervention for youthful offenders: Self-efficacy, resilience, and hope for the future. *Journal of Experiential Education*, 33(4), 398-401.
- Salazar, C. (2003). Educación para el uso del tiempo libre. *Semanario Eco Católico*, p. 7.
- Salazar, C. (2007). *Recreación*. San José, Costa Rica: Editorial UCR.
- Salazar, C. (2015). Nicaragüenses inmigrantes en Costa Rica: Patrones de participación en actividades recreativas. *Actualidades Investigativas en Educación*, 39(1), 91-119.



Skehill, C. (2001). *Resilience, coping with an extended stay outdoor education program, and adolescent mental health* (Tesis de grado sin publicar). University of Canberra, Canberra, Australia.

Steinhardt, M., y Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 445-453.

Vetter, S., Dulaev, I., Mueller, M., Henley, R., Gallo, W., y Kanukova, Z. (2010). Impact of resilience enhancing programs on youth surviving the Beslan school siege. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 4(11), 2-11.

Zolkoski, S., y Bullock, L. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, N° 34, 2295-2303.



---

**Dirección para correspondencia:**

Cecilia Romero Barquero  
Universidad de Costa Rica

Contacto:  
cenith14@gmail.com

Recibido: 17-11- 2014  
Aceptado: 03-05-2015