

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO**

**RECREACIÓN ARTÍSTICA Y BIENESTAR SUBJETIVO EN
ESTUDIANTES ADOLESCENTES DEL COLEGIO TÉCNICO PROFESIONAL
ING. MARIO QUIRÓS SASSO**

Trabajo final de investigación aplicada sometido a la consideración de la Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Ciencias del Movimiento Humano y la Recreación para optar al grado y título de Maestría Profesional en Recreación.

MARILYN SÁNCHEZ FALLAS

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica

2020

DEDICATORIA

Como siempre y para siempre, todo se lo debo a *Isabella*.

AGRADECIMIENTOS

A mi compañero de vida, por su gran motivación y apoyo.

A mi familia, por celebrar mis logros.

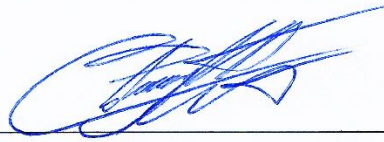
A mis amigos y amigas, porque siguen conmigo aquí y a la distancia.

A mis compañeros y compañeras de la maestría, por la simpatía y amistad.

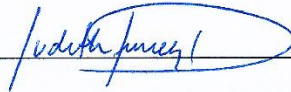
A los profesores y profesoras quienes durante este proceso compartieron conmigo sus conocimientos y experiencias, en especial a mi equipo asesor por su compromiso y ayuda para llevar a cabo este proyecto de investigación.

A quienes nos permitieron realizar actividades recreativas y poner en práctica los aprendizajes adquiridos, gracias por la oportunidad. En especial al CTP. Ing. Mario Quirós Sasso y al bailarín de danza urbana.

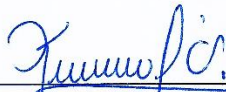
“Este trabajo final de investigación aplicada fue aceptado por la Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Ciencias del Movimiento Humano y la Recreación de la Universidad de Costa Rica, como requisito parcial para optar al grado y título de Maestría Profesional en Recreación.”



M.Sc. Jhonny Alberto Montoya Arroyo
Representante del Decano
Sistema de Estudios de Posgrado



Dra. Judith Jiménez Díaz
Tutora



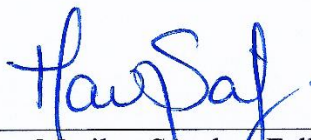
M.Rec. Karla Chaves Castro
Lectora



M.Rec. María Ester Molina Flores
Lectora



Ph.D. Carmen Grace Salazar Salas
Representante del Programa de Estudios de Posgrado en Ciencias del
Movimiento Humano y la Recreación



Marilyn Sanchez Fallas
Sustentante

TABLA DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
TABLA DE CONTENIDOS	v
RESUMEN	ix
LISTA DE TABLAS	x
LISTA DE FIGURAS.....	xi
LISTA DE ABREVIATURAS	xii
Capítulo 1.....	1
INTRODUCCIÓN	1
Justificación.....	9
Pregunta de investigación.....	13
Objetivos e hipótesis	13
Objetivo general	13
Objetivos específicos.....	14
Planteamiento de las hipótesis.....	14
Definición de variables	14
Variable dependiente	14
Variables independientes.....	15
Delimitaciones del estudio	15
Capítulo 2.....	17
MARCO TEÓRICO.....	17
Tiempo libre y recreación.....	17
Beneficios de la recreación.....	20

Adolescencia y recreación	25
Recreación artística	30
Hip Hop y danza urbana (Break Dance).....	32
Beneficios de la recreación artística en la adolescencia	35
Bienestar subjetivo	38
Centro educativo.....	42
Capítulo 3.....	44
METODOLOGÍA	44
Tipo de investigación	44
Participantes de la investigación	45
Criterios de inclusión.....	46
Criterios de exclusión	47
Descripción de instrumentos	47
Escala de Satisfacción con la Vida (Satisfaction with Life Scale- SWLS).....	47
Escala de Balance Afectivo (EBA)	48
Información sociodemográfica.....	49
Consentimiento informado	50
Validación de instrumentos	50
Programa de recreación artística	51
Descripción del programa de recreación artística	51
Trámites para la realización del trabajo final de investigación aplicada	53
Procedimientos para la Recolección de información	54
Procedimientos para analizar la información	55
Capítulo 4.....	57

RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	57
Estadística descriptiva.....	57
Estadística Inferencial	59
Satisfacción con la Vida	59
Balance Afectivo	61
Discusión de los resultados	63
Capítulo 5.....	73
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	73
Conclusiones	73
Fortalezas y limitaciones	75
Recomendaciones.....	76
Recomendaciones para las personas investigadoras.....	76
Recomendaciones para trabajar con este tipo de población	78
Recomendaciones para programas de recreación.....	79
REFERENCIAS.....	80
ANEXOS	88
A. Escala de Satisfacción con la Vida.....	89
B. Escala de Balance Afectivo	91
C. Cuestionario de información sociodemográfica	93
D. Formulario de consentimiento informado	95
E. Solicitud de autorización para la realización del TFIA en el Colegio Técnico Profesional Ing. Mario Quirós Sasso (MR-91-2018).....	99
F. Autorización del CTP Ing. Mario Quirós Sasso (CTP-MQS-140-2018).....	101
G. Autorización del Comité Ético Científico de la Universidad de Costa Rica (VI-2438-CEC-0169-2019).....	103

H. Análisis de la evaluación del programa de recreación artística: danza urbana 105

RESUMEN

El bienestar subjetivo se refiere a la valoración que realizan las personas sobre los diferentes aspectos de su vida desde un enfoque cognitivo y emocional a partir de su propio conjunto de criterios y prioridades. El propósito de la investigación fue determinar el efecto de participar o no en un programa de recreación artística en el bienestar subjetivo de estudiantes adolescentes de décimo año del Colegio Técnico Profesional Ing. Mario Quirós Sasso. El estudio es de tipo cuasi experimental, en la muestra participaron 34 estudiantes de décimo año, fueron seleccionados dos grupos intactos previamente establecidos por la Institución como grupo control (16 estudiantes) y grupo experimental (18 estudiantes). Ambos grupos completaron la escala de satisfacción con la vida y la escala de balance afectivo (pretest y postest), con el grupo experimental se desarrolló un programa de recreación artística de danza urbana de 10 sesiones de 40 minutos por semana. Para analizar los datos se realizó un ANOVA de 2 vías mixto [2 grupos x 2 mediciones] para cada una de las variables, cuyo resultado demuestra que no hubo diferencias significativas en la variable de satisfacción con la vida y en la variable de balance afectivo se visualiza una diferencia significativa en ambos grupos en el postest. Se concluye que la danza como actividad recreativa artística prevé a la población adolescente muchos beneficios para su salud física y mental; sin embargo, este estudio no logró comprobar un beneficio en el bienestar subjetivo de estudiantes adolescentes del CTP Ing. Mario Quirós Sasso luego de participar de un programa en danza urbana. Se recomienda profundizar en el tema con base en otras metodologías, otros programas recreativos y otras poblaciones.

LISTA DE TABLAS

Tabla

1. Etapas de la adolescencia	25
2. Diseño cuasi experimental	45
3. Actividades recreativas artísticas realizadas por los grupos de estudiantes	46
4. Cronograma del programa de recreación artística	51
5. Sesiones del programa de recreación artística	53
6. Cronograma de trámites	53
7. Total de participantes por grupo y según sexo	57
8. Resultados de la estadística descriptiva según edad	58
9. Resultados de la estadística descriptiva de la variable satisfacción con la vida y balance afectivo	58
10. Resultados según tipo de afectos	59
11. Resultados de la variable Satisfacción con la Vida	60
12. Resultados de la variable Balance Afectivo	62

LISTA DE FIGURAS

Figura

- | | |
|--|----|
| 1. Mediciones de la variable satisfacción con la vida | 60 |
| 2. Interacción de los grupos y mediciones de la variable de satisfacción con la vida | 61 |
| 3. Mediciones de la variable de balance afectivo | 62 |
| 4. Interacción de los grupos y mediciones de la variable de balance afectivo | 63 |

LISTA DE ABREVIATURAS

CEC: Comité Ético Científico

CNA: Código de la Niñez y Adolescencia

CTP: Colegio Técnico Profesional

EBA: Escala de Balance Afectivo

FEA: Festival Estudiantil de las Artes

ICODER: Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación

MCJ: Ministerio de Cultura y Juventud

MEP: Ministerio de Educación Pública

OMS: Organización Mundial de la Salud

PNDC: Política Nacional de Derechos Culturales

PNNA: Política Nacional Para la Niñez y la Adolescencia

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences (Programa estadístico)

SWLS: Escala de Satisfacción con la Vida (Satisfaction with Life Scale)

TFIA: Trabajo de Investigación Aplicada

TIC: Tecnologías de la Información y Comunicación

UNICEF: Fondo de Naciones Unidas para la Infancia

VIH: Virus de Inmunodeficiencia Adquirida



Autorización para digitalización y comunicación pública de Trabajos Finales de Graduación del Sistema de Estudios de Posgrado en el Repositorio Institucional de la Universidad de Costa Rica.

Yo, MARILYN SÁNCHEZ FALLAS, con cédula de identidad 1 1197 0514, en mi condición de autor del TFG titulado RECREACIÓN ARTÍSTICA Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES DEL COLEGIO TÉCNICO PROFESIONAL ING. MARIO QUIRÓS SASSO

Autorizo a la Universidad de Costa Rica para digitalizar y hacer divulgación pública de forma gratuita de dicho TFG a través del Repositorio Institucional u otro medio electrónico, para ser puesto a disposición del público según lo que establezca el Sistema de Estudios de Posgrado. SI NO *

*En caso de la negativa favor indicar el tiempo de restricción: 02 año (s).

Este Trabajo Final de Graduación será publicado en formato PDF, o en el formato que en el momento se establezca, de tal forma que el acceso al mismo sea libre, con el fin de permitir la consulta e impresión, pero no su modificación.

Manifiesto que mi Trabajo Final de Graduación fue debidamente subido al sistema digital Kerwá y su contenido corresponde al documento original que sirvió para la obtención de mi título, y que su información no infringe ni violenta ningún derecho a terceros. El TFG además cuenta con el visto bueno de mi Director (a) de Tesis o Tutor (a) y cumplió con lo establecido en la revisión del Formato por parte del Sistema de Estudios de Posgrado.

INFORMACIÓN DEL ESTUDIANTE:

Nombre Completo: MARILYN SÁNCHEZ FALLAS

Número de Carné: A44899 Número de cédula: 1 1197 0514

Correo Electrónico: MARILYN.SANCHEZFALLAS@UCR.AC.CR

Fecha: 18 DE JUNIO DEL 2020 Número de teléfono: 8864 3266

Nombre del Director (a) de Tesis o Tutor (a): JUDITH JIMÉNEZ DÍAZ


FIRMA ESTUDIANTE

Nota: El presente documento constituye una declaración jurada, cuyos alcances aseguran a la Universidad, que su contenido sea tomado como cierto. Su importancia radica en que permite abreviar procedimientos administrativos, y al mismo tiempo genera una responsabilidad legal para que quien declare contrario a la verdad de lo que manifiesta, puede como consecuencia, enfrentar un proceso penal por delito de perjurio, tipificado en el artículo 318 de nuestro Código Penal. Lo anterior implica que el estudiante se vea forzado a realizar su mayor esfuerzo para que no sólo incluya información veraz en la Licencia de Publicación, sino que también realice diligentemente la gestión de subir el documento correcto en la plataforma digital Kerwá.

Capítulo 1

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia de la humanidad, la recreación como es nombrada en el presente, ha sido considerada como un aspecto relevante y característico del desarrollo integral del ser humano en todas las sociedades (Cappello, Modi y Lo Verde, 2013). En el contexto actual, se encuentra estrictamente vinculada con el tiempo libre, el acto voluntario y el disfrute, asimismo es reconocida como un derecho humano (Salazar, 2017).

Sin embargo, según el área geográfica el concepto puede variar. En Costa Rica se utiliza el término recreación, pero en otros países se utiliza el término ocio; si bien no son sinónimos se encuentran relacionados por tal razón en algunas de las citas utilizadas en este documento se menciona ocio.

La importancia de la recreación se evidencia a partir de los diferentes beneficios observados a nivel del individuo y de la sociedad. Algunos de estos beneficios son de carácter emocional, relacionados principalmente con el bienestar que genera en las personas. Los beneficios asociados al bienestar han sido estudiados y expuestos desde el enfoque y la literatura de la psicología positiva (Verma, 2017).

La recreación propicia que las personas obtengan emociones positivas y mejoren sus estados psicológicos, refuercen valores y aumenten sentimientos relacionados con la autopercepción; lo que mejora las relaciones interpersonales y reduce sentimientos negativos (DeGraaf, Jordan y DeGraaf, 2010).

De acuerdo con Verma (2017), “el concepto de ocio y bienestar es generalmente definido como un fenómeno holístico y multidimensional que incluye dimensiones de lo físico, lo social, lo emocional y lo espiritual” (p. 938).

El bienestar es un término muy amplio que se encuentra relacionado con la salud general (la salud física y la mental de las personas). Este concepto ha sido definido en dos corrientes o tradiciones filosóficas: el bienestar psicológico y el bienestar subjetivo (Barrantes y Ureña, 2015).

La primera corriente se asocia con la tradición eudaimónica, la cual “centra su atención en el desarrollo del potencial humano y en la percepción que tienen las personas con relación a diversos aspectos de su funcionamiento” (Barrantes y Ureña, 2015, p. 103). Los mismos autores indican que la segunda corriente se asocia con la tradición hedonista y refiere a la felicidad y al placer.

El bienestar subjetivo ha sido estudiado en diferentes poblaciones con el fin de conocer principalmente la percepción sobre su satisfacción con la vida. Por ejemplo, un estudio realizado en población universitaria de la Universidad Nacional de Costa Rica por Barrantes y Ureña (2015), demostró que los niveles de afecto positivo son mayores que los niveles de afecto negativo y que el nivel de satisfacción con la vida se encuentra en el intervalo de “satisfecho”. No se encontró diferencias según sexo y nivel de avance en la carrera del estudiantado.

Al correlacionar las dimensiones del bienestar psicológico (aspecto que también fue analizado en el estudio) y subjetivo, encontraron que el afecto positivo se

correlacionaba positiva y significativamente con los componentes de bienestar psicológico y satisfacción con la vida (Barrantes y Ureña, 2015).

Otros estudios realizados con población universitaria han encontrado diferencias entre el sexo y las carreras que cursan, así como porcentajes considerables de insatisfacción con la vida. En este caso, las mujeres han presentado mayores niveles de satisfacción con la vida que los hombres, mientras que en carreras como Derecho y Psicología hay estudiantes que manifiestan tener una insatisfacción con su vida (Córdoba, Córdoba y García, 2017).

Las diferencias encontradas en estudios con población universitaria se deben a que existen una serie de factores predictores que pueden afectar la forma en que las personas perciben su bienestar. Algunos de los factores pueden ser la pareja, las amistades, la familia, la salud, el dinero y el trabajo (Gómez, Villegas, Barrera y Cruz, 2007).

En cuanto a la población adolescente, el bienestar subjetivo ha sido estudiado en diferentes contextos y en relación con otras variables. A continuación, se mencionan algunos estudios realizados, que son importantes ya que evidencian los resultados del bienestar subjetivo en esta etapa, la influencia en otras variables relacionadas con la salud mental y las posibles contribuciones que tienen las actividades recreativas para su promoción.

En España, se ha indagado sobre el bienestar subjetivo en estudiantes adolescentes residentes de origen latinoamericano. El grupo de estudiantes catalogado con el perfil de “marginación” que se caracteriza por tener pocas posibilidades o interés en mantener su cultura (incluye razones de discriminación, exclusión, pérdidas culturales forzadas o

rompimiento de relaciones con miembros de su cultura) presenta mayores niveles de insatisfacción con la vida en comparación con otros perfiles de aculturación (Lara, 2017).

Otros estudios españoles abordan las relaciones del concepto de resiliencia, autoconcepto y apoyo social como variables predictoras del bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida en estudiantes adolescentes (Ramos, Rodríguez y Antonio, 2017; Rodríguez, Ramos, Fernández et al., 2016; Rodríguez, Ramos, Ros et al., 2016).

Gutiérrez, Tomás y Calatayud (2017) concluyen que existe una relación significativa y positiva entre el clima motivacional y la satisfacción con la vida en estudiantes de Educación Física de secundaria. Por su parte, Prado, Villanueva y Górriz, (2018) señalan que hay una influencia directa de la inteligencia emocional, como rasgo, en la mejora del bienestar en la población adolescente.

En países suramericanos como Chile, Brasil y Argentina se han realizado algunos estudios sobre bienestar subjetivo en adolescentes. Castellá et al. (2012) llevaron a cabo un estudio comparativo entre adolescentes de Argentina y Brasil con edades entre 12 y 16 años, con el propósito de conocer el nivel de bienestar subjetivo según país, edad y sexo.

Los resultados de este estudio demuestran que no hay diferencias significativas en cuanto a la satisfacción con la vida según las variables estudiadas. En ambos casos, la tendencia es que a mayor edad se disminuye el nivel de satisfacción con la vida.

En Chile, San Martín (2011) en su tesis de maestría en Investigación Social y Desarrollo analiza la relación entre satisfacción con la vida y variables predictoras como la autoestima, la esperanza y el apoyo social en adolescentes.

Los resultados indican que, a mayor nivel de apoyo social, mayor es el nivel de autoestima y de esperanza y la percepción de satisfacción con la vida; es decir, que existe una asociación positiva entre las variables estudiadas.

Si bien estos estudios no demuestran una relación directa entre recreación y bienestar subjetivo en estudiantes adolescentes; si existe evidencia sobre cómo la recreación contribuye a mejorar aspectos emocionales y físicos, personales y sociales (Cappello et al., 2013; DeGraaf et al., 2010; Salazar, 2017). Por tanto, son un referente importante por considerar para aproximarse al propósito de esta investigación. En este sentido, la recreación puede facilitar procesos de socialización, mejorar las relaciones intra e interpersonales y la calidad de vida de las personas (Salazar, 2017).

De manera específica, se mencionan algunos estudios que demuestran como la recreación (incluyendo la actividad física) tiene una gran influencia en el bienestar subjetivo. Reigal, Videra, Parra y Juárez (2012) concluyen que la práctica física es una variable que genera diferencias significativas en los constructos de autoconcepto físico y bienestar psicológico en adolescentes y, a su vez, refuerza la importancia que tiene crear hábitos activos de vida para aumentar el bienestar en las personas.

En otras palabras, la actividad física puede contribuir a incrementar la satisfacción con la vida, más aún si se realiza de manera continuada (cantidad de veces por semana y durante un periodo prolongado de tiempo).

En el caso de la población adolescente, la actividad física puede ejecutarse dentro o fuera del espacio académico. Si bien la educación física no se relaciona directamente con la recreación “tiene una relación directa con cuatro de las nueve dimensiones que

componen la calidad de vida: salud, educación, ocio y relaciones sociales y bienestar subjetivo” (Molina, 2018, p. 69). Esto implica que tanto el componente educativo (formativo) como la actividad física promueven hábitos saludables, los cuales se reflejan en el bienestar de las personas desde una perspectiva actual y futura.

En un estudio español con población adolescente de secundaria, Méndez, Cecchini y Fernández (2015), sobre las relaciones entre las dimensiones del perfeccionismo (autoexigencia y presión externa), la afectividad (positiva y negativa) y la satisfacción con la vida en el contexto de la educación física, señalan que:

Los adolescentes que mantenían altos estándares personales percibieron su experiencia vital de manera muy positiva. Además, mediante una segunda ruta, la autoexigencia predijo directa y positivamente el afecto positivo, que a su vez medió la relación con la satisfacción con la vida. (p. 301)

Es decir que la satisfacción con la vida se relaciona de manera positiva con la autoexigencia y los afectos positivos; y de manera negativa, con la presión externa y los afectos negativos.

Padilla y Coterón (2013), al realizar una revisión sistemática sobre la influencia de la danza en la salud mental en diversos grupos poblacionales y con ciertas condiciones de salud, determinan que, en 12 estudios analizados en los cuales se desarrolla un programa de intervención en danza (de uno a ocho meses de duración), las personas participantes mejoraban los niveles de diferentes indicadores de salud mental.

Entre los aspectos de mejora que experimentó la población se encuentran estados de ánimo, relaciones sociales, autoestima, emociones negativas, bienestar, salud

autopercebida, confianza en sí mismo, autoimagen corporal y calidad de vida (Padilla y Coterón, 2013).

Según Padilla y Coterón (2013), siete de los estudios se relacionan con población escolar y adolescente, dos de los cuales se relacionan específicamente con el indicador de emociones negativas. En adolescentes de China con síntomas de depresión, la intervención de danza-terapia contribuye a disminuir las emociones negativas reportadas. En Estados Unidos una intervención de danza africana contribuye a disminuir los niveles de stress y emociones negativas de la población escolar.

Schwender, Spengler, Oedl y Mess (2018) encontraron, a partir de una revisión sistemática de estudios sobre intervenciones de danza, que esta actividad tiene efectos positivos en la población adolescente tanto en términos cualitativos como cuantitativos como la autoconfianza, la autoestima, la autoexpresión y la percepción positiva del cuerpo.

Un caso en concreto analiza como una intervención de danza y movimiento en una escuela primaria inglesa tuvo efectos sobre la estabilidad y el bienestar, demuestra como el campo de las artes ratifica el valor de la participación en las prácticas artísticas creativas y mejoraran el bienestar subjetivo (Atkinson y Scott, 2015).

Zapata (2016) realiza en Perú una comparación del bienestar psicológico y el bienestar social en términos globales y por dimensiones entre un grupo de estudiantes de nivel universitario que practica danza folklórica y otro grupo de características similares que no practica este tipo de danza.

Los hallazgos encontrados demuestran que el índice de bienestar del grupo de estudiantes que realiza danza folklórica es mayor que el grupo que no realiza este tipo de recreación artística.

Romero (2010) concluye que después de realizar un programa de *Hip Hop* con población adolescente México-Americana de bajos ingresos con edades entre 11 y 16 años, hay mejoría en relación con aspectos físicos y perceptivos.

Los resultados indican que en la población femenina hay un aumento en la actividad física vigorosa y la danza; y en la población masculina disminuye la percepción de la existencia de barreras en el vecindario para la realización de actividad física.

Por otro lado, en Etiopía, un estudio con población adolescente que entrena taekwondo muestra una puntuación más alta en el nivel de bienestar subjetivo en comparación con adolescentes que no realiza esta actividad (Tadesse, 2015).

Estas dos últimas experiencias de investigación demuestran la influencia y el beneficio que las actividades recreativas artísticas y físicas tienen sobre el bienestar de las personas, en especial para que la población adolescente se adapte con éxito a los cambios propios de esta etapa de desarrollo.

Es destacable el estudio que realiza Guillén, Bueno, Gutiérrez y Guerra (2018) en el cual se analiza el efecto de un programa de actividades físicas en la mejora de los niveles de depresión y bienestar subjetivo de personas adultas mayores mediante la aplicación de un diseño experimental con pretest y postest.

Aunque se utilizaron escalas de mediación específicas para esta población, los resultados mostraron diferencias significativas en la variable de depresión geriátrica

($p=,000$), de igual forma en la variable de bienestar subjetivo según las dimensiones estudiadas (afectos positivos ($p=,000$), afectos negativos ($p=,000$) y agitación ($p=,000$)).

Con base en estos resultados se concluye que ambas variables dependientes mejoran de manera significativa al aplicar un programa de actividades físicas. Por lo tanto, se considera que este y los otros estudios mencionados con anterioridad, aportan a visibilizar la contribución de las actividades recreativas de tipo artístico y físico en el bienestar subjetivo de diferentes poblaciones.

Según Daykin et al. (2008), el campo de las artes es un área que conlleva implicaciones positivas para problemáticas de salud pública que afectan a la población juvenil (obesidad, salud sexual y salud mental).

A partir de una revisión sistemática encuentran que algunas de las intervenciones ofrecen a la juventud beneficios que incluyen la resistencia a las drogas, el manejo del estrés y de las dificultades emocionales, el aprendizaje sobre la salud sexual, la comprensión del contacto físico, las emociones, la satisfacción y la diversión.

La mayoría de los estudios se relacionan con intervenciones en drama, sin embargo, se concluye que las investigaciones son muy heterogéneas y que estas aproximaciones científicas están en una etapa muy temprana de exploración.

Justificación

La población adolescente es un grupo etario de atención prioritaria debido a las características biológicas, psicológicas y sociales que se le atribuyen, además es propensa a situaciones riesgosas que pueden interferir en el buen desarrollo como persona durante su crecimiento físico, emocional y social.

Se considera que esta etapa es el estadio previo en el que se deben reforzar una serie de conductas necesarias para ejercer una adultez plena (San Martín, 2011). Por tanto, muchas de las decisiones y acciones que se toman durante este periodo pueden ser trascendentales para el éxito de las personas a lo largo de su vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) señala que problemas de la salud mental, específicamente la depresión y el suicidio, afectan a las personas adolescentes de 15 a 19 años y es la tercera causa de morbilidad y discapacidad de esta población. Este dato sugiere que esta población requiere de intervenciones que contrarresten tales patologías y que contribuyan a mejorar su salud en general.

Algunos estudios han demostrado cómo las actividades recreativas contribuyen en el bienestar subjetivo de las personas adolescentes. Además, se ha documentado que la recreación aporta de manera significativa en el bienestar de las personas, que promueve la salud y que se utiliza para el tratamiento de pacientes o la promoción de estilos de vida saludables en personas de cualquier edad (Salazar, 2017).

Entre los beneficios obtenidos por la población joven al participar en actividades artísticas como la música, el drama y la danza se encuentran mejoras en su salud en general, específicamente en aspectos como la autoestima, las habilidades sociales, las habilidades artísticas, la confianza y el conocimiento en temas de salud, como enfermedades de transmisión sexual, drogas y alcohol (Daykin et al., 2008).

Actividades como la danza permiten que las personas tengan una vida más sana y un estilo de vida más activo, además genera efectos positivos en aspectos psicológicos

como la autoestima y la motivación que contribuyen a que las personas jóvenes estén propensas a convertirse en personas adultas (Quin, Frazer y Redding, 2007).

Las actividades recreativas contribuyen directamente en el bienestar de las personas, el cual, a su vez, se ramifica en seis dimensiones: físico, intelectual, emocional, social, ambiental y espiritual.

Al realizar actividades recreativas se puede observar la mejora en aspectos del cuerpo como la funcionalidad física, la disminución de enfermedades, el control del peso, la liberación de hormonas analgésicas y placebas (Salazar, 2017).

Además de los beneficios en la persona, la recreación contribuye en aspectos socio ambientales como la protección de los recursos naturales; asimismo, es una herramienta útil para el manejo de situaciones de emergencias naturales (desastres) y de situaciones de violencia (*bullying, mobbing*) (Salazar, 2017).

La práctica de actividades recreativas por parte de la población adolescente, si se toma en cuenta la condición de vulnerabilidad antes expuesta, es necesaria para el crecimiento exitoso de modo que logre ser personas adultas responsables. La recreación es una alternativa estratégica y preventiva para dar soporte a esta población y sus riesgos y potencializar sus capacidades en todas sus vertientes.

Es importante considerar que, de acuerdo con la organización sociocultural de las sociedades actuales, durante la adolescencia se debe dedicar una gran porción del tiempo en atender las tareas necesarias para completar estudios de la educación formal; por lo que los espacios escolares se vuelven trascendentales en el desarrollo de las juventudes.

Sin embargo, dentro de estos espacios escolares también se realizan otras actividades que incluyen las recreativas, para que la persona adolescente se pueda desarrollar de manera integral.

En Costa Rica, por ejemplo, las autoridades escolares como el Ministerio de Educación Pública (MEP) implementan programas como el Festival Estudiantil de las Artes (FEA) y el Programa “Érase una vez” para que la población estudiantil disfrute del arte y la cultura y esa participación impacte en su rendimiento académico y desarrollo integral (MEP, 2018).

Con base en los beneficios de la recreación para el bienestar, la condición de vulnerabilidad de la población adolescente y el espacio escolar como medio para su desarrollo integral, se considera viable e importante estudiar la percepción del bienestar subjetivo en estudiantes adolescentes antes y después de participar en un programa de recreación artística, a partir de la valoración de indicadores como la satisfacción con la vida y los afectos positivos y negativos, y su balance.

Para contribuir en la mejora de la salud integral y la calidad de vida de las personas adolescentes, tanto en términos individuales como sociales, es necesario realizar programas de recreación en el contexto escolar y evaluarlos para medir su impacto.

Como efecto colateral, medir el impacto de programas recreativos desarrollados con población adolescente, permite profundizar en el campo del saber de la recreación y evidenciar las distintas contribuciones, beneficios e impactos que produce con base en resultados de índole científico, datos objetivos y procesos de investigación sistemática.

Además, con el fin de prevenir o resolver problemáticas asociadas a la población adolescente, tales como, la deserción escolar, el consumo de drogas, la depresión, el aislamiento, entre otras; es importante explorar si la recreación incrementa el índice de bienestar de la población adolescente o bien si mejora otras variables como la resiliencia, el autoconcepto, la autoexigencia, la autoestima, el apoyo social, y la disminución de emociones negativas como la depresión y el estrés.

Por otra parte, intervenciones como esta investigación son pioneras en el país y contribuyen de manera significativa al estudio científico de los beneficios que puede generar la recreación en las personas y en la sociedad. Asimismo, fortalece las bases de datos académicas, que evidencian que existe un vacío en cuanto al análisis de la recreación artística, el bienestar subjetivo y la población adolescente.

Pregunta de investigación

Con base en lo mencionado en párrafos anteriores es que surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la influencia que tiene un programa de recreación artística en el bienestar subjetivo de estudiantes adolescentes de décimo año del Colegio Técnico Profesional Ing. Mario Quirós Sasso?

Objetivos e hipótesis

Objetivo general:

Determinar el efecto de participar o no en un programa de recreación artística en el bienestar subjetivo de estudiantes adolescentes de décimo año del Colegio Técnico Profesional Ing. Mario Quirós Sasso.

Objetivos específicos:

1. Determinar el efecto de participar o no en un programa de recreación artística en la satisfacción con la vida de estudiantes adolescentes de décimo año del Colegio Técnico Profesional Ing. Mario Quirós Sasso.

2. Determinar el efecto de participar o no en un programa de recreación artística en el balance afectivo de estudiantes adolescentes de décimo año del Colegio Técnico Profesional Ing. Mario Quirós Sasso.

Planteamiento de las hipótesis:

Ho: No existe una mejora en el bienestar subjetivo en estudiantes adolescentes de décimo año del Colegio Técnico Profesional Ing. Mario Quirós Sasso luego de participar en un programa de recreación artística.

Hi: Existe una mejora en el bienestar subjetivo en estudiantes adolescentes de décimo año del Colegio Técnico Profesional Ing. Mario Quirós Sasso luego de participar en un programa de recreación artística.

Definición de variables***Variable dependiente:***

Bienestar subjetivo:

El bienestar subjetivo puede ser estudiado en diferentes grupos poblacionales y a partir de varios aspectos como la satisfacción con la vida, componente que puede ser analizado en términos globales o según dominios específicos, y el componente afectivo (felicidad) que se basa en los sentimientos positivos (Córdoba et al., 2017).

Este concepto se relaciona con la valoración que hace la persona sobre la satisfacción de su vida. Ramos et al. (2017) indican que este concepto refiere a la “evaluación de la satisfacción con la propia trayectoria vital y dos componentes de naturaleza afectiva, el afecto positivo y el afecto negativo son respuestas emocionales ante los diferentes eventos vitales que se experimentan de manera independiente” (p. 90).

La satisfacción con la vida se relaciona con la divergencia que percibe la persona entre las aspiraciones personales y sus logros, el rango de evaluación va desde la sensación de realización personal hasta la experiencia de fracaso. Por su parte, el componente de afectividad se expresa en la relación entre emociones positivas y emociones negativas, lo cual se traduce en felicidad (Carballeira, González y Marrero, 2015).

Variables independientes:

Grupos: los grupos estuvieron conformados de forma intacta; es decir, según se encontraban establecidos en la institución educativa. El grupo control fue sujeto de las mediciones, pero no participó del programa de recreación artística. El grupo experimental completó las mediciones y participó en el programa de danza urbana.

Mediciones: las mediciones realizadas fueron dos (pretest y posttest), se aplicaron los instrumentos a ambos grupos antes y después de realizar el programa recreativo con el grupo experimental.

Delimitaciones del estudio

A continuación, se enlistan las delimitaciones del estudio:

- Al menos dos grupos intactos de décimo año del CTP Ing. Mario Quirós Sasso conformados por 18 estudiantes o más.

- Participantes con edades entre los 15 y 19 años (segunda etapa de la adolescencia), pertenecientes a un mismo grupo o sección de décimo año que no se encontraran participando en un programa de danza urbana.
- Participar de manera voluntaria en las sesiones semanales del programa de danza urbana durante el tiempo de la lección asignada (Lección Guía y de Orientación de 40 minutos).
- Completar las dos mediciones (pre y post) para obtener la percepción del bienestar subjetivo de las personas participantes antes y después de participar en el programa recreativo.
- Los instrumentos utilizados para medir el bienestar subjetivo: Escala de Satisfacción Vital (SWLS; *Satisfaction with Life Scale* elaborada por Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985) adaptada al español por Atienza, Pons, Balaguer y García (2000) y la Escala de Balance Afectivo (EBA) elaborada por Bradburn (1969) y traducida al español por Godoy, Martínez y Godoy (2008). Ver Anexos A y B, respectivamente.

Capítulo 2

MARCO TEÓRICO

En este capítulo se exponen los principales conceptos y nociones claves, necesarias para guiar la comprensión en el ámbito de la recreación y sus múltiples beneficios y aportes a la calidad de vida de las personas; con mayor énfasis se realiza una caracterización del tiempo libre, la recreación, los beneficios de la recreación, la adolescencia, la recreación artística y sus beneficios, el *Hip Hop* y la danza urbana (*Break Dance*), el bienestar subjetivo y una caracterización del centro educativo donde se realizó la investigación.

En relación con la población adolescente se realiza una aproximación de los derechos humanos y problemáticas asociadas a esta etapa de desarrollo, se establece una relación con la recreación como una forma de atender las demandas de este grupo poblacional y se destacan las contribuciones que las actividades recreativas pueden aportar al bienestar subjetivo, el cual se aborda a partir de la satisfacción con la vida y los afectos positivos y negativos.

Tiempo libre y recreación

De acuerdo con Brinniizer (2003), la definición de tiempo libre depende de las necesidades individuales de la persona, su vivencia y significado de libertad y sus posibilidades de emplearlo, por tanto, esta definición parte de una construcción social.

Según las características y condiciones psicosociales y físicas de los grupos humanos y sus diversas organizaciones, así como de la época y el espacio histórico, la

definición de tiempo libre puede variar, ser multidimensional, cambiante y dinámica, en consecuencia, esta variable afecta la tendencia y variedad de las actividades recreativas.

Usualmente, el tiempo libre se asocia con el lapso de tiempo restante a las actividades de trabajo, otras responsabilidades u obligaciones. Esta noción tiene como base un hito histórico relevante conocido como la revolución industrial, hecho ocurrido a finales del siglo XVIII el cual significó un incremento de la producción y una modificación en los procesos industriales, que se caracterizó por las condiciones poco favorables de los centros de trabajo, y que, en conjunto, provocaron una serie de impactos negativos en la salud física y psicológica de las personas trabajadoras (Salazar, 2017).

Sin embargo, según Cappello et al. (2013), no se puede atribuir el tiempo libre y la recreación solo a las sociedades industrializadas o a la antigua Grecia ya que se trata de un fenómeno universal y dinámico de orientación y funcionamiento cultural que ha estado presente en todas las sociedades.

En el presente, el tiempo libre se considera como “una porción de tiempo no dedicada al trabajo, a responsabilidades relacionadas con este, a formas de cuidado personal o a obligaciones familiares y sociales” (Salazar, 2017, p. 8).

Durante el tiempo libre se pueden realizar distintas actividades, pero por excelencia, es el espacio de tiempo durante el cual se ejerce la recreación. Es importante destacar que, para que el tiempo libre sea percibido como tal y conlleve a la práctica el sentido de libertad debe acarrear a una experiencia satisfactoria y motivacional en la cual la persona se logre sentir realizada. Caso contrario, sin esta posibilidad, el tiempo libre será un tiempo sin vivencia o de enajenación (Gomes, 2014).

Para que el tiempo libre sea provechoso e implique una vivencia satisfactoria para las personas, es recomendable darle contenido a partir de la realización de actividades recreativas, que previamente hayan sido identificadas como placenteras y que respondan a los gustos e intereses individuales o colectivos.

El tiempo considerado como libre tiene entonces dos dimensiones: por un lado, la temporal, cuantitativa, objetiva, que nos indica con cuanto tiempo se cuenta, o como se distribuyen las diferentes actividades en el tiempo; por el otro lado, tiene una dimensión experiencial, cualitativa, subjetiva, que nos indica la experiencia, el sentido que tiene para nosotros eso que hacemos. (Brinniizer, 2003, p. 224)

La importancia del aspecto cualitativo del tiempo libre radica en el énfasis que se le otorga a la vivencia que experimentan las personas mediante las actividades que realizan, así como los beneficios obtenidos.

Es importante destacar que la recreación se comprende “como una necesidad humana y como una dimensión de la cultura caracterizada por la vivencia lúdica de manifestaciones culturales en el tiempo/espacio social” (Gomes, 2014, p. 364). Este posicionamiento enfatiza en la necesidad de ejercer esta necesidad de la vida humana para el logro de un verdadero desarrollo integral del ser humano.

Los diferentes grupos humanos han vivenciado la recreación mediante la expresión de manifestaciones socioculturales propias o características de su cultura y forma de ser/estar en el mundo; ampliamente demostrados mediante hallazgos arqueológicos en todo el mundo.

De acuerdo con Gomes (2014), “las diversas manifestaciones culturales de ocio son saberes, representaciones, expresiones y lenguajes humanos lúdicamente vivenciados, englobando también los instrumentos, objetos, artefactos y lugares culturales que integran la vida cotidiana de comunidades, grupos y personas” (p. 364).

Como se mencionó anteriormente, en otros contextos se utiliza el término ocio; sin embargo, para comprender el sentido de la recreación en determinado espacio o grupo, es importante reconocer y observar las prácticas socioculturales realizadas por sus miembros, las cuales al igual que cualquier otro aspecto de la vida social se encuentran en constante transformación.

Asimismo, se debe tomar en cuenta otra serie de aspectos estructurales que inciden directamente en las actividades recreativas, por ejemplo, la pobreza, el desempleo, la migración, los conflictos armados, entre otros.

En el contexto sociocultural costarricense, la recreación se comprende como el conjunto de actividades realizadas durante el tiempo libre y por elección de la persona que son agradables, lúdicas, alegres y placenteras (Salazar, 2017). En términos generales, esta práctica se relaciona con aspectos positivos de la vida.

Beneficios de la recreación

Salazar (2017) menciona que “un beneficio en la recreación es considerado como un logro que demuestra que la participación en la actividad recreativa (1) causó un cambio que se percibió como un mejoramiento o (2) ayudó a mantener una condición deseada” (p. 75). Sin embargo, la misma autora aclara que esta definición queda sujeta a la

percepción de las personas y sus condiciones socioculturales, por lo que tiene un carácter subjetivo.

Los beneficios que proporciona la recreación pueden clasificarse en términos personales (individuales) y sociales (colectivos) y diferenciarse según diversas poblaciones (niñez, juventud, adultez, adultez mayor) (Salazar, 2017).

De acuerdo con el Instituto Colombiano del Deporte (Coldeportes) (2006), los beneficios personales pueden relacionarse con las oportunidades y experiencias de vivir una vida satisfactoria y productiva, con el planteamiento de metas y propósitos que le generen placer, salud y bienestar en general.

Entre los más específicos se encuentran: una vida plena y significativa, balance entre trabajo y juego, satisfacción con la vida, calidad de vida, desarrollo y crecimiento personal, autoestima y autoresiliencia, sentido de acompañamiento, creatividad y adaptabilidad, solución de problemas y toma de decisiones, salud y mantenimiento físico, bienestar psicológico, apreciación y satisfacción personal, sentido de aventura, entre otros. (Coldeportes, 2006, p. 5)

Aunque todas las actividades recreativas brindan beneficios, cuando las personas las realizan de manera intencionada; es decir, pensadas y motivadas para obtener una experiencia agradable y que dé valor a su vida, los beneficios antes mencionados pueden ser mayores. Estos beneficios se reflejan tanto a nivel físico como psicológico, y median en las relaciones de la persona con sus pares y el medio ambiente (Gomes, 2014).

Una persona que posiciona la recreación como un elemento de carácter esencial en su vida lo demuestra mediante estilos saludables de vida y de relativa actividad, goza de

buena salud, disminuye el padecimiento de enfermedades, posee mayor vitalidad y probabilidad de ser longeva, es alegre y con redes sociales fuertes que dan apoyo y soporte durante los momentos de dificultad (Cappello et al., 2013).

Como afirma Salazar (2017), “la recreación proporciona beneficios generales para las personas, tales como una vida plena y significativa, balance entre el trabajo y el juego, satisfacción y calidad de vida” (p. 76).

A nivel personal, algunos de los beneficios se pueden percibir en términos psicológicos y físicos. Los beneficios psicológicos se relacionan con la salud mental (prevención y reducción del estrés, la ansiedad y la depresión; sentimientos de bienestar emocional), con el desarrollo y crecimiento personal (adaptabilidad, tolerancia, autonomía), con la autopercepción y satisfacción personal (sentimiento de libertad, espiritualidad, cambio).

Los beneficios físicos se perciben mediante la funcionalidad de los diferentes órganos del cuerpo o a partir de la reducción de enfermedades como la diabetes, la hipertensión y de tipo cardiovasculares (DeGraaf et al., 2010).

Más allá del ámbito individual, es importante rescatar los beneficios obtenidos a nivel social, según Coldeportes (2006), los beneficios comunitarios se relacionan con las oportunidades y experiencias de vivir e interactuar con las personas que integran círculos sociales como la familia, el trabajo, el vecindario, la comunidad y la sociedad.

Estos círculos pueden ser de carácter privado o restringido, mientras que espacios más amplios pueden ser de carácter público. Según DeGraaf et al. (2010), los espacios públicos se denominan terceros lugares y permiten la interacción informal de distintas

personas. Algunos de estos lugares son parques, cafeterías y restaurantes, campamentos, centros recreativos y comunitarios, instalaciones deportivas y culturales, entre otros. Además, permiten a las personas disfrutar de buenos momentos y despreocuparse, al mismo tiempo, promueve la igualdad social y hábitos de asociación pública.

La recreación propicia la interacción entre las personas, lo cual es importante si se considera la premisa de que ninguna persona puede desarrollarse aislada o en solitario y que, por el contrario, vive e interactúa de manera constante con otras personas.

Entre los beneficios concretos se pueden destacar “comunidades vitales, fuertes e integradas, integración familiar, tolerancia y comprensión étnica y cultural, apoyo para los jóvenes, condiciones adecuadas para los adultos mayores, más autonomía y menos alienación, reducción de la delincuencia, comprensión y tolerancia, entre otros” (Coldeportes, 2006, pp. 5-6).

Los beneficios sociales o comunitarios tienen implicaciones en ámbitos de la esfera social que son fundamentales para el desarrollo del ser humano. Se destaca la importancia de la familia como primera instancia de socialización, la cual, en su constitución, debe caracterizarse por la cohesión, la buena comunicación y el respeto mutuo entre los miembros que la componen.

Por otra parte, los beneficios de la sociedad, además del aporte a la familia y los grupos sociales, se pueden observar en términos culturales, ambientales y económicos. En términos culturales la recreación contribuye a la preservación de la idiosincrasia de las comunidades y al patrimonio tangible e intangible; promueve el interés por conservar o

recuperar elementos arquitectónicos con valor histórico, así como por preservar tradiciones y costumbres con valor identitario o autóctono (DeGraaf et al., 2010).

En cuanto a los beneficios ambientales se destacan la protección de los recursos naturales, las prácticas de cuidado ambiental reflejadas en las prácticas de consumo, ambientes seguros y libres de estrés. Sobre este aspecto, Salazar (2017), apunta que “el ecoturismo, la recreación y la educación al aire libre han hecho conscientes a las personas acerca de la importancia de los recursos naturales, los lugares históricos y culturales y que todos estos estén protegidos” (p. 83).

Los beneficios económicos se pueden observar en la reducción de los costos que invierte el Estado, principalmente en salud y seguridad; en aspectos como la reducción de enfermedades, la disminución de la atención médica y del consumo de medicamentos, en la merma de la criminalidad y de los procesos judiciales (Coldeportes, 2006).

Las actividades recreativas permiten una mejor interacción e integración de sus miembros, ya sea en términos del ambiente familiar, laboral o comunal; lo que permite generar ambientes y relaciones de cooperación y seguridad, que se refleja en comunidades sanas, limpias, libres de delincuencia y con un mayor sentido de pertenencia y participación (Salazar, 2017).

En resumen, los principales beneficios que promueven las actividades recreativas en las personas y en la sociedad son el bienestar, la satisfacción por la vida y la calidad de vida (Salazar, 2017).

Adolescencia y recreación

En Costa Rica, el Código de la Niñez y Adolescencia (CNA) establece que la adolescencia es una etapa que se encuentra entre la niñez y la adultez, dentro del rango etario de los 12 a los 18 años y que se caracteriza por cambios físicos y anímicos. Entre los derechos más relevantes que tiene esta población se encuentran, vivir con su familia, mantenerse dentro de los sistemas educativos formales e informales y ejercer su autonomía para la construcción de su identidad (Política Nacional para la Niñez y la Adolescencia, PNNA, 2009).

Por sus características, la fase de la adolescencia se divide en dos etapas. La PNNA las define según se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1

Etapas de la adolescencia

Primera etapa	Segunda etapa
<p>Período que va desde los 12 a los 14 años. En esta primera etapa, los y las adolescentes adquieren niveles de responsabilidad penal por sus actos ilícitos, de acuerdo con la Ley de Justicia Penal Juvenil, y en materia laboral tienen prohibición absoluta de trabajar. Se puede describir como una etapa de autoafirmación. Se inicia el interés por la pareja y por información acerca de la sexualidad. Para fortalecer la participación de la persona en la vida social, se requiere empoderamiento y desmitificación de la pubertad y de la adolescencia. Resulta</p>	<p>Etapa comprendida entre los 15 y 17 años. Para esta edad, el CNA reconoce la realidad del trabajador o la trabajadora adolescente, y le garantiza un régimen de protección (artículos 78 y siguientes). Al cumplir los 18 años de edad adquirirá los derechos políticos, momento en que culmina el período de adolescencia. Cuenta con autonomía psicológica y legal para establecer relaciones de noviazgo y para trabajar, aunque prevalece su derecho a la educación.</p>

Primera etapa	Segunda etapa
pertinente la reflexión sobre el proyecto de vida.	

Fuente: Definiciones tomadas de Política Nacional para la Niñez y la Adolescencia (PNNA) 2009-2021, p. 32.

Este periodo de la vida conlleva muchos cambios psicofísicos y se encuentra expuesto a problemáticas de alto riesgo como el consumo de sustancias psicoactivas, inicio de la actividad sexual y embarazo a temprana edad, entornos de violencia, entre otras (OMS, 2018).

Los principales problemas de salud (físicos o psicológicos) que afectan a esta población y que pueden provocar su muerte son los embarazos y partos precoces, las enfermedades infecciosas como el Virus de Inmunodeficiencia Adquirida (VIH), la violencia interpersonal y sexual, el alcohol, el tabaquismo, las drogas, los traumatismos (accidentes de tránsito, ahogamientos), la malnutrición, la obesidad, la falta de actividad física y afectaciones en la salud mental como la depresión y el suicidio (OMS, 2018).

Según Rodríguez et al. (2016), los cambios sufridos por la población adolescente afectan, entre otros aspectos de su integridad, la salud mental. Estas afectaciones se relacionan principalmente con la conducta y las emociones. En esta etapa también tiene implicaciones sobre el bienestar subjetivo, el cual se asocia con la satisfacción por la vida y la resiliencia, necesarios para el afrontamiento de los riesgos mencionados.

Al ser la adolescencia una etapa convulsa para el ser humano, se presta mucha atención a sus riesgos y problemáticas. Sin embargo, esta transición también tiene

elementos positivos que pueden ser reforzados mediante diferentes estímulos y que contribuyen en el proceso de construcción de una adultez positiva.

Existen marcos jurídicos nacionales e internacionales para la protección y la promoción de los derechos de la niñez y la adolescencia, asimismo para el fomento de su salud integral a partir de diversas estrategias e intervenciones. Las actividades recreativas son un medio para incidir en la salud y en la calidad de vida de este grupo poblacional y contrarrestar los efectos que esta etapa de transición significa para las personas.

En Costa Rica, se creó la Política Nacional para la Niñez y la Adolescencia (PNNA) 2009-2021, impulsada por el Consejo Nacional de la Niñez y la Adolescencia. Fue elaborada con el apoyo de diversas instituciones públicas relacionadas con el tema e incluyó la participación del Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Esta Política es de carácter internacional y anuncia una serie de compromisos que reconocen a las personas en la niñez y en la adolescencia como sujetos de derecho y protección (PNNA, 2009).

Dentro del CNA se contempla el derecho a la cultura, el juego y la recreación. Es el Ministerio de Cultura y Juventud (MCJ) al que le corresponde la formulación y la ejecución de las políticas culturales y recreativas nacionales (PNNA, 2009).

Por otra parte, el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) se encarga de la promoción, el apoyo y estímulo de la práctica individual y colectiva del deporte y la recreación de la población que habita el territorio costarricense, por tanto incluye la población adolescente (PNNA, 2009). Una de las aspiraciones de la PNNA, como línea y eje estratégico, es,

Niños, niñas y adolescentes con oportunidades para el juego, el esparcimiento, la práctica del deporte y la recreación, que viven y comparten en un entorno de diversidad sociocultural, tolerancia e inclusión, con conciencia y compromiso hacia formas de vida que no destruyan nuestro ambiente natural y la promoción de estilos de vida saludables. (PNNA, 2009, p. 85)

Por otra parte, el VIII Informe del Estado de los Derechos de la Niñez y la Adolescencia (2015) se refiere al derecho a una vida saludable en la niñez y adolescencia a partir del balance entre la salud y la recreación. Este informe señala que, aunque se cuente con infraestructura para la práctica de actividades recreativas y deportivas, son muy pocos los programas recreativos o clases ofrecidas a la población.

En la Política Nacional de Derechos Culturales (PNDC) 2014-2023 se contempla, como uno de los principios orientadores, el interés superior del niño, la niña y la persona adolescente (PNDC, 2013).

Este principio se orienta en la protección y estímulo de los derechos, en la atención del desarrollo integral y de las necesidades recreativas, en la capacidad creadora y la autonomía progresiva (PNDC, 2013). Incluye acciones y estrategias específicas para la participación libre y activa de esta población en el ámbito cultural del país, así como para que ejerzan sus derechos culturales.

De lo anterior se observa que existe una estrecha relación entre la recreación y la población adolescente, que se justifica en el desarrollo integral de la persona. Las actividades recreativas en general aportan muchos beneficios a esta población: individuales, sociales, intelectuales, espirituales, cognitivos, entre otros (Salazar, 2017).

A pesar de la importancia de la recreación artística para la población adolescente, en la actualidad las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) han modificado todas las prácticas socioculturales en el mundo. Ricoy y Fernández (2016), a partir de un estudio realizado dentro del contexto urbano de España y con base en la participación de jóvenes entre 13 y 17 años de edad, concluyen que las personas “adolescentes tienen predilección por el desarrollo de actividades de ocio con las TIC, en particular chateando con los colegas y a través de la navegación por la red” (p. 118).

Mediante el uso de las TIC, la juventud suele “mantenerse informada, comunicarse, y recrearse, ya sea escuchando música, viendo videos o películas, jugando en línea o socializando con sus pares” (Salazar, 2017, p. 205).

En contextos con un alto índice de cobertura tecnológica, las poblaciones juveniles tienen una tendencia a utilizar las tecnologías para su diversión y satisfacción de la recreación. Así lo señalan Basile y Linne (2013) al concluir que, dentro de los usos centrales que jóvenes adolescentes de sectores populares en Argentina dan a las TIC, son la comunicación y el entretenimiento, pero además estos usos no son contrarios a las demandas escolares.

De acuerdo con lo anterior, Gomes (2014) afirma que,

El ocio no se refiere solamente a las prácticas llamadas tradicionales o folclóricas, sino también a todo tipo de práctica social generalmente considerada como moderna y emergente. Entre ellas, por ejemplo, pueden ser citadas las experiencias ligadas a la virtualidad, los nuevos gustos musicales, estilos de fiestas o

determinadas actividades que para una persona de otra generación o de otra cultura pueden no ser comprendidos. (p. 365)

Es por esta tendencia que se hace relevante utilizar la recreación como un vehículo para crear hábitos y conductas saludables en la población adolescente, que contribuyan positivamente en su rendimiento académico (Ricoy y Fernández, 2016).

Recreación artística

El término recreación se encuentra relacionado con categorías o actividades que se pueden realizar durante el tiempo libre tales como deportivas, sociales, al aire libre y viajes (DeGraaf et al., 2010).

Sin embargo, en Costa Rica se utiliza una categorización más amplia que incluye diez tipos de actividades recreativas, a saber: recreación física, recreación social, recreación al aire libre, recreación intelectual, recreación educativa, recreación turística, recreación espiritual, pasatiempos, voluntariado y recreación artística (Salazar, 2017).

La recreación artística ofrece experiencias asociadas con la música, la danza, las artes plásticas y manuales y la actuación o drama. Para la programación de las actividades existen varios formatos, los cuales se definen con base en el espacio (lugar), la población, los recursos materiales y los objetivos planteados (Salazar, 2017).

La escogencia de uno o la combinación de varios formatos dependerá de los intereses, gustos y propósitos establecidos por la persona. En el caso de la recreación artística, se pueden utilizar formatos que incluyen los clubes u organización con un fin específico, los cuales se conforman por un grupo de personas que comparten los mismos intereses; los concursos o competencias en las que la participación de las personas es

comparada entre sí o con otros estándares; las actividades educativas y de instrucción cuya oferta se basa en cursos, talleres y otras actividades de capacitación; las instalaciones abiertas en la que se participa de manera casual, y las actividades especiales en las cuales las personas se unen para celebrar algún motivo (Salazar, 2017).

La realización de actividades artísticas es muy beneficioso y positivo pues fomentan aspectos varios como la resiliencia, refuerzan la autoestima, el auto control y la valoración positiva, promueven la creatividad, el humor, la comunicación y las relaciones positivas. Además, permiten la expresión y comunicación de emociones por medio de la creación artística (Romero, 2015).

Se puede asegurar que la recreación artística es una de las expresiones de mayor visibilidad a lo largo de la historia, no solo por la existencia de vestigios y artefactos artísticos tangibles sino porque el contenido de algunas obras describe de manera gráfica algunas de las prácticas recreativas que se realizaban en épocas pasadas.

En este sentido, se puede indicar que el ser humano que vivía en las cavernas expresaba, mediante la pintura y el grabado, diferentes sentimientos y actividades cotidianas, incluyendo las recreativas. Esta acción representaba al mismo tiempo una de las formas de recreación y uso de su tiempo libre (Cappello et al., 2013).

Entre la variedad de actividades de recreación artística se destaca la danza, considerada un arte escénico que involucra la música, el cuerpo y la expresión a partir del movimiento. La danza es una actividad que reúne elementos físicos y artísticos en su ejecución, por tanto, produce en las personas beneficios en su salud física y psicológica.

En el campo de la danza, el movimiento se diferencia del movimiento deportivo al ser un proceso en el cual la persona se sumerge o interioriza en sí misma para experimentar una infinidad de movimientos expresivos, creativos y estéticos que reflejan la conexión mente, cuerpo y espacio (Schwender et al., 2018).

Hip Hop y danza urbana (Break Dance)

Dentro de la danza, existe una gran variedad de tipos y expresiones que tienen origen en distintos contextos y épocas. La danza se define como la “alegría de vivir” y es considerada una forma de arte que incorpora el movimiento, el gesto, la comunicación; además, incorpora otros elementos que se interrelacionan entre sí como la expresión corporal, el espacio y estilo. Suele acompañarse de ritmos musicales y ejecutarse con propósitos de entretenimiento artístico o religioso (Bello, Puerta y Teherán, 2016).

La danza urbana, es un término que se utiliza para referirse a estilos de danza de origen callejero, que surgen de la improvisación y de la comunicación de la persona que baila con el medio donde lo ejecuta; algunos estilos son el *Popping*, *C-Walk*, *Locking*, entre otros. Sin embargo, esta estrictamente vinculada con la cultura del *Hip Hop*, principalmente con el *Break Dance* (Bello et al., 2016).

El *Hip Hop* es un movimiento urbano, artístico y cultural, que surge en los barrios populares neoyorquinos de Estados Unidos en la década de 1960, donde residían comunidades afrodescendientes y latinoamericanas; y cuya esencia es la protesta hacia la violencia, el racismo y la droga (Merino, 2015).

Este movimiento está conformado por cuatro elementos que son muy atractivos y llamativos para ser practicados y observados por la población joven, estos son el *Dj*, el

Rap, el *Graffiti* y el *Break Dance* (Manotas y Ovalles, 2017). Aguilera et al. (2010) indican que “la danza urbana *Break Dance* es un movimiento juvenil autónomo, tanto por su definición como arte al igual que por su propia dinámica, pero estos elementos no lo hacen independiente del *Hip Hop* porque siempre se relaciona con él” (p. 42).

El *Brake Dance* es una combinación de acrobacias, influenciado por danzas africanas y *capoeira*, gimnasia olímpica y artes marciales (Hincapié, 2014). Para Rodríguez e Iglesias (2014), este baile es muy complejo y difícil de realizar debido a la ejecución de ejercicios aeróbicos y gimnásticos, por lo que se requiere disciplina y dedicación.

Este baile callejero consiste en la realización de piruetas y movimientos con los pies al ritmo de la música que le propone el *Dj*. A los hombres que bailan *Brake Dance* se les denomina *b-boy* y a las mujeres se les denomina *b-girl* (Manotas y Ovalles, 2017). De acuerdo con Merino (2015), los clanes o agrupaciones cerradas de *brakedancers* se denominan *crews*, y tienen una serie de reglas y normas que los identifican.

La ejecución de este tipo de danza urbana se realiza entre *crews*. La escena consiste en la conformación de un círculo, y en el centro, cada una de las personas bailarinas ejecuta movimientos y gestos desafiantes al ritmo de la música mientras las personas miembros del *crew* contrario abuchea. Al final, la multitud decide quien realizó la mejor demostración y gana la “batalla” artística. Es a partir de 1980 que el *Brake Dance* se muestra en el mundo por medio de películas, alcanzando fama internacional hasta el momento (Merino, 2015).

En la actualidad, el *Hip Hop* se ha extendido por muchos países y son las juventudes las que se han apropiado de esta práctica (Aguilera, Bohórquez y Macías, 2010; Hincapié, 2014; Manotas y Ovalles, 2017; Merino, 2015; Rodríguez e Iglesias, 2014). De acuerdo con Manotas y Ovalles (2017) permite a la población juvenil formar una identidad social y personal de sí mismos, les aleja de malas prácticas (vicios, delincuencia) y les permite crear maneras de ser y actuar en el mundo; por lo que se puede considerar un estilo de vida.

El *Hip Hop* promueve valores positivos como la comprensión, la colaboración y la expresividad; asimismo, posee características identitarias tales como la fraternidad, la honestidad y el sentido de superación. Sin embargo, los medios de comunicación han promovido una imagen negativa y parcializada sobre esta expresión cultural (Rodríguez e Iglesias, 2014).

La danza urbana permite la expresión de la subjetividad de las juventudes, en la cual se puede observar sus intereses, deseos, miedos y angustias (Hincapié, 2014) y ha permitido el cambio social y la mejorar de la calidad de vida principalmente en la población joven (Manotas y Ovalles, 2017).

Aguilera et al. (2010) señalan que la juventud que se involucra en ambientes sociales como la danza urbana buscan superar dificultades y obtener aceptación, reconocimiento y estatus entre el grupo de pares que comparten la cultura del *Hip Hop*.

El *Hip Hop* es utilizado como un medio educativo para la transformación de las realidades de grupos en condición de vulnerabilidad, que permite al individuo la expresión de sus habilidades artísticas y creativas por medio del movimiento (Manotas y Ovalles,

2017). Según Rodríguez e Iglesias (2014), en el campo de la pedagogía social, se realizan proyectos socioeducativos vinculados al *Hip Hop* dirigidos a jóvenes; los cuales pueden ser festivales, encuentros o en programas del colegio o la escuela.

Beneficios de la recreación artística en la adolescencia

Dentro del eje estratégico de cultura, juego y recreación de la PNNA (2009), se contempla el fomento de la creatividad y el estímulo de la imaginación de los niños, las niñas y adolescentes. Este eje señala que el Estado y las instituciones públicas que lo conforman deberán estimular actividades creativas para incentivar la imaginación de la población infantil y la adolescente, mediante la implementación de programas y acciones en todo el territorio nacional. Además, indica que se dará énfasis en la creación de espacios como parques e infraestructura recreativa, bibliotecas, ludotecas y teatros, de tal manera que se fomente y asegure el derecho al juego, y se desarrolle la creatividad e imaginación en todas las comunidades.

Aunado a estos espacios, se impulsarán actividades culturales como festivales, exposiciones, ferias y celebraciones que permitan a la niñez y la adolescencia desarrollar sus talentos en las diferentes expresiones artísticas.

Un punto de este eje relacionado con el desarrollo de infraestructura para programas de cultura y recreación, indica específicamente que,

En las ciudades, barrios y comunidades deberán proveerse espacios públicos accesibles para el desarrollo de actividades artísticas y culturales en beneficio de niños, niñas y adolescentes. Las instituciones públicas y las municipalidades, con la cooperación de la sociedad civil organizada y la empresa privada, promoverán

la participación de los niños, niñas y adolescentes en la toma de decisiones, en la definición de los espacios y actividades artísticas y culturales de su comunidad para todos y todas, de conformidad a los derechos e intereses de cada segmento de edad. (PNNA, 2009, p. 87)

Si bien, el alcance de este estudio no pretendió evaluar el cumplimiento e impacto de las diferentes políticas y acciones antes expuestas, se rescata la existencia de planteamientos estatales e institucionales que promulgan el derecho de la población adolescente a la recreación.

Por otra parte, la recreación artística posee un gran espectro de posibilidades que promueve en las personas la imaginación, la creación, la libertad, la expresión, por mencionar algunas. Entre los beneficios percibidos por la población joven, a partir de las actividades recreativas, se destacan la pertenencia a grupos que potencian la creatividad, la autonomía y la toma de decisiones, la prevención de la delincuencia juvenil y el consumo de sustancias, la empleabilidad, y el uso del tiempo libre de manera positiva y saludable, y el bienestar general (Coldeportes, 2006).

Sin embargo, la escogencia de las actividades recreativas en adolescentes puede ser un acto desinteresado. Es decir, que la persona no reflexiona sobre los beneficios obtenidos mediante la realización de actividades en su tiempo libre; o bien, actúa por iniciativa ajena, por influencia de sus pares o de la publicidad y la tendencia comercial (Cappello et al., 2013).

La falta de conciencia y de educación para el uso del tiempo libre en la toma de decisiones puede contribuir al aburrimiento, esa sensación abrumadora de querer que el

día acabe. Para Salazar (1997), “el aburrimiento en el tiempo libre pareciera ser resultado del desconocimiento acerca del potencial que tienen las opciones recreativas para reforzar de manera relevante, la vida” (p. 53).

Por tanto, la motivación intrínseca que tiene una persona al realizar una actividad recreativa es un aspecto predictor para maximizar la experiencia o para mantenerse activa, principalmente en las poblaciones jóvenes. Asimismo, los estímulos sociales son una herramienta para aumentar la participación en las actividades y ayudan a incrementar la motivación e interés de las personas (Connolly, Quin y Redding, 2011).

En particular, la danza tiene un impacto positivo en diversos aspectos del bienestar físico y psicológico. Los resultados del proyecto *Dance 4 your life* evidencian que la participación de cinco a doce horas en clases de baile durante un período de seis semanas tiene efectos positivos en mujeres adolescentes. Además, el formato educativo permitió a las adolescentes desarrollar su propio trabajo, secuencias de baile y la confianza al relacionarse con sus compañeras, todo lo anterior de una manera creativa (Connolly et al., 2011).

Otro ejemplo que demuestra el impacto positivo de la danza en la población adolescente es la experiencia de la intervención de un programa de 10 semanas en Reino Unido, en el cual participaron 348 estudiantes con edades entre los 11 y los 14 años. Los resultados evidencian mejoras en la capacidad pulmonar, la flexibilidad y la capacidad aeróbica, y en cuanto a los resultados psicológicos se mostró un aumento en la autoestima, la motivación intrínseca y la actitud hacia la danza (Quin et al., 2007).

Bienestar subjetivo

El concepto de bienestar es un constructo complejo que se encuentra vinculado a nociones más amplias como la psicología positiva. Esta rama de la ciencia se enfoca en estudiar temáticas y procesos sobre funcionalidad y ajuste psicológico positivo y a la calidad de vida. Además, considera otros aspectos como el apoyo social, el estándar de vida y la salud física y toma como apoyo los contenidos de otras disciplinas como la sociología (San Martín, 2011).

De acuerdo con Sandoval (2014), “la psicología positiva se concibe como el estudio científico de las fuerzas y virtudes propias del individuo, investigando los sentimientos, emociones y comportamientos positivos, que tienen como objetivo final promover la felicidad humana” (p. 8).

Higuera y Cardona (2015) indican que la calidad de vida de la población adolescente se ha investigado a partir de conceptos genéricos que no han tomado en cuenta las características de esta población. Al realizar una revisión bibliográfica sobre el tema, concluyen que entre los dominios específicos deben contemplarse el contexto individual que refiere a la autopercepción; el microsistema que se compone de los pares, la familia y el entorno escolar, y el macrosistema que tiene que ver con la sociedad y su influencia en los dominios antes mencionados.

El bienestar puede entenderse en dos ámbitos: subjetivo y psicológico. San Martín (2011) señala que “el primero es caracterizado por estado de felicidad, relajación y ausencia relativa de problemas, el bienestar eudaimónico se asocia a ser desafiado, esforzarse y buscar el crecimiento y desarrollo personal” (p. 20).

El bienestar subjetivo se refiere a la valoración que realizan las personas sobre algunos aspectos de su vida como su cuerpo, circunstancias en las que viven y los acontecimientos sucedidos. Se relaciona con la percepción de la experiencia positiva y negativa y las respuestas emocionales a nivel general o en dominios específicos como el estudio o la recreación y la evaluación cognitiva sobre la satisfacción con la vida (Sandoval, 2014).

Este concepto fue acuñado a partir de 1980 por el psicólogo estadounidense Edward F. Diener para comprender cómo las personas experimentan de manera positiva la vida con base en aspectos cognitivos y emocionales o afectivos, a partir de su propio conjunto de criterios y prioridades personales; es decir, desde la subjetividad del individuo (Laca, 2015). Según Arcila (2011), la conceptualización de bienestar subjetivo:

Está compuesta de tres elementos característicos, a saber: su carácter subjetivo, que descansa sobre la propia experiencia de la persona; su dimensión global, pues incluye una valoración o juicio de todos los aspectos de su vida; y la necesaria inclusión de medidas positivas, ya que su naturaleza va más allá de la mera ausencia de factores negativos. (p. 33)

El bienestar subjetivo se analiza desde tres componentes: (1) la satisfacción con la vida, el cual es cognitivo; (2) el afecto o emoción positiva y negativa, estos dos componentes de naturaleza emocional, se relacionan entre sí, pero son independientes uno de otro; (3) se analiza desde el componente global o específico, profundizando en algunos dominios de la vida o en algunos afectos (Sandoval, 2014).

Estos tres componentes responden a un orden secuencial establecido. La primera etapa considera los eventos vitales que le suceden a las personas y que afectan en mayor medida las facetas afectivas y tienen un nivel limitado sobre el bienestar a largo plazo. La segunda etapa considera las respuestas emocionales (fisiológicas, verbales y no verbales) que se codifican en la memoria por medio de distintos procesos, los cuales serán reconstruidos por influencia de factores cognitivos, culturales y personales. La tercera etapa corresponde a la formación de juicios globales (San Martín, 2011).

La variable de la temporalidad es de gran importancia en el bienestar subjetivo, principalmente en la relación de los estados afectivos positivos y negativos, en la cual la frecuencia tiene mayor impacto que la intensidad. El componente de satisfacción con la vida se considera más estable porque su valoración no es susceptible a cambios a corto plazo (Sandoval, 2014).

El aporte de la recreación en relación con el bienestar se destaca en cuanto al disfrute que obtienen las personas en sus vidas cotidianas, debido a las experiencias motivadoras y divertidas que generan las distintas actividades (DeGraaf et al., 2010). El componente lúdico y placentero de la recreación es el aspecto destacable de otras actividades y experiencias en la vida de las personas.

Según Lara (2017), la felicidad depende más de predisponentes personales que de eventos externos, aunque, según sea la carga afectiva de estos, pueden incidir en los estados de ánimo que después volverán a su estado inicial o característico. Este autor propone que el bienestar subjetivo no depende de aspectos materiales ni económicos sino más bien de aspectos sociales y relacionales.

En este sentido, la experiencia positiva que producen las actividades recreativas en las personas puede influenciar en la percepción sobre la felicidad e incluso moldear estilos de vida que contribuyen a fortalecer rasgos personales (Lara, 2017).

Estudios, como el de Atkinson y Scott (2015), Tadesse (2015) y Padilla y Coterón (2013), muestran como la recreación (artística y física) mejora el bienestar subjetivo de la población adolescente y, en consecuencia, sus conductas.

Atkinson y Scott (2015) mencionan que a partir de la intervención en danza (dentro del espacio escolar) no solo lograron elevar el bienestar subjetivo en los niños y las niñas, sino también estimularon su gusto y motivación de asistir a la escuela.

Para la población adolescente, la realización de actividades físicas como el deporte y las artes marciales se traduce en resultados positivos que le permiten un desarrollo “deseable”. Es decir, sin riesgos; entrenar taekwondo contribuye de manera positiva al bienestar subjetivo en la población adolescente en comparación con quienes no lo practican (Tadesse, 2015).

Entre los estudios que utilizaron la escala de satisfacción con la vida y la escala de balance afectivo conjuntamente para investigar sobre el bienestar subjetivo en distintas poblaciones, se destacan Cabrera y Marrero, 2015; Córdoba et al., 2017; Gómez et al., 2007; Méndez et al., 2015; Prado et al., 2018; Ramos et al., 2017; Rodríguez, Ramos, Fernández et al., 2016; Rodríguez, Ramos, Ros et al., 2016. En algunos casos, también utilizaron otras escalas según el propósito de su investigación como por ejemplo la de autoestima.

Los resultados de todas las intervenciones son diferentes pues consideran otras variables de estudio; sin embargo, los estudios mencionados constatan que utilizar ambas escalas es común para analizar el bienestar subjetivo.

La duración de un programa de recreación artística puede ser variada. La programación implica tomar en cuenta de una serie de elementos que permiten definir su alcance. Padilla y Coterón (2013) indican que los 15 estudios analizados sobre salud, salud mental y danza se basan en programas de intervención con una duración entre un mes (cuatro semanas) y los ocho meses. Romero (2015) indica que algunos programas recreativos para mejorar la resiliencia tienen una duración entre los 10 y 16 días, en sesiones de 45 a 120 minutos.

En particular, Romero (2010) demuestra como una intervención de 10 sesiones de 50 minutos de *Hip Hop* con población adolescente, contribuye a mejorar la actividad física y a disminuir las barreras en el vecindario para realizar actividad física.

Por su parte, Schwender et al. (2018) determinó que la temporalidad de las intervenciones de danza relacionadas con aspectos del “yo” específicamente en población infantil y adolescente, es de cuatro a treinta semanas (de una a siete sesiones por semana). Estos referentes corresponden a revisiones sistemáticas de diferentes estudios relacionados con la recreación artística que contribuyeron a establecer la duración del programa de recreación desarrollado.

Centro educativo

Según señala la Bibliotecóloga de la Institución, Sra. Elizabeth Aguilar (comunicación personal, 2 de mayo del 2019), el Colegio Técnico Profesional Ing. Mario

Quirós Sasso se encuentra situado en el distrito de Tres Ríos, Cantón de La Unión de la Provincia de Cartago. Esta institución educativa abrió sus puertas a la educación de la comunidad durante el gobierno de José Joaquín Trejos Fernández, en marzo de 1967 bajo el nombre de Liceo de La Unión.

Un año después de iniciar sus labores pedagógicas, en 1968 la institución sufre un incendio que destruye por completo las instalaciones del centro de enseñanza. Con la ayuda de la comunidad educativa, el gobierno y, del entonces Ministro de Obras Públicas y Transportes, Ingeniero Mario Quirós Sasso, se inicia y se finaliza la nueva edificación, la cual cambia de nombre en el año 1971 en honor a la persona que tanto esfuerzo realizó para la reconstrucción del primer centro de enseñanza secundaria del cantón de La Unión.

En 1997 el colegio sufre una transformación con el propósito de beneficiar el desarrollo político, económico y social de su población; debido a que en la época el cantón sufre un desarrollo urbanístico acelerado que deviene en la necesidad de una institución educativa más grande y con mayor oferta y diversidad educativa. Por lo anterior, el colegio cambia de la modalidad académica a colegio técnico y pasa a denominarse Colegio Técnico Profesional Ingeniero Mario Quirós Sasso. A partir del año 2006, el colegio abre la sección nocturna.

Actualmente, a la sección diurna del centro educativo asisten un aproximado de 1650 estudiantes y ofrece un total de nueve especialidades, a saber: contabilidad, contabilidad y finanzas, contabilidad y auditoría, *accounting*, secretariado ejecutivo, ejecutivo para centros de servicio *call center*, informática en soporte, informática en redes y desarrollo del *software*.

Capítulo 3

METODOLOGÍA

En este capítulo se explica cómo se llevó a cabo el estudio. Se especifica el enfoque y tipo de investigación, la población participante, el programa de recreación artística, los instrumentos que se utilizaron para medir la variable de bienestar subjetivo y los procedimientos para recopilar y analizar la información obtenida.

Tipo de investigación

Esta investigación se enmarca bajo el enfoque cuantitativo y de tipo cuasi experimental debido a que fueron seleccionados grupos intactos de similar condición. Los grupos fueron determinados por la Institución como el grupo control y experimental según la conveniencia del horario académico con el fin de que no se viera afectado el programa de estudios. Además, se realizaron dos mediciones, una antes de iniciar la aplicación del tratamiento (pretest) y otra al finalizar el mismo (postest).

De acuerdo con Rodríguez y Valdeoriola (2012), en la investigación cuasi experimental se manipulan la(s) variable(s) independiente(s) para determinar su efecto sobre la(s) variable(s) dependiente(s). En este tipo de investigación, la validez interna se ve reducida por la falta de aleatorización de los grupos y por la dificultad de controlar todas las variables en contextos reales. Por el contrario, por ser realizadas en situaciones reales, su validez externa es superior a las propuestas puramente experimentales.

En la Tabla 2 se muestra el diseño cuasi experimental. Se realizó un trabajo de investigación aplicada a la población participante en la cual se aplicó una medición inicial (pretest) para medir el bienestar subjetivo (variable dependiente) a partir de la escala de

satisfacción con la vida y la escala de balance afectivo. Seguidamente, se aplicó un programa de recreación artística de danza urbana y, al finalizar, se aplicó una segunda medición de la variable indicada (postest).

Tabla 2

Diseño cuasi experimental

Grupos	Pretest	Tratamiento	Postest
Control	o	–	o
Experimental	o	x	o

Fuente: elaboración propia. Simbología: o = medición, x = programa recreativo (tratamiento).

Participantes de la investigación

La investigación se realizó con dos grupos de estudiantes adolescentes de décimo año del Colegio Técnico Profesional Ing. Mario Quirós Sasso. Los dos grupos fueron asignados por la profesora de Orientación del Colegio, según la conveniencia de la Institución.

El grupo control y el experimental (grupos intactos) asignados estaban conformados por 19 y 20 estudiantes, respectivamente. Se solicitó a la institución la posibilidad de asignar el tratamiento de manera aleatoria a los grupos. Sin embargo, por directrices de la Institución, desde el inicio se condicionó a que el programa se realizaría durante la lección de Orientación y Guía y por tanto la Orientadora encargada determinó el grupo experimental.

El grupo control fue seleccionado por la misma profesora contemplando la misma cantidad de estudiantes y similares condiciones que el grupo experimental (rangos de edad).

Es importante destacar que, según la información brindada por el grupo de estudiantes adolescentes participantes de ambos grupos, tanto en el pretest como en el postest, la población realizaba actividades de recreación artística tales como danza, baile, música, canto, artes plásticas, manualidades, drama y teatro (Ver Tabla 3).

Tabla 3

Actividades recreativas artísticas realizadas por los grupos de estudiantes

Actividades recreativas artísticas	GC		GE	
	Pretest	Postest	Pretest	Postest
Sí realiza	5	7	6	9
No realiza	11	9	12	9

Fuente: elaboración propia.

Criterios de inclusión

- Dentro de los grupos de décimo año, solo se tomaría en cuenta el estudiantado con edades entre 15 y 19 años.
- Que, al menos, el 80% del estudiantado de cada grupo se encontrara anuente a participar en la investigación.
- Que el estudiantado participara en, al menos, el 80% de las sesiones del programa de recreación artística.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que se encontraban practicando danza urbana en el momento de la investigación.
- Estudiantes que se encontraban tomando algún medicamento que pudiera alterar su estado anímico.
- Estudiantes menores de 15 años y mayores de 20 años.

En total se tomaron en cuenta para el estudio 18 estudiantes del grupo experimental (según criterios de inclusión) y se excluyeron dos debido a que un estudiante solo asistió a tres sesiones (30% de asistencia) y otra estudiante no entregó el consentimiento firmado.

Asimismo, del grupo control se excluyeron tres estudiantes, por lo que la muestra total fue de 16 estudiantes. Un estudiante no completó el pretest, otro estudiante no completó el posttest y otra estudiante no entregó el consentimiento firmado.

Descripción de instrumentos

Escala de Satisfacción con la Vida (Satisfaction with Life Scale- SWLS)

Esta escala fue elaborada por Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985) y adaptada al español por Atienza et al. (2000), quienes analizaron las propiedades psicométricas de la versión en castellano de la escala en una muestra de adolescentes valencianos.

En cuanto a la estructura factorial, la consistencia interna y la validez del constructo, hallándola satisfactoria. De acuerdo con Gutiérrez et al. (2017):

Esta escala ha aportado evidencias de validez y fiabilidad en numerosos países y con muestras de diferentes edades y condiciones sociales, por ejemplo la de Atienza, Balaguer, Corte y Fonseca (2016) con adolescentes españoles y

portugueses, y la de Núñez, Martín y Domínguez (2010) con muestras de adultos españoles practicantes de actividad física. (p. 160)

De acuerdo con Atienza et al. (2000), el análisis de fiabilidad de la escala en versión al español posee una buena consistencia interna y una validez convergente adecuada. El coeficiente *alfa* de *Cronbach* para la escala completa, obtenido en algunos estudios, oscila entre 0,89 y 0,79.

Este instrumento está compuesto por cinco ítems que proporcionan un índice general de satisfacción con la vida a partir de una escala tipo *Likert* que va de 1 a 7 (1 = “Totalmente en desacuerdo” a 7 = “Totalmente de acuerdo”) (Godoy et al., 2008; Gutiérrez et al., 2017).

Según Barrantes y Ureña (2015), la puntuación puede analizarse de manera continua o puede clasificarse en intervalos de: 30-35 (altamente satisfecho); de 25-29 (satisfecho); de 20-24 (ligeramente satisfecho); de 15-19 (ligeramente insatisfecho), de 10-14 (insatisfecho), y de 5-9 (muy insatisfecho). Este instrumento es completado por la persona en un lapso de tres minutos. Ver escala en Anexo A.

Escala de Balance Afectivo (EBA)

Esta escala fue elaborada por Bradburn (1969) y adaptada al español (castellano) por Godoy et al. (2008), quienes confirman que “la escala muestra una adecuada validez convergente con medidas de competencia personal inespecífica o global, de salud física y mental y de satisfacción vital” (p. 157). Está compuesta por 18 ítems (nueve para evaluar afectos positivos y nueve para afectos negativos). Los coeficientes de fiabilidad *alfa* de

Cronbach obtenidos en el estudio de Rodríguez et al. (2016) fueron de 0,80 en afecto negativo y 0,78 en afecto positivo.

Al completar la escala, las personas deben indicar si han experimentado en la última semana los estados que se enlistan en el instrumento. La pregunta se contesta con una escala tipo *Likert* de 3 alternativas: 1 (poco o nunca), 2 (a veces) y 3 (mucho o generalmente).

La escala mide el afecto positivo y el negativo en puntuaciones de 9 a 27. Además, se obtiene un índice de balance afectivo total que se calcula con base en la diferencia resultante entre el afecto positivo y el afecto negativo (-18 a 18 puntos). Los valores negativos a partir de cero indican un balance afectivo negativo y, por el contrario, los valores positivos por encima de cero, un balance afectivo positivo.

Este instrumento es completado por la persona en un lapso de cinco minutos. Ver escala en Anexo B.

Información sociodemográfica

Junto con las escalas que se aplicaron para valorar las variables independientes, se solicitó al estudiantado del grupo control y del grupo experimental, completar un instrumento para recopilar información sociodemográfica y sobre las actividades recreativas artísticas que realizaban (ver Anexo C). La información se recolectó durante el pretest como en el postest.

Utilizar este instrumento permitió identificar las respuestas de las personas participantes en el pretest y el postest para el análisis de los datos.

Las personas participantes del grupo experimental que señalaron que realizaban alguna actividad artística relacionada con el baile, se les preguntó de manera verbal en el posttest, si el programa de danza urbana ofrecido era igual o similar a las actividades de baile o danza que realizaban en otro momento.

Todas las respuestas fueron negativas; es decir, ninguna de las actividades recreativas artísticas que las personas participantes realizaban eran como las desarrolladas en el programa de danza urbana.

Consentimiento informado

Al tratarse de una investigación que incluye la participación de seres humanos, el Comité Ético Científico (CEC) de la Universidad de Costa Rica, solicita la aplicación de un consentimiento informado y de un asentimiento informado. Ambos instrumentos se entregaron al CEC; sin embargo, una vez avalado el anteproyecto de TFIA, el CEC solo devolvió firmado y sellado el consentimiento informado (ver Anexo D).

Validación de instrumentos

Los dos instrumentos se encuentran validados para adolescentes y en idioma español, sin embargo, se realizó un plan piloto para verificar que las personas adolescentes comprendían los enunciados de ambos instrumentos y así obtener los coeficientes de confiabilidad para la muestra de estudio.

El plan piloto se realizó una vez recibido el aval del Comité Ético Científico de la Universidad de Costa Rica con una muestra de 46 estudiantes con edades de 15 a 19 años que cursaban otros grupos de décimo año del CTP.

A cada estudiante se le solicitó completar el instrumento e indicar si tenía alguna observación o pregunta sobre los enunciados. Solo una estudiante sugirió hacer inclusivo cada uno de los ítems del instrumento.

Es preciso aclarar que las personas participantes del plan piloto no fueron las mismas personas de la muestra de investigación.

Programa de recreación artística

Descripción del programa de recreación artística

Inicialmente se definió realizar un programa de recreación artística de catorce semanas, una sesión por semana de 40 minutos durante la lección Guía y de Orientación, según había establecido el centro educativo. Sin embargo, por disposiciones posteriores de la Institución, solamente se lograron realizar 10 sesiones. En la Tabla 4 se muestran las fechas en que se realizó el programa.

Tabla 4

Cronograma del programa de recreación artística

Sesión	Fecha	Observaciones
1	08/05/2019	Aplicación del pretest + Sesión experimental
2	15/05/2019	Sesión experimental
3	22/05/2019	Sesión experimental
4	29/05/2019	Sesión experimental
5	05/06/2019	Sesión experimental
6	12/06/2019	Sesión experimental
7	19/06/2019	A partir de la sesión 7 el programa se interrumpió por las siguientes razones: 26/06/2019: actividades semana del deporte 03/07/2019: vacaciones de medio periodo

Sesión	Fecha	Observaciones
		10/07/2019: vacaciones de medio periodo
		17/07/2019: asamblea de profesores
		24/07/2019: huelga
8	31/07/2019	Sesión experimental
9	07/08/2019	Sesión experimental
10	14/08/2019	Sesión experimental + aplicación del posttest

Fuente: Elaboración propia.

El programa consistió en explicar al estudiantado el origen de la danza urbana y sus características, así como en enseñar los pasos o movimientos básicos y su significado corporal. Este programa fue desarrollado por un bailarín especialista en danza urbana, con más de 20 años de experiencia y que había desarrollado programas similares con población juvenil.

En la Tabla 5 se muestra el planeamiento del programa de recreación artística que se desarrolló con el grupo experimental. La población adolescente que participó en el programa prestó atención a las explicaciones e indicaciones brindadas por parte de la investigadora (coordinó, programó y evaluó la actividad) y de la persona especialista en danza (ejecutó la actividad), observó demostraciones y participó de forma pasiva (sin bailar) pero siempre interactuando con el grupo o activa (bailando) en la actividad planteada.

Tabla 5***Sesiones del programa de recreación artística***

Sesión	Actividad
1	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la investigadora y de la persona especialista • Presentación del programa de recreación artístico • Explicación sobre el origen y la historia de la danza urbana • Aplicación del pretest
2-9	<ul style="list-style-type: none"> • Clases de baile: demostración, explicación y práctica de pasos básicos y técnicas • Diseño de coreografía: según el avance en la ejecución del baile, el grupo fue diseñando y practicando una coreografía final.
10	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación coreográfica • Agradecimientos y despedida • Aplicación del postest

Fuente: elaboración propia.

Trámites para la realización del trabajo final de investigación aplicada

Para llevar a cabo la investigación se realizaron una serie de actividades y trámites, lo cuales se pueden observar según fecha y actividad en la Tabla 6:

Tabla 6***Cronograma de trámites***

Fecha	Actividad
19/11/2018	Reunión con el M.Sc. Francisco Torres, Director del CTP para gestionar solicitud de permiso para la realización del TFIA y entrega de la solicitud por escrito según oficio MR-91-2018 (ver Anexo E).
21/11/2018	Entrega de anteproyecto de TFIA al Tribunal Evaluador del Posgrado.
29/11/2018	Recepción del oficio CTP-MQS-140-2018, en el cual se informa el aval del CTP para la realización del TFIA (ver Anexo F).

Fecha	Actividad
12/12/2018	Defensa del anteproyecto del TFIA.
03/04/2019	Reunión con la Orientadora Ivannia Brenes, persona encargada de asignar los grupos, coordinar horarios y sesiones.
05/04/2019	Aval del Comité Ético Científico, según oficio VI-2438-CEC-0169-2019 (ver Anexo G).
09/04/2019	Validación de instrumentos: los instrumentos fueron validados a partir de la aplicación a una muestra de estudiantes de dos grupos de décimo año del CTP asignados por la Prof. Brenes.
08/05/2019 al	Aplicación del pretest y postest al grupo experimental.
14/08/2019	Entrega y recolección de consentimientos informados. Desarrollo del programa de recreación artística.
14/05/2019	Aplicación del pretest al grupo control y entrega de consentimientos informados.
20/08/2019	Aplicación del postest al grupo control y recolección de consentimientos informados pendientes.
01/09/2019 al	Análisis de datos y conclusión del TFIA.
24/11/2019	
25/11/2019 al	Gestiones para la defensa del TFIA.
20/12/2019	

Fuente: elaboración propia.

Procedimientos para la Recolección de información

A los dos grupos (control y experimental) se les solicitó que completaran las escalas antes de iniciar el programa de recreación artística, el cual solo se realizó con el grupo experimental. Al finalizar el programa, se solicitó nuevamente a los grupos completar las escalas.

El grupo experimental completó el pretest en el gimnasio del centro educativo donde se realizó la primera sesión, seguidamente se realizó el desarrollo de la primera

sesión del programa. El postest fue completado al final de la última sesión del programa en el aula multiusos. El grupo control completó el pretest y postest durante la clase de Orientación una semana después de la aplicación al grupo experimental.

Para completar las escalas, se solicitó al estudiantado marcar con lápiz o bolígrafo, de manera individual, la opción que consideró más se ajustaba a su respuesta. En ambos instrumentos se utilizaron escalas de *Likert*.

Procedimientos para analizar la información

Para obtener los puntajes de cada una de las escalas, se sumaron los ítems obteniendo un total. Además, en la EBA se calculó la diferencia entre el afecto positivo y el afecto negativo para obtener el balance afectivo total.

La estadística descriptiva muestra los promedios y desviaciones estándar de las personas participantes, con respecto a sus características principales (edad, sexo) y los puntajes de escala 1 y escala 2.

Además, se realizó un análisis de normalidad y homocedasticidad. El análisis principal fue un Análisis de Varianza (ANOVA) de 2 vías mixto (2 grupos x 2 mediciones) con medidas repetidas en el último factor.

Se realizó un ANOVA para cada una de las variables dependientes, y así determinar el efecto del programa de recreación artística de danza urbana según la escala de satisfacción con la vida y la de balance afectivo. El nivel de confianza establecido fue de 0,05.

Para realizar la estadística descriptiva se utilizó el programa Excel 2016 y para realizar los análisis de estadística inferencial se utilizó el programa estadístico SPSS (versión 20,0).

Capítulo 4

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este capítulo se detallan los resultados obtenidos en el estudio, después de aplicar los diferentes análisis. En primer lugar, se presenta la estadística descriptiva de la muestra. En segundo lugar, se muestran los resultados de los análisis de varianza (ANOVA) para evaluar el efecto del programa de recreación artística en el bienestar subjetivo. Por otra parte, se discuten los resultados obtenidos con base en otras investigaciones de similar alcance.

Estadística descriptiva

En este apartado se muestra el total de estudiantes adolescentes que conformaron el estudio, según sexo y edad. En la Tabla 7 se observa la cantidad de estudiantes que se tomaron en cuenta en el estudio según los criterios definidos de inclusión.

Tabla 7

Total de participantes por grupo y según sexo

Participantes	GC	GE	Total
Cantidad de estudiantes de la muestra	16	18	34
Cantidad de hombres	2	13	15
Cantidad de mujeres	14	5	19

Fuente: elaboración propia. Nota: GC = Grupo Control, GE = Grupo Experimental.

Por otra parte, en la Tabla 8 se muestra el promedio y la desviación estándar de la edad de cada grupo. Se puede observar que la población participante se encontraba entre los 15 y 16 años.

Tabla 8***Resultados de la estadística descriptiva según edad***

Grupo	M	DE
GC	15,69	0,70
GE	16,17	0,92

Fuente: elaboración propia. Nota: GC = Grupo Control, GE = Grupo Experimental, M = Media, DE = Desviación Estándar.

En cuanto a la estadística descriptiva de las dos variables dependientes del estudio, en la Tabla 9 se muestran los resultados obtenidos. Según se observa, ambos grupos se encuentran dentro de la clasificación de “satisfecho(a)”, la cual contempla un rango de puntuación entre los 25 y 29 puntos, tanto en el pretest como en el postest.

En cuanto al balance afectivo se observa que, en promedio, se obtiene un balance afectivo positivo pues no hay valores negativos ya que los resultados obtenidos están por encima de cero.

Tabla 9***Resultados de la estadística descriptiva de la variable satisfacción con la vida y balance afectivo***

Grupo	Variabes							
	SV				BA			
	Pre		Post		Pre		Post	
	M	DE	M	DE	M	DE	M	DE
GC	25,81	7,70	27,63	6,21	1,50	7,52	3,38	6,02
GE	27,28	4,96	27,39	4,88	4,28	4,91	6,39	5,18

Fuente: elaboración propia. Nota: GC = Grupo Control, GE = Grupo Experimental, SV = Satisfacción con la Vida, BA = Balance Afectivo, M = Media, DE = Desviación Estándar.

La variable de balance afectivo se compone de nueve afectos positivos y nueve afectos negativos. En la Tabla 10 se observa la puntuación de los niveles encontrados según el tipo de afecto (positivo o negativo) en el grupo control y en el grupo experimental según la medición (pretest y postest). Se observó que en ambos grupos la puntuación de los afectos positivos es mayor a 20, lo cual es relativamente alta si se toma como referencia que el mayor puntaje posible en la prueba es de 27.

Tabla 10

Resultados según tipo de afectos

Grupo	Afectos positivos				Afectos negativos			
	Pretest		Postest		Pretest		Postest	
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>
GC	20,44	3,52	21	2,50	18,94	4,89	17,63	4,59
GE	21,89	2,47	22	2,63	17,61	3,31	15,61	3,70

Fuente: elaboración propia.

Estadística Inferencial

El análisis de normalidad y homocedasticidad, indicó que las variables presentan una distribución normal y su varianza es homogénea ($p > ,05$). Se realizaron 2 ANOVA de 2 vías mixtas, una para cada una de las variables (satisfacción con la vida y balance afectivo). Los resultados se muestran según cada una de las variables.

Satisfacción con la Vida

Después de realizar el análisis de varianza, se encontró que no existen diferencias significativas en el efecto simple de grupo, en el efecto simple de medición y tampoco se encontró interacción significativa. Por lo anterior que no se realizó análisis post-hoc (ver Tabla 11).

Tabla 11**Resultados de la variable Satisfacción con la Vida**

	<i>F</i>	<i>P</i>
Grupo	0,105	0,748
Medición	1,48	0,231
Grupo x medición	1,16	0,289

Fuente: elaboración propia.

En la Figura 1 se muestra la comparación entre el promedio total de las mediciones de los dos grupos. Se logra observar que hubo un aumento en la satisfacción con la vida de ambos grupos, pero no fue significativo. En la Figura 2 se muestra la interacción de los grupos y las mediciones.

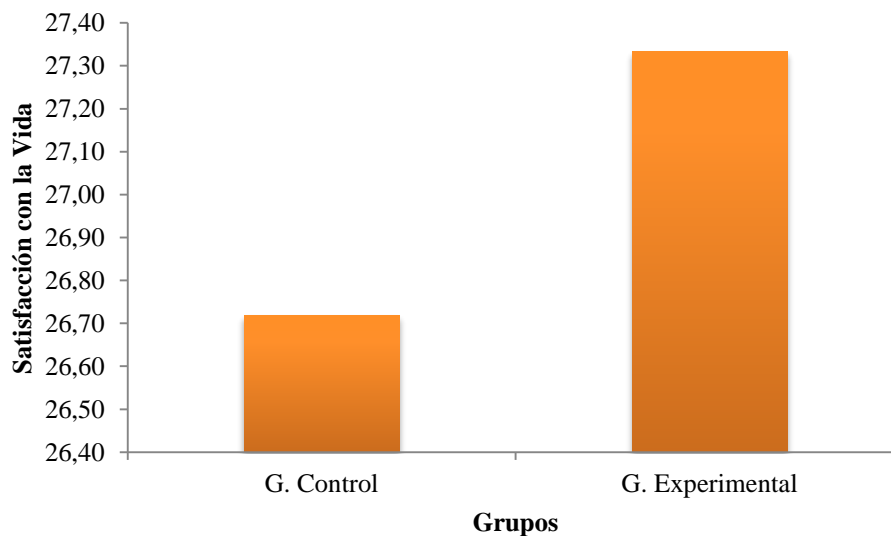


Figura 1. Mediciones de la variable satisfacción con la vida según los grupos. Fuente: elaboración propia.

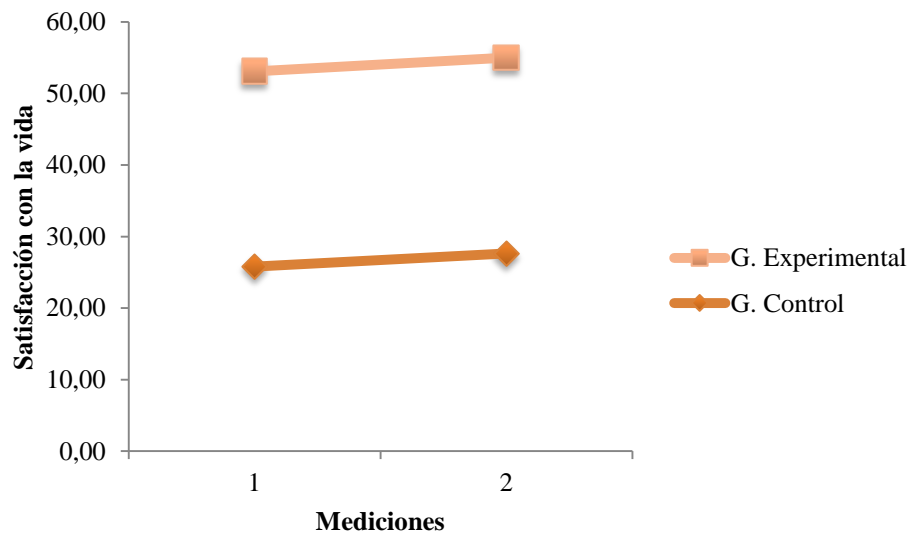


Figura 2. Interacción de los grupos y mediciones de la variable de satisfacción con la vida. Fuente: elaboración propia.

Balance Afectivo

El balance afectivo está compuesto por la diferencia resultante entre la puntuación del afecto positivo y la puntuación del afecto negativo; sin embargo, es importante observar los niveles de afectos positivos y negativos de manera independiente.

En el análisis de esta variable se encontró que existe una diferencia significativa entre las mediciones ($p=0,004$), mas no existe diferencia en el efecto simple de grupo ni en la interacción de grupo x mediciones (ver Tabla 12). Es decir que, en el posttest las puntuaciones de las escalas aplicadas de ambos grupos mejoraron.

Tabla 12

Resultados de la variable Balance Afectivo

Grupo	<i>F</i>	<i>P</i>
	2,23	0,114
Medición	9,49	0,004*
Grupo x medición	0,03	0,856

Fuente: elaboración propia.

En la Figura 3 se observa la comparación entre el promedio total de las mediciones, lo que demuestra que el balance afectivo de ambos grupos aumentó en la segunda medición. En la Figura 4 se muestra la interacción de los grupos y las mediciones.

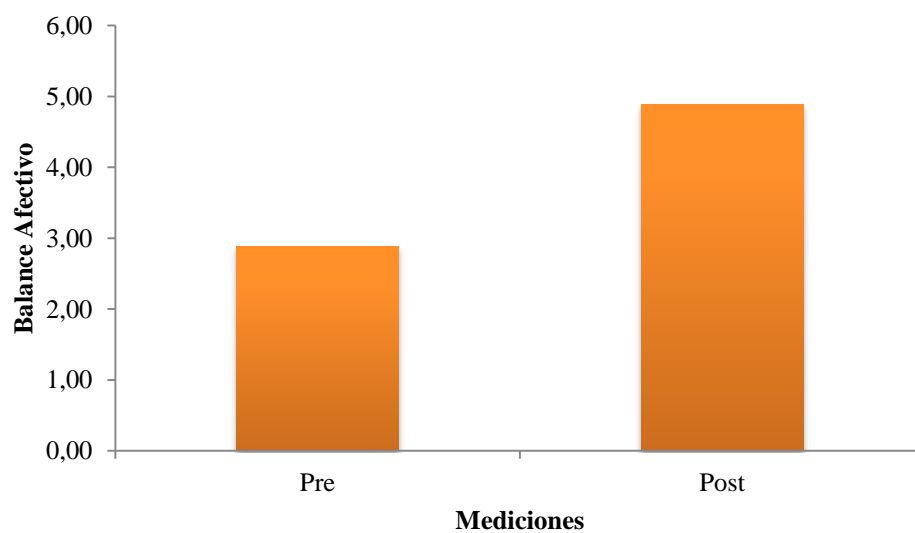


Figura 3. Mediciones de la variable de balance afectivo. Fuente: elaboración propia.

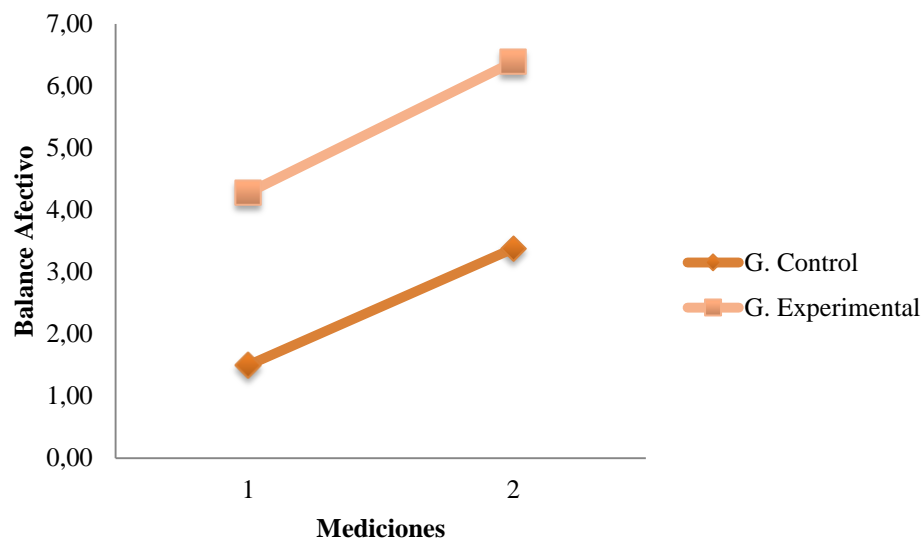


Figura 4. Interacción de los grupos y mediciones de la variable de balance afectivo. Fuente: elaboración propia.

Discusión de los resultados

Como se observa en el apartado anterior, los resultados de este estudio demostraron que no se puede atribuir un efecto en el bienestar subjetivo de la población de estudiantes adolescentes luego de participar en un programa de recreación artística de danza urbana, pues la variable de satisfacción con la vida no muestra diferencias significativas y la variable de balance afectivo es significativa para ambos grupos.

Si bien este estudio no evidenció un efecto diferente en el bienestar subjetivo entre el grupo control y el grupo experimental, algunas investigaciones han demostrado cómo la danza contribuye a mejorar variables asociadas a la salud mental en grupos poblacionales tales como la niñez, adolescencia, adultez y adultez mayor. En este sentido, Padilla y Coterón (2013) destacan que la danza ha contribuido a mejorar aspectos como la salud, la capacidad funcional, las relaciones sociales, el bienestar material, personal y

social, y otros relacionados con emociones negativas como la depresión, la ansiedad, la hostilidad, la obsesión, las ideas paranoicas y psicóticas en poblaciones de mujeres adolescentes con problemas psicológicos.

Además, plantean que existe una carencia de estudios sobre la danza y sus beneficios en poblaciones sin problemas asociados a la salud mental (Padilla y Coterón, 2013).

Schwender et al. (2018) señalan que, a pesar de los resultados positivos de las intervenciones de danza en diferentes grupos poblacionales en distintos aspectos, la mayoría de estudios son muy heterogéneos en cuanto a la muestra, la metodología aplicada, las intervenciones de danza y las variables en estudio, por lo que es difícil determinar de manera más profunda los posibles beneficios de la danza.

De acuerdo con Zapata (2016), hay “estudios que mencionan que la actividad física y el baile promueven aspectos relacionados a la salud física y también aspectos vinculados a la satisfacción, el bienestar y variables afines a esta” (p. 9).

En particular, los resultados obtenidos en esta investigación no logran atribuir una mejora en el bienestar subjetivo de la población participante derivado del programa de recreación en danza urbana. Asimismo, no se encontró registro documental donde se haya analizado el nivel de bienestar subjetivo en población adolescente a partir de la realización de un programa de danza urbana o similar, por lo que se tomaron en cuenta resultados de estudios sobre el bienestar subjetivo en adolescentes a partir de otras variables o bien que señalen que el bienestar subjetivo está mediado por otros elementos (Gutiérrez et al., 2017; Ramos et al., 2017; San Martín, 2011; Tadesse, 2015).

Ramos et al. (2017) analizan las mismas dos variables que se utilizaron en esta investigación para determinar el bienestar subjetivo. Además, analizaron la correlación con la variable de autoconcepto (concepto que tienen las personas sobre sí mismas y que es importante correlato de la felicidad). Entre los resultados obtenidos observaron que estudiantes con alto autoconcepto presentan mayores puntuaciones en satisfacción con la vida y afecto positivo y puntuaciones más bajas en afecto negativo en comparación con estudiantes que manifiestan un bajo autoconcepto.

Aunque en esta investigación no se tomó en cuenta la variable autoconcepto, las puntuaciones de la variable de satisfacción con la vida y afectos positivos en el pre y postest del grupo control y del grupo experimental fueron relativamente altos desde la primera medición (pretest); es decir, previo al desarrollo del programa de recreación artística.

Según los resultados obtenidos, tanto en el pretest como en el postest, el grupo control y el grupo experimental se encontraba dentro del rango de “satisfecho” en una clasificación que comprende seis rangos en su totalidad (variable de satisfacción con la vida). De acuerdo con Gutiérrez et al. (2017), este es un indicador relevante de la salud mental y el bienestar subjetivo en la adolescencia, asimismo en la variable de balance afectivo, la puntuación de los afectos positivos obtenida fue alta. Por tanto, el nivel del estado de bienestar subjetivo de la población participante de toda la muestra, limita obtener cambios significativos en vista de que el nivel inicial de la población era alto.

Existen varios elementos que influyen en la percepción de la satisfacción con la vida. Gutiérrez et al. (2017) encontraron que el clima motivacional de una clase,

específicamente de educación física, y la orientación de las metas de logro son predictores en la satisfacción de la vida en la adolescencia. Asimismo, San Martín (2011) demostró que la satisfacción vital tiene asociaciones positivas significativas con la autoestima, la esperanza y el apoyo social percibido.

Algunos de los elementos predictores del bienestar subjetivo pudieron haber mediado en los resultados del estudio. Sin embargo, no se tienen datos sobre el nivel de estos elementos para establecer o determinar alguna correlación. No obstante, la teoría apunta que el bienestar subjetivo está influenciado por tales elementos.

Tadesse (2015) demostró que adolescentes que practican artes marciales (Taekwondo) independientemente del nivel de *expertise* (experiencia) tienen una puntuación de bienestar subjetivo más alta en comparación con adolescentes que no lo practican.

Sin embargo, el instrumento utilizado para medir el nivel de bienestar subjetivo no fue el mismo utilizado en este estudio y al igual que los otros estudios analizados en este apartado, no se realizó un tratamiento específico, tampoco se estableció un grupo control y un grupo experimental ni tampoco se realizó más de una medición.

A pesar de la diferencia en cuanto a la metodología y la actividad recreativa estudiada, se considera importante resaltar que la actividad física contribuye a mejorar el bienestar subjetivo de la población adolescente, incluso en otros contextos socioculturales tan distintos a Latinoamérica. Al igual que en las artes marciales, en la danza se requiere la realización de movimientos y actividad física, por tanto, se puede considerar que en otras intervenciones la danza urbana podría contribuir a mejorar el bienestar subjetivo.

Sobre los efectos o beneficios de programas de danza, se destacan los estudios realizados por Connolly et al., 2011; Philipsson, Duberg, Möller y Hagberg, 2013; Romero, 2010; Schwender et al., 2018 y Zapata, 2016.

Los resultados obtenidos por Romero (2010), apuntan a que se puede promover la actividad física y la recreativa para tratar problemáticas contemporáneas en poblaciones jóvenes como la obesidad. Además, la danza, específicamente el *Hip Hop*, es una estrategia para afrontar las barreras de los contextos residenciales de bajos ingresos, de tal manera que la juventud pueda tener mayor acceso y disponibilidad de recursos para realizar actividad física y la recreativa.

Del trabajo de Romero (2010) se rescata la similitud sobre la aplicación de 10 sesiones de un programa de *Hip Hop*. Sin embargo, la metodología empleada en el programa es diferente a la utilizada en esta investigación, así como las edades de la población participante y las variables analizadas. Otro elemento similar fue que se realizó un pretest antes de iniciar el programa y un postest luego de concluir la intervención.

Se ha demostrado que la danza, específicamente la danza folklórica, tiene un impacto o beneficio en relación con la percepción del bienestar psicológico y social en población universitaria. Para Zapata (2016), una explicación que justifica por qué la danza puede influir en la percepción del bienestar psicológico y social es que es un tipo de actividad física y como tal conlleva una serie de beneficios en cuanto a la salud y el bienestar de las personas que han sido comprobados con fundamento científico.

Por otra parte, señala que el contenido social y cultural de algunos tipos de danza promueve vínculos sociales positivos y la participación en espacios socioculturales.

También pueden otorgar estructuras psicológicas de identificación y sentido de pertenencia con el entorno, lo cual en suma, contribuye al bienestar de las personas que practican danzas como la folklórica (Zapata, 2016).

Al *Hip Hop* se le puede definir de varias formas, como una cultura, subcultura o filosofía o como un movimiento musical, artístico, popular o cultural debido a que las personas que se relacionan con esta práctica tienen una peculiar forma de ver, pensar y hacer en su vida. Además, posee ciertas características y expresiones identitarias que lo diferencian de otros tipos de música y danza (Rodríguez e Iglesias, 2014).

Por tanto, al igual que la danza folklórica, la danza urbana (elemento básico del *Hip Hop*) puede contribuir al bienestar de las personas pues también es considerada como una estrategia pedagógica social. Al respecto, Rodríguez e Iglesias (2014) señalan que el *Hip Hop* es una “herramienta para la sensibilización ante determinados problemas sociales, para la mediación entre grupos antagónicos, para la ocupación del tiempo libre o para la reinserción de personas con dificultades de relación social” (p. 166).

Del estudio de Zapata (2016) se rescata que las variables analizadas se relacionan con el bienestar. Si bien se mide el bienestar psicológico y social, el bienestar subjetivo también está muy vinculado con estas dos variables y en general con la felicidad y la percepción de las personas sobre su vida. Otra de las diferencias con esta investigación son el tipo de danza y la edad de las personas participantes, y que dentro del estudio solo realiza una medición.

Los beneficios de la danza son observables en otros aspectos de la población adolescente como la calidad de vida y la disminución en gastos médicos. Philipsson et al.

(2013) determinaron en su estudio que una intervención de danza con una duración de ocho meses, dos veces por semana, incrementó la calidad de vida y disminuyó los gastos médicos de un grupo de mujeres adolescentes de Suecia con edades entre 13 y 18 años y con problemas de estrés, mal humor, cansancio; quienes visitaban con frecuencia la oficina de salud del centro escolar.

Las variables (calidad de vida y disminución de gastos médicos) fueron observadas en cinco mediciones, comprobando que el efecto de la danza se mantenía hasta 12 meses después de la intervención. Se destaca del estudio de Philipsson et al. (2013) que a partir de una intervención en danza se obtuvo una mejora en la calidad de vida de mujeres adolescentes que les permitió disminuir la atención médica.

No obstante, el estudio en mención no muestra similitudes con esta investigación pues el programa de danza que ejecutó es de mayor duración y la población de adolescentes solo incluye femeninas con problemáticas psicosociales.

Connolly et al. (2011) han demostrado que al participar en un programa (*Dance 4 for life project*) de cinco a doce horas (seis semanas) se puede obtener un impacto positivo en adolescentes femeninas en términos del bienestar fisiológico y psicológico. Estos autores resaltan la importancia de la motivación intrínseca y el disfrute de la actividad para que los resultados sean positivos.

En comparación con esta investigación, se destaca que el contexto donde se desarrolla el programa de danza es de índole escolar y, por tanto, algunas de las jóvenes participaron por obligación mientras que otras mostraron una gran motivación intrínseca. Aunque esta variable no fue estadísticamente significativa en el estudio de Connolly et al.

(2011), dicha condición pudo haber influido en el estudio por el alto nivel mostrado en el pretest. De igual forma sucedió en esta investigación, ya que toda la población de la muestra participó de manera voluntaria pero no necesariamente estaba motivada en aprender danza o bien que la danza urbana no fuera de su interés o agrado.

Sobresale del estudio de Connolly et al. (2011) el efecto estadísticamente significativo del baile en la autoestima de las adolescentes del pre al post ($p=0,01$). Según los autores, una clase de baile posibilita un entorno para el aprendizaje, la reflexión y la creatividad entre pares. Vale la pena recordar que la autoestima es un elemento mediador en el bienestar subjetivo, que puede ser analizado de manera independiente o como parte del conjunto de elementos necesarios para el bienestar.

De los estudios antes mencionados se concluye que no hay referencia de estudios que analicen el bienestar subjetivo en dos de sus dimensiones de análisis (satisfacción con la vida y balance afectivo), en relación con la aplicación de un programa de recreación artística de danza urbana en población adolescente. Sin embargo, la danza como actividad de recreación artística si proporciona a las personas efectos positivos (Connolly et al., 2011; Philipsson et al., 2013; Romero, 2010; Schwender et al., 2018; Zapata, 2016); aunque en el caso de esta investigación no hayan sido demostrados.

Se destaca que, en la mayoría de los casos citados, las escalas son aplicadas una sola vez; es decir, no se realiza un pretest y posttest o más mediciones; y se considera como tratamiento la actividad que la persona realiza (Gutiérrez et al., 2017; Ramos et al., 2017).

Otro aspecto que es relevante destacar, se basa en los gustos e intereses que la población adolescente tiene por las actividades. Para Ricoy y Fernández (2016), las

actividades recreativas que la población adolescente prefiere realizar son variadas y distintas a las generaciones precedentes.

En Costa Rica, la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo Libre (INEC, 2017) muestra que el uso de medios masivos de comunicación representa la actividad con la tasa de participación más alta en la categoría de tiempo libre. Por otra parte, las TIC representan un gran atractivo para la población adolescente, de tal manera que son integradas a sus experiencias cotidianas de recreación (Ricoy y Fernández, 2016).

A pesar de que la participación en el programa de danza urbana fue voluntaria y libre (pasiva o activa según se mencionó antes), la actividad estaba dentro del horario lectivo. Es decir, no se dio la posibilidad a la población que conformó el grupo experimental que eligiera con base en sus gustos e intereses la actividad recreativa de su agrado.

En este sentido, esta condición pudo haber influido en que el grupo experimental no haya aumentado el puntaje de la variable de satisfacción con la vida y de la variable de balance afectivo. Asimismo, pudo haber influenciado la falta de motivación intrínseca que las personas deben tener para lograr una experiencia satisfactoria y placentera al realizar actividades recreativas.

Finalmente, se reitera que la totalidad de la población participante en este estudio, mostró desde el inicio y hasta el final del tratamiento, un estado de bienestar subjetivo satisfactorio o deseable; lo cual puede indicar que la población goza de una buena salud mental.

Además, a diferencia de otros estudios, en este abordaje la población participante no se considera con problemáticas riesgosas o prioritarias de atención que requieran modificarse a partir de una intervención o tratamiento.

Capítulo 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este capítulo se exponen las principales conclusiones que se desprenden de esta investigación a partir del análisis de los resultados obtenidos y de los estudios que dan contenido conceptual y documental al abordaje investigativo que sustentó el TFIA. Asimismo, a partir de la experiencia, se esbozan una serie de recomendaciones que sugieren elementos y condiciones a tomar en cuenta para futuras investigaciones.

Conclusiones

Los resultados obtenidos señalan que en esta investigación se cumple la hipótesis nula, pues no se puede asegurar que existe una mejora en el bienestar subjetivo de estudiantes adolescentes después de participar en un programa de recreación artística de danza urbana, por cuanto no hubo una diferencia estadísticamente significativa en el nivel de bienestar subjetivo.

En cuanto al cumplimiento de los objetivos planteados, no se logra determinar que hubo un efecto en el bienestar subjetivo en el grupo control de estudiantes adolescentes de décimo año del CTP Ing. Mario Quirós Sasso, en ninguna de las dos variables, atribuido al programa de recreación artística de danza urbana; debido a que en ambos grupos, tanto el experimental como el control, se observa un aumento, principalmente, en la variable de balance afectivo.

Se rescata que los valores obtenidos en la primera medición (pretest) de ambos grupos muestran altos niveles de puntuación, tanto para la variable de satisfacción con la vida como para la variable de balance afectivo. Por un lado, esta condición inicial limita

que exista un aumento en la segunda medición luego de participar en un programa de danza urbana, pues los valores encontrados inicialmente se consideran satisfactorios o deseables. Por otro lado, de acuerdo con Salazar (2017), se puede considerar que hubo un beneficio en el tanto se mantuvo la condición deseada en el grupo experimental luego de participar en el programa recreativo.

Aunado a lo anterior, ambos grupos se muestran activos en la realización de actividades recreativas artísticas variadas, las cuales desarrollan a lo largo de su cotidianidad fuera o dentro del centro educativo. Que la población realice actividades recreativas pudo haber influido en su estado de bienestar subjetivo, pues ya obtienen los beneficios de la recreación.

La significancia encontrada en la variable de balance afectivo en ambos grupos, coincide con lo que Sandoval (2014) señala sobre la variable de la temporalidad en el bienestar subjetivo, ya que en la relación de los estados afectivos positivos y negativos la frecuencia tiene mayor impacto que la intensidad, pero en la satisfacción con la vida no es susceptible a cambios a corto plazo, en esta variable no se registró una diferencia significativa.

Además, según Lara (2017), si los eventos externos provocan una carga afectiva en la persona, los estados de ánimo pueden verse alterados, pero después volverán a retornar a su estado característico. Quiere decir que no existe un efecto prolongado en los afectos, si se considera que son parte de los estados de ánimo y que, además, pueden variar de un momento a otro según lo que experimente la persona.

En el caso particular de las actividades recreativas, estas siempre provocarán una experiencia positiva, lo que puede alterar el estado de ánimo como la felicidad; sin embargo, en este estudio no se logró demostrar estadísticamente un efecto significativo.

De acuerdo con DeGraaf et al. (2010), el disfrute y la diversión que obtienen las personas resultado de su participación en las actividades recreativas se considera como el aporte de la recreación en el bienestar. En este sentido, se rescata que, como una etapa del programa de recreación, se programó la aplicación de una evaluación para valorar la opinión de la población participante. Los resultados obtenidos de la evaluación, muestran que a partir del desarrollo del programa de danza urbana el grupo de estudiantes, en su mayoría, experimentó diversión durante las sesiones (ver Anexo H).

Fortalezas y limitaciones

Como en todo proceso de investigación, existen fortalezas y limitaciones que se presentan para la persona investigadora. Entre las fortalezas se destaca que utilizar una metodología cuasi experimental en la cual se determina un grupo control y otro experimental, se aplican varias mediciones y se ejecuta un tratamiento recreativo, permite observar de manera estadística y objetiva las contribuciones que puede generar la recreación.

Aunque no fue el caso de los resultados obtenidos en esta investigación, el ejercicio metodológico se puede mejorar en futuros estudios para lograr demostrar resultados positivos.

En Costa Rica, a la fecha, no se conoce algún estudio con similares alcances metodológicos que hayan trabajado con población adolescente la variable de bienestar

subjetivo, por lo que este estudio es pionero y contribuirá a futuras investigaciones en el campo de la recreación.

Por otra parte, entre las limitaciones encontradas se puede señalar que no se logró demostrar un efecto estadísticamente significativo en las variables analizadas a partir de la aplicación de un tratamiento recreativo. Como se ha mencionado anteriormente, este resultado puede estar influenciado por la buena condición encontrada en las variables analizadas, por la cantidad de sesiones (10 sesiones, una por semana de 40 minutos) que no logró desarrollar una continuidad en el proceso y que el programa de danza urbana se realizara dentro del horario de clases.

Con base en lo anterior, se plantean una serie de recomendaciones que ayuden a delimitar futuras intervenciones en relación con el estudio de los beneficios de la recreación artística.

Recomendaciones

A partir del ejercicio de investigación que permitió el desarrollo de este estudio se desprenden una serie de recomendaciones para futuras intervenciones.

Recomendaciones para las personas investigadoras

Es importante que, para próximas investigaciones, las personas investigadoras tomen en cuenta las siguientes sugerencias metodológicas y logísticas:

- La investigación en el campo de la recreación puede realizarse desde cualquier enfoque (cuantitativo o cualitativo); sin embargo, según sea la formación disciplinaria base de la persona investigadora el diseño mixto puede enriquecer la discusión. Si bien en este estudio, en términos cuantitativos no se logra obtener

resultados positivos en cuando al mejorar el nivel de bienestar subjetivo de la población participante, un abordaje cualitativo puede abordar la experiencia vivida y las emociones sentidas durante la puesta en práctica del programa de danza urbana. Por lo anterior, es importante aplicar diferentes metodologías para profundizar el análisis del aporte de la recreación en la sociedad.

- En investigaciones que analicen la variable de bienestar subjetivo y que apliquen un diseño cuasi experimental, se sugiere realizar una medición a un grupo control que no realice o practique la actividad recreativa en observación y a un grupo experimental que si se encuentre realizándola o practicándola; es decir, que no se aplique un tratamiento recreativo específico por parte de la persona investigadora. En el caso de que se realice un pretest y un postest a ambos grupos y se aplique un tratamiento, es importante tomar en cuenta las recomendaciones sugeridas más adelante en cuanto la programación de programas recreativos.
- Es importante aproximarse a poblaciones que presenten condiciones de riesgo o prioritarias, en las cuales se pueda observar una mejoría de su condición inicial o bien a poblaciones que realicen poca o nula actividad recreativa.
- Si se realizan programas de recreación en el contexto escolar, se sugiere que se realicen fuera del horario y que las personas participantes sean quienes se matriculen voluntariamente en las actividades ofrecidas. Además, es importante tomar en cuenta los periodos institucionales de inicio y fin de clases y los periodos de descanso y efemérides. Asimismo, se debe contar con el apoyo de las jefaturas, y si es posible, negociar con la institución educativa que se cumplan los criterios

definidos por la persona investigadora para establecer la muestra y realizar el tratamiento. Si, por el contrario, la institución dispone de las condiciones, el planteamiento de investigación inicial se verá afectado.

- Se invita a continuar realizando dentro del país estudios en este campo de conocimiento, pues son escasas las investigaciones existentes. Asimismo, procurar la divulgación de los resultados en espacios académicos y comunitarios, de tal manera que la recreación se vaya posicionando como una prioridad en la vida de las personas y la sociedad.

Recomendaciones para trabajar con este tipo de población

Al trabajar con personas adolescentes es necesario contemplar lo siguiente:

- Realizar un proceso diagnóstico previo, que permita tomar en cuenta los gustos e intereses recreativos de la población participante; para establecer un programa de recreación adecuado, de tal manera que exista una predisposición y motivación intrínseca para participar activamente en las actividades.
- Brindar a la población la opción de participar en una sesión demostrativa de la actividad recreativa y aclarar dudas durante la sesión para que pueden motivarse a participar de manera voluntaria en el programa.
- Ofrecer el programa de recreación como alternativa de una actividad extraclase o club recreativo. Un programa de danza urbana se puede utilizar para organizar una coreografía o presentación para actos culturales y recreativos.
- Utilizar un lenguaje inclusivo y simple para que existe una comunicación fluida entre las partes y se disminuyan las barreras intergeneracionales.

Recomendaciones para programas de recreación

Al diseñar y programar un programa recreativo es relevante asegurarse de cumplir con los siguientes criterios:

- Valorar la disponibilidad de las personas para definir la fecha, la hora, el lugar y las actividades por realizar, así como la institución u organización.
- Planificar programas recreativos que logren “enganchar” a las personas participantes. Se sugiere que durante la semana se realicen no menos de dos sesiones para que exista una continuidad en el proceso. Además, como mínimo, el tiempo de la sesión debería ser de una hora.
- Realizar divulgación e invitación a participar en el programa de una manera creativa y llamativa, además, de hacer recordatorios constantes mediante otros medios, como mensajes de texto.
- Disponer de un espacio iluminado, ventilado, silencioso, limpio y amplio en el que se puedan desarrollar las actividades. Además, es importante conocer el lugar previamente para cerciorarse de que cumpla con las condiciones óptimas para el buen desarrollo de las actividades.
- Intentar en todo momento de hacer partícipes a las personas según sus intereses y capacidades. Quien dirija la actividad debe tener la habilidad de mantener a la población participante interesada durante toda la sesión.

REFERENCIAS

- Aguilera, D., Bohórquez, S., y Macías, C. (2010). *La danza urbana "Break Dance" como aporte en la formación integral del ser humano y reconstrucción de una cultura* (Tesis de licenciatura, Corporación Universitaria Minuto de Dios Uniminuto, Bogotá, Colombia). Recuperado de https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/2907/TEA_AguileraGarczonDianaCarolina_2010.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Arcila, H. (2011). *Medición de niveles de bienestar subjetivo o felicidad, de una muestra a conveniencia, de los afiliados al Programa para la Salud Psicofísica (PROSA)* (Trabajo de grado para optar al título de Psicólogo, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia). Recuperado de avido.udea.edu.co/autoevaluacion/.../bienestar/prosa_investigacion_felicidad.pdf
- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I., y García, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319.
- Atkinson, S., y Scott, K. (2015). Stable and destabilised states of subjective well-being: Dance and movement as catalysts of transition. *Social y Cultural Geography*, 16(1), 75-94.
- Barrantes, K., y Ureña, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 101-123.
- Basile, D., y Linne, J. (2013). Usos escolares de Internet en adolescentes de sectores populares. *Espacio Abierto Cuaderno Venezolano de Sociología*, 22(3), 477-487.

- Bello, A., Puerta, E., y Teherán, N. (2016). *La danza urbana como perspectiva de vida: Una experiencia con el grupo Ad Crew*. (Informe del video documental Caminos, la danza Urbana como perspectiva de vida) Universidad de Cartagena, Colombia. Recuperado de <https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/5289/LA%20DANZA%20URBANA%20COMO%20PERSPECTIVA%20DE%20VIDA.pdf?sequence=1>
- Brinniizer, E. (2003). Adolescencia, pobreza y tiempo libre en mujeres y varones. *Revista de Estudios de la Mujer*, 8(1), 221-244.
- Cabrera, M., y Marrero, R. (2015). Motivos, personalidad y bienestar subjetivo en el voluntariado. *Anales de Psicología*, 31(3), 791-801.
- Cappello, G., Modi, I., y Lo Verde, F. (2013). *Mapping leisure across borders*. Newcastle upon Tyne, Inglaterra: Cambridge Scholars Publishing.
- Carballeira, M., González, J., y Marrero, R. (2015). Diferencias transculturales en bienestar subjetivo: México y España. *Anales de Psicología*, 31(1), 199-206.
- Castellá, J., Saforcada, E., Tonon, G., Rodríguez, L., Mozobancyk, S., y Bedin, L. (2012). Bienestar subjetivo de los adolescentes: Un estudio comparativo entre Argentina y Brasil. *Psychosocial Intervention*, 21(3), 273-280.
- Colombia, Ministerio de Cultura, Instituto Colombiano del Deporte (Coldeportes). (2006). *Beneficios de la recreación: Por una apropiación comunitaria, recreativa y participativa, de los juegos deportivos*. Colombia: Autor.

- Connolly, M., Quin, E., y Redding, E. (2011). Dance 4 your life: Exploring the health and well-being implications of a contemporary dance intervention for female adolescents. *Research in Dance Education*, 12(1), 53-66.
- Costa Rica, Consejo Nacional de Niñez y Adolescencia. (2009). *Política nacional para la niñez y la adolescencia. Costa Rica 2009-2019*. Recuperado de https://www.unicef.org/costarica/docs/cr_pub_Politica_NNA_CR.pdf
- Costa Rica, Ministerio de Cultura y Juventud. (2013). *Política nacional de derechos culturales 2014-2023*. Recuperado de www.mcj.go.cr/ministerio/legislacion/02.pdf
- Costa Rica, Ministerio de Educación Pública (MEP). (2018). *Programas y proyectos*. Recuperado de <https://www.mep.go.cr/programas-y-proyectos>
- Córdoba, P., Córdoba, P., y García, A. (2017). Caracterización del bienestar subjetivo mediante la aplicación de la escala de satisfacción vital de Ed Diener en estudiantes de la Corporación Universitaria Antonio José de Sucre en Sincelejo durante el primer semestre de 2015. *Revista Encuentros*, 15(2), 145- 156.
- Daykin, N., Orme, J., Evans, D., Salmon, D., McEachran, M., y Brain, S. (2008). The impact of participation in performing arts on adolescent health and behavior: A systematic review of the literature. *Journal of Health Psychol*, 13(2), 251-264.
- DeGraaf, D. G., Jordan, D., y DeGraaf, K. (2010). *Programming for parks, recreation, and leisure services* (3ª ed.). State College, Pennsylvania: Venture Publishing, Inc.

- Godoy, D., Martínez, A., y Godoy, J. (2008). La escala de balance afectivo. Propiedades psicométricas de un instrumento para la medida del afecto positivo y negativo en población española. *Clínica y Salud, 19*(2), 157-189.
- Gomes, C. (2014). El ocio y la recreación en las sociedades latinoamericanas actuales. *Polis. Revista Latinoamericana, 13*(37), 363-384.
- Gómez, V., Villegas, C., Barrera, F., y Cruz, J. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología, 39*(2), 311-325.
- Guillén, L., Bueno, E., Gutiérrez, M., y Guerra, J. (2018). Programa de actividad física y su incidencia en la depresión y bienestar subjetivo de adultos mayores. *Retos, (33)*, 14-19.
- Gutiérrez, M., Tomás, J., y Calatayud, P. (2017). Influencia del clima motivacional en educación física sobre las metas de logro y la satisfacción con la vida de los adolescentes. *Retos, (31)*, 157-163.
- Higuera, L., y Cardona, J. (2015). Concepto de calidad de vida en la adolescencia: Una revisión crítica de la literatura. *Revista CES Psicología, 8*(1), 155-168.
- Hincapié, A. (2014). El Hip Hop: Una práctica corporal que territorializa la ciudad de Medellín. *Poiésis, 8*(14), 385-402. Recuperado de <https://doi.org/10.19177/prppge.v8e142014385-402>
- Laca, F. (2015). El largo camino hacia el estudio científico de la satisfacción con la vida y el bienestar subjetivo. *Pensamiento Americano, 8*(15), 27-40.

- Lara, L. (2017). Adolescentes latinoamericanos en España: Aculturación, autonomía conductual, conflictos familiares y bienestar subjetivo. *Universitas Psychologica* 16(2), 1-11.
- Manotas, R., y Ovalles, L. (2017). Impacto social y cultural del Hip Hop. *Revista Convicciones*, 4(7), 159-164. Recuperado de <https://www.fesc.edu.co/Revistas/OJS/index.php/convicciones/article/view/129>
- Méndez, A., Cecchini, J., y Fernández, J. (2015). Perfeccionismo, afectividad y satisfacción con la vida en educación física. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 41(11), 297-304.
- Merino, L. (2015). *El Hip-Hop como herramienta socio-educativa durante la adolescencia* (Trabajo final de graduación para el grado en educación social, Universidad de Valladolid, Valladolid, España). Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/14414>
- Molina, F. (2018). Educación física, calidad de vida y la nueva sociología de la infancia: Repensando la metodología mixta en sociología. *Retos*, (33), 69-73.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *Adolescentes: Riesgos para la salud y soluciones*. Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Padilla, C., y Coterón, J. (2013). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la danza?: Una revisión sistemática. *Retos*, (24), 167-170.

- Philipsson, A., Duberg, A., Möller, M., y Hagberg, L. (2013). Cost-utility analysis of a dance intervention for adolescent girls with internalizing problems. *Cost Effectiveness and Resource Allocation*, 11(4), 1-9.
- Prado, V., Villanueva, L., y Górriz, A. (2018). Trait emotional intelligence and subjective well-being in adolescents: The moderating role of feelings. *Psicothema*, 30(3), 310-315.
- Quin, E., Frazer, L., y Redding, E. (2007). The health benefits of creative dance: Improving children's physical and psychological wellbeing. *Education and Health*, 25(2), 31-33.
- Ramos, E., Rodríguez, A., y Antonio, I. (2017). El autoconcepto y el bienestar subjetivo en función del sexo y del nivel educativo en la adolescencia. *Psicología Educativa*, 23(1), 89-94.
- Reigal, R., Videra, A., Parra, J., y Juárez, R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos*, 22, 19-23.
- Ricoy, M., y Fernández, J. (2016). Prácticas y recursos de ocio en la adolescencia. *Educatio Siglo XXI*, 34(2), 103-124.
- Rodríguez, A., e Iglesias, L. (2014). La cultura Hip Hop: Revisión de sus posibilidades como herramienta educativa. *Teoría de la Educación, Revista Interuniversitaria*, 26(2), 163-182.
- Rodríguez, A., Ramos, E., Fernández, A., Goñi, E., Esnaola, I., y Goñi, A. (2016). Contextual and psychological variables in a descriptive model of subjective well-

- being and school engagement. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), 166-174.
- Rodríguez, A., Ramos, E., Ros, I., Fernández, A., y Revuelta, L. (2016). Bienestar subjetivo en la adolescencia: El papel de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Suma Psicológica*, 23(1), 60–69.
- Rodríguez, D., y Valldeoriola, J. (2012). *Metodología de la investigación*. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya.
- Romero, A. (2010). A pilot test of the Latin active Hip Hop intervention to increase physical activity among low-income Mexican-American adolescents. *American Journal of Health Promotion*, 26(4), 208-211.
- Romero, C. E. (2015). La recreación en el fomento de la resiliencia. *Revista de Ciencias de la Actividad Física*, 16(1), 63-80.
- Salazar, C. G. (1997). Educación para el uso del tiempo libre. *Revista Educación*, 21(2), 51-63.
- Salazar, C. G. (2017). *Recreación* (2ª ed.). San José: Editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Sandoval, J. (2014). La subjetividad en el enfoque del desarrollo: Calidad de vida, bienestar subjetivo y capacidades. *Límite. Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 9(30), 35-48.
- San Martín, J. (2011). *Bienestar subjetivo en adolescentes: Relación entre satisfacción vital, autoestima, esperanza y apoyo social* (Tesis de Maestría, Universidad de

Concepción, Concepción, Chile). Recuperado de <http://repositorio.udec.cl/handle/11594/1779>

Schwender, T., Spengler, S., Oedl, C., y Mess, F. (2018). Effects of dance interventions on aspects of the participants' self: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1130.

Tadesse, M. (2015). The role of taekwondo training on the subjective wellbeing of adolescents in Addis Ababa, Ethiopia. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 10(2), 72-87.

Universidad de Costa Rica (UCR) y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2015). *VIII Informe del estado de los derechos de la niñez y la adolescencia (2015)*. Estado de los Derechos de la Niñez y Adolescencia (EDNA). Recuperado de https://www.unicef.org/costarica/media_31906.html

Verma, G. (2017). Leisure and well-being among adolescents: A qualitative study. *Indian Journal of Healthy Wellbeing*, 8(8), 936–943.

Zapata, A. (2016). *Bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios que realizan danzas folklóricas* (Tesis de Licenciada en Psicología Clínica, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú). Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/7712>

ANEXOS

Anexo A

Escala de Satisfacción con la Vida

Escala de Satisfacción con la vida

A continuación encontrará varias afirmaciones con las cuales usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo con ellas. Por favor, utilice la siguiente escala de 1 a 7 para indicar el grado en que cada afirmación se aplica en su caso.

1	2	3	4	5	6	7				
Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo				
Ítem				1	2	3	4	5	6	7
a. En la mayoría de los sentidos, mi vida se acerca a mi ideal.										
b. Las condiciones de mi vida son excelentes										
c. Estoy satisfecho con mi vida										
d. Hasta ahora, he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida										
e. Si tuviera que vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada.										
f. Total: (dejar en blanco).										

Anexo B
Escala de Balance Afectivo

Escala de Balance Afectivo

A continuación se le presentan una serie de enunciados, marque con una x la opción que más representa su opinión y que ha sentido en la última semana:

Ítem	Poco o nunca (1)	A veces (2)	Mucho o generalmente (3)
1. ¿Se ha sentido molestad(a) por alguien?			
2. ¿Se ha sentido muy solo(a) o distante de la gente?			
3. ¿Ha sentido que las cosas iban como usted quería?			
4. ¿Se ha sentido muy preocupado(a)?			
5. ¿Se ha sentido contento(a) por tener gente con la que contar o hacer algo?			
6. ¿Ha tenido miedo de lo que pudiera suceder?			
7. ¿Se ha sentido particularmente estimulado(a) o interesado(a) por algo?			
8. ¿Se ha sentido deprimido(a) o muy infeliz?			
9. ¿Se ha sentido lleno(a) de energía?			
10. ¿Se ha sentido muy cansado(a)?			
11. ¿Se ha sentido usted muy nervioso(a), agobiado(a) o tenso(a)?			
12. ¿Ha sentido que se estaba divirtiendo mucho?			
13. ¿Se ha sentido muy alegre o feliz?			
14. ¿Se ha sentido con ganas de llorar?			
15. ¿Se ha sentido eufórico(a) (muy contento(a), dichoso(a))?			
16. ¿Se ha sentido seguro(a) respecto al futuro?			
17. ¿Se ha sentido aburrido(a)?			
18. ¿Se ha sentido contento(a) o satisfecho(a) por haber logrado algo?			

Anexo C

Cuestionario de información sociodemográfica

Información socio demográfica

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de preguntas que deberá completar o marcar con una X la respuesta que corresponde a su situación actual. Las respuestas son anónimas y los resultados de estos instrumentos serán utilizados para una tesis de posgrado de la Universidad de Costa Rica.

Nombre: _____

Fecha: _____

Sexo: Femenino _____ Masculino _____

Edad: _____ (en años cumplidos)

Lugar de residencia:

Provincia: _____

Cantón: _____

Distrito: _____

Actualmente, realiza de manera recreativa o competitiva (no deportiva) alguna de las siguientes actividades artísticas:

Actividad	Frecuencia		
	De 1 a 3 veces por semana	De 4 a 7 veces por semana	Otra
Danza/baile			
Música/canto			
Artes plásticas/ manualidades			
Drama/teatro			
Otra: _____			

¿Toma algún medicamento o tratamiento?

No _____ Sí _____ ¿Cuál? _____



Anexo D

Formulario de consentimiento informado



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
COMITÉ ÉTICO CIENTÍFICO
 Teléfono/Fax: (506) 2511-4201

Programa de Estudios de Posgrado
 en Ciencias del Deporte y el
 Movimiento Humano

**FORMULARIO PARA EL CONSENTIMIENTO INFORMADO BASADO EN LA
 LEY N° 9234 “LEY REGULADORA DE INVESTIGACIÓN BIOMÉDICA” Y EL
 “REGLAMENTO ÉTICO CIENTÍFICO DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
 PARA LAS INVESTIGACIONES EN LAS QUE PARTICIPAN SERES
 HUMANOS”**

Recreación artística y bienestar subjetivo en estudiantes adolescentes del Colegio

Técnico Profesional Ing. Mario Quirós Sasso

Nombre de el/la investigador/a principal: Judith Jiménez Díaz

Nombre de el/la investigador(a) asociado(a): Marilyn Sánchez Fallas

Nombre del/la participante: _____

Medios para contactar a la/al participante:

Números de teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Contacto a través de otra persona: _____

A. PROPÓSITO DEL PROYECTO

El presente estudio de investigación es un Trabajo de Investigación Aplicada (TFIA) para optar por el grado de Magíster en Recreación y está a cargo de la estudiante Marilyn Sánchez Fallas de la Maestría Profesional en Recreación de la Universidad de Costa Rica (UCR), con la colaboración de profesionales y especialistas de la UCR, así como de artistas del campo de la danza. La Dra. Judith Jiménez Díaz, es la profesora encargada de guiar el estudio. El propósito del estudio es: Determinar el resultado de participar o no en un programa de recreación artística en el bienestar subjetivo de estudiantes adolescentes de secundaria a partir de la apreciación personal de su vida (cómo va su vida en relación a lo que espera de ella) y la percepción de emociones positivas y negativas. Los resultados que se obtengan con la investigación le permitirán a la investigadora generar nuevas conclusiones y recomendaciones sobre la importancia de la recreación para el bienestar de estudiantes adolescentes.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?

Si acepto participar en este estudio, ya sea en el grupo control o experimental, tendré que realizar lo siguiente:

- 1- Completar un cuestionario de información socio demográfica.
- 2- El grupo al que pertenece será seleccionado de forma aleatoria (al azar) a un determinado grupo de control o experimental.
- 3- Si es parte del grupo experimental participará en un programa de recreación artística con una duración de 14 sesiones (una por semana de aproximadamente 40 minutos).

1

Firma de sujeto participante: _____
 Comité Ético Científico - Universidad de Costa Rica – Número de sesión en que fue aprobado el proyecto
 Científico - Universidad de Costa Rica



- 4- Si es parte del grupo control no realizará el programa de recreación artística.
- 5- Completar antes y después del programa de recreación artística (en el cual sólo participará el grupo experimental), las siguientes escalas (cuestionarios):
- Escala de Satisfacción con la Vida:** deberá responder a cinco preguntas o ítems, marcando un valor de que va de 1 a 7 en el cual 1 es igual a "Totalmente en desacuerdo" y 7 es igual a "Totalmente de acuerdo".
- Escala de Balance Afectivo:** deberá indicar si ha experimentado en la última semana los 18 estados que se enlistan en el instrumento, marcando las siguientes opciones: 1 (poco o nunca), 2 (a veces) y 3 (mucho o generalmente).
- 6- Podrá enterarse de los resultados de la investigación mediante una presentación oral que la investigadora realizará en la Institución una vez haya concluido el estudio.

C. RIESGOS

- La participación en el presente estudio no representa ningún tipo de riesgo físico, mental o para la salud en general; ya que las actividades que integran el programa de recreación artística son de carácter lúdico y creativo.
- Puede que alguna de las actividades no sea de su agrado, por lo tanto usted tendrá la libertad de no participar.

D. BENEFICIOS

Como resultado de su participación en el presente estudio no obtendrá ningún beneficio en el estado de bienestar mientras dure el estudio; sin embargo, el aporte que pueda brindar como sujeto, le permitirá a la investigadora generar nuevas conclusiones en relación a la recreación y el bienestar de estudiantes adolescentes.

E. VOLUNTARIEDAD

Su participación en esta investigación es voluntaria y puede negarse a participar o retirarse en cualquier momento sin tener ninguna afectación o sanción.

F. CONFIDENCIALIDAD

(Revisar Ley Reguladora de Investigación Biomédica Ley N° 9234, artículos 25, 26 y 27)

Toda la información que aporte a la investigadora será manejada de forma confidencial y tiene garantía que sus datos personales no serán revelados. Los resultados de este estudio serán divulgados de manera general y no revelarán su identidad. La investigadora velará porque las personas que tienen acceso a los registros y procedimientos de la investigación mantengan la confidencialidad que se le ha garantizado. Podrá conocer los resultados del estudio una vez se concluya y sean comunicados por la investigadora en una presentación oral y escrita. Recuerde que la confidencialidad de la información está limitada por lo dispuesto en la legislación costarricense y que la ley obliga a informar sobre ciertas enfermedades o sobre cualquier indicio de maltrato o abandono infantil.

G. INFORMACIÓN

Antes de dar su autorización, usted debe hablar con la profesional responsable de la investigación o sus colaboradores sobre este estudio y ellos deben haber contestado satisfactoriamente a todas sus preguntas acerca del estudio y de sus derechos. Si quisiera más información más adelante, puede obtenerla llamando a Marilyn Sánchez Fallas, al teléfono 8864-3266 o al 2511-1199 en horario de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.; a la Dra. Judith Jiménez Díaz, quien es la Tutora del TFIA al teléfono 8399-1590 en horario de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. y a la Maestría Profesional en Recreación al teléfono 2511-2949 en horario de lunes a viernes de 1 a 4:45 p.m. Además, puede consultar sobre los derechos de los sujetos participantes en proyectos de investigación al Consejo

2

Firma de sujeto participante: _____
 Comité Ético Científico - Universidad de Costa Rica - Número de sesión en que fue aprobado el proyecto: _____
 Científico - Universidad de Costa Rica



Nacional de Salud del Ministerio de Salud (CONIS), teléfono 2257-7821 extensión 119, de lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m. Cualquier consulta adicional puede comunicarse con la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica *a los teléfonos 2511-4201 y 2511-1398*, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

I. Su participación en este estudio es voluntaria y en caso de negarse a participar o retirarse NO perderá ningún derecho por firmar este documento del cual recibirá una copia firmada para su uso personal.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído toda la información descrita en esta fórmula antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, declaro que entiendo de qué trata el proyecto, las condiciones de mi participación y accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio.

***Este documento debe de ser autorizado en todas las hojas mediante la firma, (o en su defecto con la huella digital), de la persona que será participante o de su representante legal.**

Nombre, firma y cédula del sujeto participante

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula del padre/madre/representante legal (menores de edad)

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula del/la investigador/a que solicita el consentimiento

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula del/la testigo

Lugar, fecha y hora

Versión junio 2017

Formulario aprobado en sesión ordinaria N° 63 del Comité Ético Científico, realizada el 07 de junio del 2017.

3

Firma de sujeto participante: _____
Comité Ético Científico - Universidad de Costa Rica – Número de sesión en que fue aprobado el proyecto: _____
Científico - Universidad de Costa Rica



Anexo E

**Solicitud de autorización para la realización del TFIA en el Colegio Técnico
Profesional Ing. Mario Quirós Sasso (MR-91-2018)**



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

PPCMHR

Programa de Posgrado en
Ciencias del Movimiento
Humano y la Recreación

16 de noviembre de 2018
MR-91-2018

M.Sc. Fernando Torres Quirós
Director
Colegio Técnico Profesional Ing. Mario Quirós Sasso

Estimado señor:

En el año 2019, la estudiante Marilyn Sánchez Fallas, de la Maestría Profesional en Recreación, está interesada en realizar un programa de recreación artística, con la finalidad de determinar su influencia en el bienestar subjetivo de una parte del alumnado del Colegio Técnico Profesional Ing. Mario Quirós Sasso.

Ese programa será parte del Trabajo Final de Investigación Aplicada (TFIA) de la estudiante Sánchez Fallas, titulado "Recreación artística y bienestar subjetivo en población adolescente de secundaria de la GAM".

Por lo tanto, le solicito su autorización para que la estudiante Sánchez Fallas pueda poner en práctica dicho programa recreativo en la Institución a su cargo, en el año 2019.

Atentamente,



Carmen Grace Salazar Salas, Ph.D.
Coordinadora
Maestría Profesional en Recreación
Teléfonos: 2511-2946, 2511-2949
Correo electrónico: carmengrace.salazar@ucr.ac.cr

CGSS/cgss
Archivo

SEP Sistema de
Estudios de Posgrado

Teléfono: 2511-2949 Fax: 2225-0749 recreacion@sep.ucr.ac.cr www.sep.ucr.ac.cr

Anexo F

Autorización del CTP Ing. Mario Quirós Sasso (CTP-MQS-140-2018)



Colegio Técnico Profesional Ingeniero Mario Quirós Sasso
San Diego - La Unión
Teléfax: 2279-5206 / 2279-5239



Jueves 29 de noviembre del 2018
CTP-MQS- 140-2018

Señora
Ph.D. Carmen Grace Salazar Salas
Coordinadora
Maestría Profesional en Recreación
Universidad de Costa Rica

Estimada señora:

En atención al oficio MR-91-2018 en el cual solicita la autorización para que la estudiante Marilyn Sánchez Fallas, de la Maestría Profesional en Recreación de la Universidad de Costa Rica, realice un programa recreativo como parte del Trabajo Final de Investigación Aplicada (TFIA) con estudiantes adolescentes del Colegio Técnico Profesional Ing. Mario Quirós Sasso.

Al respecto, me permito indicarle que esta Dirección autoriza que la estudiante realice el TFIA con la población estudiantil durante la lección Guía y de Orientación, la cual tiene una duración de 40 minutos semanales y a partir de la segunda semana de marzo del 2019.

Sin más por el momento se despide, atentamente,

M.Sc. Fernando Torres Quirós
Director

Teléfono: 2279-5239

Correo electrónico: ctp.marioquirossasso@mep.go.cr



Cc: Archivo/ Consecutivo

Anexo G

Autorización del Comité Ético Científico de la Universidad de Costa Rica (VI-2438-CEC-0169-2019)



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

VI Vicerrectoría de
Investigación

5 de abril de 2019
VI-2438-CEC-0169-2019

Carmen Grace Salazar Salas
Coordinadora
Posgrado en Ciencias del Movimiento Humano y Recreación

Estimada señora:

El Comité Ético Científico (CEC) en su sesión No.138 celebrada el 03 de abril de 2019 sometió a consideración el Trabajo final de graduación "Recreación artística y bienestar subjetivo en estudiantes adolescentes del Colegio Técnico Profesional Ing. Mario Quirós Sasso".

Después del análisis respectivo, los miembros del CEC-UCR acuerdan:

Acuerdo N°2. Declarar aprobado el Trabajo final de graduación "Recreación artística y bienestar subjetivo en estudiantes adolescentes del Colegio Técnico Profesional Ing. Mario Quirós Sasso". ACUERDO FIRME

Quedamos en la entera disposición de colaborar ante cualquier consulta.
Sin más por el momento, se suscribe cordialmente,

Atentamente,

M.Sc. Alfonso Chacón Mata
Presidente CEC-UCR



DHA

C. Marilyn Sánchez Fallas, Estudiante, Posgrado en Ciencias del Movimiento Humano y Recreación
Archivo

Adjunto: Formulario de consentimiento informado

Anexo H

Análisis de la evaluación del programa de recreación artística: danza urbana

Análisis de la evaluación del programa de recreación artística: danza urbana

A continuación se presentan las respuestas escritas obtenidas mediante el instrumento de evaluación completado por las personas integrantes del grupo experimental:

Pregunta 1. ¿Le gustó el programa de recreación artística: danza urbana?

Respuestas	
Sí: 17	No: 2

Pregunta 2. ¿Por qué?

Respuestas	
Positivas	Negativas
<ul style="list-style-type: none"> • Se realizan diferentes cosas. No es simplemente sentarse en una silla. Opino que deberían haber más actividades recreativas en el colegio y que otros estudiantes no echen a perder las actividades. • Aunque la danza no sea de mis mayores gustos y no haya participado mucho, las veces que lo hice se sintió divertido y libre. • Porque estuvimos haciendo pasos divertidos y diferentes. • Es divertido. Me llama la atención el baile. • Porque es muy entretenido. • Porque me pareció muy interesante. • Porque me pareció muy interesante. • Aunque no participé en las prácticas, me gustó mucho ver cómo las personas si lo hacían. • Bastante entretenido. • Porque fue una manera de despejar la mente. • Por el profe, la manera de explicar. Por la música y porque es algo diferente y familiar. • Porque fue muy interesante aprender sobre este arte. • Me gustan los deportes y al haber aprendido uno me gusta. Me encantaría seguir. • Me parece muy divertido e interesante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Me parece que no a mucha gente le gusta y a mí no me gusta en lo particular. • No me gusta el baile.

Respuestas	
Positivas	Negativas
<ul style="list-style-type: none"> • Me parece muy divertido e interesante. Me gusta la disciplina que tiene y la profesionalidad. • Es algo recreativo que puede a uno ayudarle a distraerse de las aulas. • Porque a pesar de no bailar, me divertía ver a las personas. 	

Pregunta 3. ¿Se divirtió durante las sesiones de danza urbana?

Respuestas	
Sí: 19	No: 0

Pregunta 4. ¿Por qué?

Respuestas
<ul style="list-style-type: none"> • Porque el Break Dance es divertido y nunca se hace nada divertido en el cole. • Es bastante libre y creativo. • Porque da condición física y nunca tuvimos clases de física. • El profe es muy divertido y tiene mucha paciencia y experiencia. • Porque aprendí cosas nuevas. • Porque fue una curiosa experiencia. • Porque aprendí a hacer algo nuevo. • Es divertido ver a las demás gente participar. • Porque eran bastante entretenidas y divertidas. • El instructor era bueno explicando y también comprensivo. • Por la manera de impartir la clase. • El profe siempre nos incentivó a hacer cosas fuera de lo común. • No sabía que me gustaba bailar esto y terminó de gustarme. • Me gusta la profesionalidad y el humor. • Eran divertidas aunque no me gustaran las clases de este tipo de baile. • Me entretuve mucho. • Fue divertido las lecciones. • Porque pude distraerme y reírme con mis compañeros. • Mis amigos/compañeros, verlos bailar es gracioso.

Pregunta 5. Mencione 3 beneficios o aprendizajes de la danza urbana

Respuestas
<ul style="list-style-type: none"> • Condición física, disciplina, poder tener más control en las articulaciones. • Siempre es una buena forma de diversión, el aprendizaje es libre y creativo, es tanto un buen pasatiempo como meta. • Condición física, disciplina, le da beneficios físicos. • Igualdad, disciplina, respeto. • Aprender cosas nuevas, disciplina, condición física. • Saber más de culturas, conocimientos generales, ideas nuevas. • Movimientos nuevos, disciplina, más ejercicio. • Disciplina, ser de mente abierta, aprender cosas que no sabía que le gustaba. • Mejora la retentiva, enseña a trabajar en lo que a uno le gusta, enseña disciplina y respeto. • Disciplina, respeto, experiencia. • Respeto, disciplina, deportismo. • Respeto, disciplina, esfuerzo. • Salud, aprendizaje, el aprender algo nuevo. • En el cuerpo, entretenimiento, disciplina. • Humildad, esfuerzo, dedicación. • En el cuerpo, felicidad, disciplina. • Aspecto físico, desarrollo de mente, que hay que ser feliz. • Coordinación muscular, aprender a tener ritmo, soltar tensiones. • Confianza, alegría, voluntad.

Pregunta 6. Mencione 3 aspectos para mejorar el programa desarrollado

Respuestas
<ul style="list-style-type: none"> • Mucho más tiempo para realizarlo, que el profesor que cuida incentive. • Más que todo mejora de los estudiantes, más participación, más enseñanza y libertad. • Que se pueda desarrollar gratis en algunos lugares, que tengamos más participación, se implemente en colegios. • Más tiempo, más clases, más coreografías. • Llevar el programa a otros colegios, que las personas se interesen más en este programa. • Estuvo bien. • Sin respuesta.

Respuestas

- Pienso que está bien como está.
- Que lo implementen en colegios y escuelas, que se dé durante todo el año, que se dé todos los días, por lo menos una vez.
- Más duración de la clase, periodo más largo, más pasos.
- Aumentar el tiempo, aumentar la música, mejorar la publicidad.
- Sin respuesta.
- Sea más intenso, más bailes, y la coreografía que mejore.
- Que más participen, que enseñen en más colegios, que tenga mucho apoyo.
- Todo está bien explicado solo que a mí no me gusta este tipo de baile pero sí es muy interesante.
- Que lo enseñen en los colegios, que participen, que tenga el apoyo que necesita.
- Más tiempo, presentación al final, el lugar.
- Más variedad de ritmos musicales, incluir juegos, más aprendizaje musical.
- Otro profesor (del que baila), más interacción con los estudiantes, otros tipos de baile.