

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO

BALLET RECREATIVO Y LA AUTOESTIMA DE MUJERES PRIVADAS DE
LIBERTAD DEL CENTRO DE ATENCIÓN INSTITUCIONAL VILMA CURLING
RIVERA

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 por el grado y título de Maestría Profesional en Recreación

ANA SOFÍA MEZA MONTOYA

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica

2021

Dedicatoria

Este proyecto de graduación está dedicado a todas las mujeres que se encuentran o han estado privadas de su libertad.

Agradecimiento

Le agradezco a mi madre Eugenia Meza Montoya por apoyarme durante mis estudios. También le agradezco a mi comité asesor por la paciencia y los consejos. Finalmente quiero agradecer al CAI Vilma Curling Rivera por permitirme realizar la investigación.

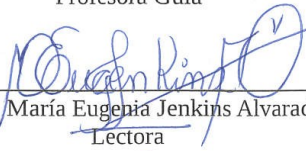
“Este trabajo final de investigación aplicada fue aceptado por la Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Ciencias del Movimiento Humano y la Recreación de la Universidad de Costa Rica, como requisito parcial para optar al grado y título de Maestría Profesional en Recreación.”



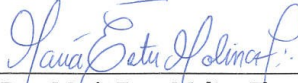
M.Sc. Yanúa Ovares Fernández
Representante del Decano
Sistema de Estudios de Posgrado



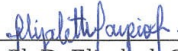
Ph.D. Carmen Grace Salazar Salas
Profesora Guía



M.Rec. María Eugenia Jenkins Alvarado
Lectora



M.Rec. María Ester Molina Flores
Lectora



Ph.D. Elizabeth Carpio Rivera
Representante de la Directora del
Programa de Posgrado en Ciencias del Movimiento Humano y la Recreación



Ana Sofía Meza Montoya
Sustentante

Tabla de Contenidos

	página
Portada	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Hoja de Aprobación	iv
Tabla de Contenidos	v
RESUMEN	viii
Lista de Tablas	ix
Lista de Figuras	ix
Lista de Abreviaturas	x
Capítulo	
o INTRODUCCIÓN	1
Justificación	3
Objetivo e Hipótesis	4
Objetivo General	4
Hipótesis	4
Delimitación	5
Limitaciones	5
o MARCO TEÓRICO	6
Recreación	6
Autoestima	10
La Escala de Autoestima de Rosenberg	11
Recreación y Autoestima	13
Población Privada de Libertad en Costa Rica	14
Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera	15
Recreación en Centros Penitenciarios	17
La Autoestima en las Personas Privadas de Libertad	19
Ballet	21
El Método Cecchetti de Ballet Clásico	23
Beneficios del Ballet	25

El Ballet en Costa Rica	26
o METODOLOGÍA	29
Tipo de Investigación	29
Diseño de Estudio	29
Variables	30
Participantes y su Selección	30
Criterios de Inclusión de las Participantes	31
Criterios de Exclusión del Estudio	31
Instrumento para la Recolección de Datos	31
Procedimientos Previos a la Recolección de Datos	32
Programa Recreativo	32
Recolección de Datos	34
Análisis de Datos	35
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	36
Estadística Descriptiva	36
Datos Demográficos	36
Resultados de las Mediciones de Autoestima	38
Estadística Inferencial	43
Resumen de Resultados	43
Discusión	44
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	47
Conclusiones	47
Con Respecto a las Hipótesis y al Objetivo General del Estudio	47
Con Respecto a Otros Temas	47
Recomendaciones	48
Para Futuros Estudios	48
Para Centros Penitenciarios	48
Para Profesionales en Recreación	49
Para las Mujeres	49
REFERENCIAS	50

ANEXOS	63
o Desglose de los Tipos de Actividades Recreativas	64
o Escala de Autoestima de Rosenberg	67
o Imágenes de Posturas y Movimientos de Ballet	69
D. Carta de Autorización del CAI	77
E. Consentimiento Informado	79
F. Carta de Cancelación del Programa de Ballet para el Grupo Control	84
G. Correo Electrónico enviado al CAI con el Análisis de Resultados de esta Investigación	86

RESUMEN

Esta investigación, con un enfoque cuantitativo y un diseño experimental, tuvo como objetivo determinar la influencia de la participación en un programa de ballet recreativo en la autoestima de mujeres privadas de libertad del Centro de Atención Institucional (CAI) Vilma Curling Rivera de San José, Costa Rica, según grupo y medición. Las variables independientes fueron los grupos (experimental y control) y las mediciones (pretest y postest). La variable dependiente fue la autoestima. Cada grupo inició con un máximo de 20 mujeres y finalizó con 11. Para lograr el objetivo se realizó un programa de ballet de 20 sesiones al grupo experimental, una semanal, en un horario establecido por el centro. Cada sesión de ballet tuvo una duración de 50 minutos.

Para participar en el programa, las mujeres debían tener una sentencia de la misma duración del programa o más larga. Se utilizó el Método Cecchetti de Ballet Clásico para planear las sesiones a un nivel de principiantes. Para medir la autoestima de las mujeres se empleó la escala de autoestima de Rosenberg en el pretest y postest. Por razones institucionales, el programa no se pudo ofrecer al grupo control después del postest. Al concluir la investigación se realizó una devolución de resultados a las autoridades del CAI.

Los análisis de datos se realizaron con el programa estadístico SPSS Statistics 21. Como estadística descriptiva se emplearon promedios y desviaciones estándar para las mediciones de autoestima. También se utilizaron los datos demográficos que brindó el CAI. Para la estadística inferencial se reportó un Análisis de Varianza de dos vías mixto de medidas repetidas (2 x 2) en el último factor (grupos x mediciones). El valor de significancia estadística se estableció en $p < 0,05$. Los resultados no fueron estadísticamente significativos a pesar de que se observaron incrementos en la autoestima de las mujeres del grupo experimental, al finalizar el programa recreativo. Se concluyó que no hubo influencia de la participación en un programa de ballet recreativo en la autoestima de mujeres privadas de libertad del Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera, según grupo y medición; sin embargo, se recomienda continuar con futuras investigaciones debido a los cambios positivos de varias participantes.

Lista de Tablas

Tabla	Página
1. Contenidos de Cada Sesión del Programa de Ballet Recreativo	34
2. Datos Demográficos de la Población	37
3. Promedios, Desviaciones Estándar, Puntuaciones Mínimas y Máximas de Autoestima, según Mediciones y Grupos	38
4. Nivel de Autoestima de las Participantes del Grupo Experimental y del Grupo Control, en el Pre-test y el Pos-test	40
5. Resultados de ANOVA	43

Lista de Figuras

Figura	Página
1. Las Cinco Posiciones del Ballet	22
2. Arabesque. Principio Número 12 del Método Cecchetti de Ballet Clásico	24
3. Attitude, Principio Número 11 del Método Cecchetti de Ballet Clásico	25
4. Nacionalidades de las Participantes	37
5. Promedios de las Mediciones de Autoestima de Ambos Grupos	39
6. Nivel de Autoestima de las Mujeres del Grupo Control, en el Pretest y en el Postest	40
7. Nivel de Autoestima de las Mujeres del Grupo Experimental, en el Pretest y en el Postest	41
8. Resultados de Mediciones por Participante del Grupo Control	42
9. Resultados de Mediciones por Participante del Grupo Experimental	42

Lista de Abreviaturas

CAI	Centro de Atención Institucional
OEA	Organización de los Estados Americanos
SEP	Sistema de Estudios de Posgrado
UCR	Universidad de Costa Rica



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

SEP Sistema de
Estudios de Posgrado

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, ANA SOFA MEZA MONTOYA, con cédula de identidad 114810886, en mi condición de autor del TFG titulado BALLET RECREATIVO Y LA AUTOESTIMA DE MUJERES PRIVADAS DE LIBERTAD DEL CENTRO DE ATENCIÓN INSTITUCIONAL VILMA CURLING RIVERA

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: _____ 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.

Sofia

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

En las últimas décadas, la población femenina privada de libertad, en Latinoamérica, ha aumentado debido al incremento de las mujeres en la participación de actos delictivos y a las formas actuales de castigar este tipo de conductas (Espinoza, 2016). Cerca del 70% de estas mujeres se encuentra en la cárcel debido a los llamados delitos no violentos como hurtos, falsificaciones e infracciones relacionadas con el microtráfico de drogas. En Argentina, Brasil y Costa Rica, más del 60% de las mujeres privadas de libertad lo están por este tipo de delitos; en Ecuador, incluso, la cifra supera el 80% (Giacomello, 2013).

La situación descrita anteriormente ha generado una serie de problemas personales, familiares y sociales que han redundado en el crecimiento del número de mujeres privadas de libertad en cárceles de la región. Debido a este contexto urge implementar penas alternativas y programas integrales para evitar que la población carcelaria femenina siga creciendo (Organización de Estados Americanos, 2013).

En Costa Rica, la institución de máximo nivel para personas sentenciadas por un delito es llamado Centro de Atención Institucional (CAI). Solo existe uno para mujeres mayores de edad en el país, el CAI Vilma Curling Rivera, que debe su nombre a una enfermera voluntaria del centro.

Los CAI se caracterizan por posibilitar la contención física y la libertad de desplazamiento de las personas ubicadas en estos programas, bajo la Política Pública Penitenciaria, en la que se encuentra el Eje de Condiciones Ambientales y Estructurales. Esta normativa indica que los CAI deben tener un enfoque de respeto a los derechos humanos y utilizar con eficiencia los recursos disponibles. De esta manera, las personas tendrán un lugar digno donde pernoctar, pero, además, se posibilita la práctica de actividades educativas, laborales, de esparcimiento, arte y deporte; todo en concordancia con los lineamientos del eje de desarrollo humano (Costa Rica, Ministerio de Justicia y Paz, 2018b).

La Declaración Universal de los Derechos Humanos, en el Artículo 24, señala que toda persona tiene derecho al descanso y al tiempo libre (Organización de las Naciones Unidas, 1948). En consecuencia, el acceso a actividades recreativas y sus beneficios debe estar disponible para todos los grupos sociales, incluidas las personas privadas de libertad.

Por su parte, la recreación se define como el conjunto de actividades realizadas durante el tiempo libre, que producen gozo, alegría y placer. Cada persona decide en cuáles participar y cuándo. La recreación, además, promueve el desarrollo integral de las personas, gracias a los beneficios que se pueden obtener (Salazar Salas, 2017).

Para Madrigal Jiménez (2010), la recreación se ha convertido en un estilo de vida para muchas poblaciones y es de gran importancia en el mantenimiento de la salud física, mental y emocional. Salazar Salas (2017) concuerda con Madrigal, al estipular que la recreación promueve el desarrollo integral de las personas, gracias a los beneficios emocionales o psicológicos, sociales, intelectuales o cognitivos, espirituales y físicos que se obtienen. Además, la sociedad se puede favorecer gracias a los beneficios que la recreación otorga a las familias, los grupos sociales, la cultura, el ambiente y la economía.

Para su puesta en práctica, en concreto, se consideran distintos tipos de actividades recreativas; una de ellas es la *recreación artística*, la cual incluye las actividades de artes plásticas, música, teatro, danza y ballet. Además, la recreación se clasifica en diferentes áreas de trabajo, un ejemplo es la *recreación terapéutica*, que emplea la recreación como medio para habilitar o rehabilitar poblaciones específicas, como la privada de libertad (Salazar Salas, 2017).

Asimismo, la danza se considera una herramienta válida para mejorar la salud mental de las personas adultas. Practicar danza también mejora la autoimagen, la calidad de vida, los estados de ánimo, las relaciones sociales y los niveles de energía (Padilla Moledo y Coterón López, 2013).

El ballet es un estilo de danza que requiere condición y destrezas motrices. De igual modo, es una actividad que permite a las personas desarrollar habilidades físicas mientras logran expresarse artísticamente. Courchesne et al. (2017) indican que estudios en

neurociencia han probado que el ballet puede promover cambios fisiológicos, psicológicos y emocionales que mejoran tanto la salud física como la mental.

En Costa Rica, la enseñanza del ballet ha estado, en su mayoría, en manos del sector privado (Olivares Guerrero, 2012). El número de academias y escuelas ha aumentado en los últimos años; por lo tanto, más personas jóvenes lo han empezado a practicar (Madrigal Rojas, 2008). En el año 2018, se creó la Compañía Nacional de Ballet y se celebró el Tercer Festival de Ballet de San José, lo cual evidencia el crecimiento de este arte en el país.

Con base en la información anterior, este estudio planteó el siguiente problema de investigación: ¿Cuál es la influencia de la participación en un programa de ballet recreativo en la autoestima de mujeres privadas de libertad del Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera?

Justificación

Esta investigación se planteó con base en las siguientes razones:

Existen pocos estudios acerca de la recreación en centros penitenciarios (Williams et al., 2005), a pesar de que algunas veces las personas privadas de libertad cuentan con tiempo libre insatisfactorio (tiempo pernicioso resultado de la inactividad) (Rocha, 2016). Con la intención de cambiar esta situación, se eligió a la población privada de libertad para realizar esta investigación.

Gracias a los diferentes textos consultados, se encontró un estudio realizado en el CAI Dr. Gerardo Rodríguez Echeverría, que relacionaba el aumento de la autoestima de hombres privados de libertad con la recreación física (Calderón Chaverri et al., 2005). Sin embargo, se constató que no había en el país estudios que relacionaran el ballet, como actividad recreativa, con la autoestima de la mujer privada de libertad. Los estudios existentes del ballet existentes se enfocaban mayormente en personas menores de edad (Padilla Moledo y Coterón López, 2013). Algunos de esos estudios relacionaban a la danza con un aumento en la autoestima (Karman y Avvildiz, 2016; Rodríguez Barquero, 2006).

Tanto para Williams et al. (2005) como para León y Ospino (2010), los estudios en español de recreación terapéutica están dirigidos mayormente a combatir enfermedades no transmisibles y la herramienta que han utilizado es el ejercicio físico y no la danza o las

artes. Además, en el Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera no se impartían lecciones de ballet previo a este estudio.

Se decidió utilizar la autoestima como variable dependiente porque no existían muchos estudios referentes a la recreación y la autoestima de personas privadas de libertad en los Centros de Atención Institucional; a pesar de que la práctica de actividades recreativas está asociada a una buena autoestima y esta, a su vez, al bienestar general y la salud (De Mezerville, 2004). La recreación también está asociada a la rehabilitación de las personas privadas de libertad y al aumento de su autoestima (Calderón Chaverri et al., 2005; Williams et al., 2005).

En consecuencia al contexto descrito anteriormente, el presente estudio se justificó considerar la recreación como parte importante de los programas de rehabilitación de las mujeres privadas de libertad, asociados a una buena autoestima y bienestar general (De Mezerville, 2004; Williams et al., 2005).

Por lo tanto, esta investigación brindó nuevos conocimientos en un área poco explorada, como lo es la recreación en centros penitenciarios, el ballet y la autoestima, y la autoestima de la población privada de libertad.

Objetivo e Hipótesis

Objetivo General

Determinar cuál es la influencia de la participación en un programa de ballet, recreativo en la autoestima de mujeres privadas de libertad del Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera, según grupo y medición.

Hipótesis

H_{i1} : Existe diferencia estadísticamente significativa entre el grupo control y el grupo experimental en la autoestima de mujeres privadas de libertad del Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera, por participar o no en el programa de ballet recreativo.

H_{o1} : No existe diferencia estadísticamente significativa entre el grupo control y el grupo experimental en la autoestima de mujeres privadas de libertad del Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera, por participar o no en el programa de ballet recreativo.

Hi₂: Existe diferencia estadísticamente significativa entre el pretest y el post test en la autoestima de mujeres privadas de libertad del Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera, por participar o no en el programa de ballet recreativo.

Ho₂: No existe diferencia estadísticamente significativa entre el pretest y el post test en la autoestima de mujeres privadas de libertad del Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera, por participar o no en el programa de ballet recreativo.

Hi₃: Existe interacción estadísticamente significativa entre grupos de participación y mediciones en la autoestima de mujeres privadas de libertad del Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera, por participar o no en el programa de ballet recreativo.

Ho₃: No existe interacción estadísticamente significativa entre grupos de participación y mediciones en la autoestima de mujeres privadas de libertad del Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera, por participar o no en el programa de ballet recreativo.

Delimitación

Los grupos se conformaron con un máximo de 20 personas debido al espacio con el que se disponía para la puesta en práctica del programa de ballet, para poder dar atención más individualizada cuando se requería y para cumplir siempre con las medidas de seguridad del CAI.

Limitaciones

En el CAI Vilma Curling Rivera existen beneficios de salida a los cuales las mujeres pueden aplicar. En caso de que las autoridades lo acepten, son liberadas. Esta situación se presentó durante esta investigación y afectó el tamaño final de los grupos del estudio.

Un día no se pudo dar la clase porque el CAI programó otra actividad en el horario establecido para el programa de ballet. Debido a este contratiempo, se extendió el programa una semana.

Capítulo 2

MARCO TEÓRICO

En este capítulo se presentan los aspectos más importantes de los textos consultados acerca de la recreación, la autoestima, la recreación y la autoestima, la población privada de libertad en Costa Rica, la recreación en centros penitenciarios, la autoestima en las personas privadas de libertad, el Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera y el ballet.

Recreación

La *recreación* forma parte de la vida cotidiana de las personas. Esta se puede definir como:

El conjunto de actividades agradables, lúdicas y que producen gozo, alegría y placer. Estas se realizan durante el tiempo libre y cada persona selecciona en cuáles y cuando desea participar. Estas actividades promueven el desarrollo integral, por los beneficios que los individuos obtienen para mejorar su calidad de vida y por la autorrealización que logran. (Salazar Salas, 2017, p. 6)

La literatura expone muchos tipos de actividades recreativas. Sin embargo, la clasificación que se usa en esta investigación es de Salazar Salas (2017), pues las categorías no son excluyentes y todas benefician a las personas. En este apartado, se explican las actividades recreativas. Además, en el Anexo A se presentan con más detalle estos tipos de actividades recreativas y algunos de sus beneficios.

- Recreación física: Deportes, juegos, actividades de acondicionamiento físico
- Recreación social: Fiestas, festivales, visitas, bailes sociales
- Recreación al aire libre: Actividades y deportes relacionados con la naturaleza
- Recreación intelectual: Redacción, oratoria, debates, visitas a museos
- Recreación educativa: Talleres, congresos, cursos
- Pasatiempos: Colecciones, ver televisión, jardinería
- Recreación turística: Viajes, paseos, parques urbanos

- Recreación espiritual: Rezar, celebraciones religiosas, contemplación y disfrute de la naturaleza
- Servicio de voluntariado: Grupos comunales, organización de actividades
- Recreación artística: Música, artes plásticas, danza (ballet), drama, artes literarias.

Para Pieper (2009), por su parte, la recreación no es solo el resultado del tiempo libre, es un proceso de suma importancia para el bien común y una manera de preservar la cultura y la educación. Sin embargo, a pesar de su importancia, en la actualidad no se le suele dedicar tiempo a actividades no laborales.

Andrade Naranjo (2017) define la recreación como todas las actividades físicas lúdicas que una persona realiza en su tiempo libre con fines de entretenimiento. Tales actividades son clave para la socialización de los seres humanos, pues contribuyen con el mejoramiento de la salud y, por ende, con su bienestar social.

La recreación ayuda a mejorar la salud general de las personas, gracias a todos los beneficios que brinda, especialmente en la salud mental: “Las actividades recreativas se relacionan con la salud mental, porque la persona percibe mejor su libertad e incrementa su motivación intrínseca, así como los sentimientos positivos” (Salazar Salas, 2017, p. 77). Para León y Ospino (2010), la recreación conlleva a beneficios ya que se asocia a un estilo saludable de vida, al aumento de la autoestima, a la mejora de las relaciones con las personas y a un incremento de la función cognitiva.

Calle Zapata et al. (2016) categorizan los beneficios de la recreación en (a) individuales, (b) comunitarios, (c) ambientales y (d) económicos. Otras publicaciones utilizan diferentes grupos; como la de Salazar Salas (2017) que clasifica los beneficios de la recreación en (a) beneficios para las personas, que a la vez se subdividen en emocionales o psicológicos, sociales, intelectuales o cognitivos, espirituales y físicos y (b) beneficios para la sociedad, que son subdivididos en la familia, grupos sociales, la cultura, el ambiente y la economía.

La participación en actividades recreativas es de gran importancia para tener una vida satisfactoria. Un estudio en Corea demuestra que la recreación es el factor que más

influye en la satisfacción de vida de personas con discapacidad intelectual, debido a los beneficios físicos y mentales que genera (Junhyong y Roh, 2016).

La recreación artística tiene el propósito de estimular la creatividad y el desarrollo de habilidades (Madrigal Rojas, 2010). Las actividades recreativas artísticas refuerzan la autoestima y, a la vez, ayudan a mejorar otros aspectos como la resiliencia (Romero Barquero, 2015). El ballet, su coreografía, la confección de vestuarios y la observación de montajes coreográficos forman parte de la recreación artística (Salazar Salas, 2017).

Para Calle Zapata et al. (2016), la recreación artística es un medio de expresión y liberación emocional que permite un óptimo desarrollo de la persona. Este tipo de actividades estimulan la creatividad y la imaginación por medio de la activación del hemisferio derecho del cerebro.

La recreación tiene distintas áreas de trabajo. En países como Estados Unidos existen planes específicos de estudio en algunas de estas áreas. Dentro de las áreas de trabajo de la recreación, se encuentran la recreación comercial, la recreación pública o gubernamental, la recreación de organizaciones sin fines de lucro, la recreación comunitaria, la recreación laboral, la recreación universitaria, la recreación militar, la recreación municipal, la recreación privada, la recreación turística, la recreación para grupos religiosos y la recreación terapéutica (Salazar Salas, 2017).

La recreación terapéutica, en concreto, es una profesión que surge en Norteamérica y utiliza actividades recreativas como herramienta terapéutica para ayudar a personas con discapacidad, necesidades especiales o institucionalizadas. El objetivo final es habilitar o rehabilitar personas utilizando las habilidades que ellas poseen (Jenkins Alvarado, 2011).

Tortosa Martínez (2012, p. 3) define la recreación terapéutica como “el campo profesional que consiste en facilitar actividades recreativas y educación del ocio a colectivos con necesidades especiales con el objetivo de mejorar su calidad de vida”.

Algunos lugares que pueden ofrecer recreación terapéutica son hospitales, centros para personas adultas mayores, centros de educación especial, centros de rehabilitación, prisiones, instalaciones de vida asistida, programas de tratamiento de drogas, refugios para

personas en situación de calle, programas de intervención temprana, campamentos y otros (Salazar Salas, 2017).

La participación en recreación suele ser limitada por las *barreras* en la recreación. Estas consisten en los factores que obstruyen a las personas realizar las actividades recreativas de preferencia. Existen tres tipos, las intrapersonales, interpersonales y estructurales (Salazar Salas, 2017).

Las barreras intrapersonales están vinculadas con el estado psicológico y los atributos de la persona. Por otro lado, las interpersonales están influenciadas por las relaciones con los demás. Las estructurales son diferentes factores que se interponen entre la persona y la realización de la actividad, como tiempo, dinero, transporte y otras (Salazar Salas, 2017).

Las barreras que impiden el acceso a la recreación no son sólo económicas, sino también sociales y educativas (Madariaga y Romero, 2016). Por ejemplo, un estudio en los Estados Unidos encontró que las barreras más comunes, en mujeres estadounidenses desempleadas para participar en actividades recreativas eran (a) responsabilidades familiares, (b) limitaciones financieras, (c) problemas de salud y de imagen corporal y (d) labores del hogar. Además, reportó correlaciones positivas entre la participación en actividades recreativas y la autoestima de mujeres estadounidenses, y obtuvo correlaciones negativas entre la autoestima y las barreras de la recreación. Por lo tanto, según ese estudio, cuantas más barreras tuvieron las mujeres, menor era la autoestima (Dattilo et al., 1994).

En el caso de los centros penitenciarios, las barreras estructurales son muy notables debido a que las instalaciones no son aptas para todas las actividades recreativas y no suele ofrecerse mucha variedad. Williams et al. (2005) mencionan que la persona privada de libertad, en especial aquellas con sentencias cortas, deben tener la posibilidad de elegir en cual actividad recreativa participar.

Cuando las personas se encuentran privadas de libertad suelen estar lejos de la familia y amistades, y se deben relacionar con quienes están en el centro, circunstancia que se convierte en una barrera interpersonal (Bedoya et al., 2008). Además, la situación de

encierro puede afectar el estado psicológico y emocional de las personas privadas de libertad, y puede generar también barreras intrapersonales como, por ejemplo, la pérdida de autoestima (Larrota et al., 2016).

Autoestima

Existe una relación importante entre la identidad personal y la salud mental. “Un sano sentido de identidad personal constituye una de las principales fuentes de bienestar y salud mental a lo largo de la vida” (De Mezerville, 2004, p. 6). En el caso específico de la autoestima y su relación con la identidad personal, las personas deben conocerse y definir quiénes son para decidir si están o no satisfechas con su identidad.

La autoestima es un constructo central en la psicología clínica y social que ha sido estudiado por más de un siglo. Se ha determinado que un alto nivel de autoestima está asociado al bienestar general, al manejo de situaciones difíciles y a las buenas relaciones interpersonales (Abdel-Khalek, 2016).

Rosenberg (citado por González Rivera, 2017) establece que la *autoestima* consiste en aquel sentimiento hacia sí mismo o sí misma, que puede ser positivo o negativo, construido por medio de una evaluación de las características propias.

Para De Mezerville (2004), la *autoestima* consiste en “la percepción valorativa y confiada de sí mismo, que motiva a la persona a manejarse con propiedad, manifestarse con autonomía y proyectarse satisfactoriamente en la vida” (p. 19). También es un concepto dinámico que puede cambiar a lo largo de la vida de las personas.

La autoestima también se puede definir como el reflejo del conocimiento propio y el sentimiento de valor personal; un juicio general acerca de sí mismo o de sí misma. Este concepto ha sido asociado a diferentes factores, como la escolaridad, la actividad física, el trabajo y la condición socioeconómica (Reza Alavi, 2010). También ha sido relacionada con la espiritualidad y la participación en actividades recreativas (Reale Caçapava et al., 2015).

La autoestima siempre puede ser mejorada, pues nunca llega a ser demasiado alta. Lo que puede existir es una *autoestima equivocada*, o falsa autoestima, en la cual la persona se autoengaña y no se ve ni valora como es en realidad (De Mezerville, 2004).

En algunos casos se considera la autoestima como una práctica o un proceso. Braden (1995) señala que este constructo está compuesto por seis pilares (a) la práctica de vivir conscientemente, (b) la práctica de la aceptación propia, (c) la práctica de la responsabilidad propia, (d) la práctica de la autoafirmación, (e) la práctica de vivir con propósito y (f) la práctica de la integridad personal.

De Mezerville (2004), basado en los seis pilares de Braden, propone seis componentes, tres inferidos (percepción que toda persona tiene de sí misma) y tres observables (tipo conductual, manifestación externa de los inferidos). Los componentes inferidos son la autoimagen, la autovaloración y la autoconfianza. Los componentes observables son el autocontrol, la autoafirmación y la autorrealización. En un momento determinado de la persona, todos los componentes podrían estar altos, o solo algunos. La suma de todos es lo que indica el nivel de la autoestima.

La autoestima en un alto nivel es esencial para el desarrollo de la vida plena (De Mezerville, 2004). La participación en actividades recreativas influye de forma positiva en la autoestima de las diferentes poblaciones, e incluso puede tener buenos efectos en otros aspectos psicológicos y, en consecuencia, mejorar la calidad de vida de las personas (Yığiter et al., 2011). Según Abdel-Khalek (2016), la autoestima elevada es la clave de éxito y es de suma importancia para un buen ajuste personal y social.

Se ha demostrado que programas de recreación física han sido exitosos al mejorar la autoestima de las personas (Calero Morales et al., 2016). Diversas actividades, como juegos, artes plásticas, danza, música y narración, han sido exitosas para aumentar la autoestima de personas con discapacidad (Valencia Medina, 2011).

La Escala de Autoestima de Rosenberg

Este instrumento es el más utilizado para medir la autoestima de forma global (Nemcek et al., 2017). Fue elaborado originalmente para adolescentes, sin embargo, de 1965 a la actualidad, la escala ya ha sido empleada en muchos otros grupos etarios, incluso con mujeres adultas (Reale Caçapava et al., 2015).

Además, fue aplicada a bailarinas para medir la autoestima (Kakamura et al., 2012). González Rivera y Pagan Torres (2017) validaron la escala con mujeres puertorriqueñas y

consideraron que tiene las propiedades psicométricas para utilizarse en investigación y en práctica clínica. De igual modo, la escala fue validada en Polonia para hombres privados de libertad (Boduszek et al., 2012).

Esta escala suele ser la más utilizada debido al lenguaje simple que presenta, a las múltiples aplicaciones que la han validado y a lo rápido que puede ser su aplicación. Además, fue construida con un número balanceado de ítems positivos y negativos según la estrategia recomendada. Entre el 2010 y el 2014, se estima que el instrumento fue citado unas 3 016 veces (Alessandri et al., 2015).

Rojas Barahona y Zeger (2009) reportaron una confiabilidad para la escala de 0,754 y mediante un análisis factorial de componentes principales analizaron la validez de constructo. También indicaron que la escala cumple con los criterios de validez y confiabilidad para medir la autoestima en Chile.

Este instrumento consiste en 10 ítems evaluados en una escala de Likert de 1 a 4 (1 equivale a “muy de acuerdo” y 4 a “muy en desacuerdo”). Cinco ítems están redactados en positivo y los otros cinco en sentido negativo (ítems 3, 5, 8, 9, 10) (Fernández et al., 2006). Para obtener el resultado de la escala, se suman los resultados de cada ítem. Para los ítems negativos, se debe invertir el puntaje antes de sumar. Finalmente se considera autoestima elevada cuando se obtiene de 30 a 40 puntos; autoestima media, entre 26 y 29 puntos; autoestima baja con 25 puntos o menos (Nemcek et al., 2017). Ver escala en Anexo B.

Rosenberg (1989) explica que, en su escala, la autoestima alta consiste en el sentimiento de considerarse una persona lo suficientemente buena, de valor, con respeto propio y sin sentirse superior a las demás.

En Costa Rica y en el área de recreación, la Escala de Autoestima de Rosenberg ha sido utilizada para medir la autoestima de niños y niñas que asistieron a un programa de recreación y campamento recreativo (Gutiérrez González, 2009); en estudiantes adolescentes al participar en un programa de yoga recreativo (Salazar Camacho, 2011), en un programa de recreación al aire libre (Graugnard Sabillón, 2011) y en un programa variado de recreación (Murillo Arce, 2012); en hombres y mujeres que convivieron en un campamento religioso (Sandoval Mata, 2017); en personas adultas mayores que realizaron

recreación física (Ballesterero Umaña, 1999; Barrantes Mora et al., 2004) y movimiento creativo (Rodríguez Barquero, 2006); en personas fármaco-dependientes que fueron parte de un programa de recreación física (Vindas Arce, 2004); y en personas privadas de libertad que efectuaron recreación física (Calderón Chaverri et al., 2005).

Recreación y Autoestima

Calle Zapata et al. (2016) consideran una autoestima sana como uno de los muchos beneficios individuales de la recreación.

Las mujeres que participan en actividades recreativas suelen tener un mejor nivel de autoestima que aquellas que no lo hacen. Además, presentan mejor salud general y una mayor esperanza de vida (Reale Caçapava et al., 2015).

Las personas que participan en actividades de danza recreativa suelen tener niveles de medios a altos de autoestima (Karaman y Ayyildiz, 2016). Otro estudio señala que bailar danza folklórica griega como actividad recreativa mejora la salud psicológica general de las personas adultas (Goulimas et al., 2016). Por otro lado, la danza también tiene el potencial de mejorar la autoestima de quienes la practican (Domínguez Cacho y Castillo Vera, 2017). En Costa Rica, un estudio encontró un efecto crónico significativo en la autoestima de personas adultas mayores después de realizar un programa de *movimiento creativo* (el movimiento creativo es un tipo de danza con carácter lúdico) (Rodríguez Barquero, 2006).

No solo la danza beneficia la autoestima. Una investigación concluyó que los juegos recreativos, los cooperativos y las actividades lúdicas conllevan a que escolares y jóvenes evalúen su autoestima de forma más positiva (Avedo Moreno et al., 2016). Graugnard Sabillón, C. A. (2011) concluyó que la recreación al aire libre tiene efectos positivos en la autoestima de quienes la practican.

Los beneficios psicológicos y emocionales de la actividad física están bien documentados en la literatura. Algunos, mencionados por Dhurup (2012), son la mejora de la autoestima y del estado de ánimo, un sentimiento de orgullo y autorrealización. Además, se ha encontrado que existe una correlación positiva entre la autoestima y la actividad física regular. López Rentería y Quintana Zavala (2020) identificaron efectos positivos de actividades físico-recreativas sobre la autoestima de personas adultas mayores. También

existe una correlación negativa entre la autoestima y el abuso de drogas. Por tal, la participación en actividad física puede mejorar la autoestima y, a la vez, evitar el abuso de drogas (Reza Alavi, 2010).

Población Privada de Libertad en Costa Rica

Los factores que más influyen para involucrarse en la delincuencia se pueden clasificar en individuales, biológicos y sociales o ambientales. De estos tres, la presión del medio ambiente parece fundamental en la génesis de la delincuencia. La influencia de la familia, la ausencia o deficiencia de la escolaridad y el estado laboral son ejemplos de factores sociales o ambientales que influyen en las conductas delictivas (Herrero Remuzgo y León Fuentes, 2006).

En Costa Rica, y en general en América Latina, la población femenina privada de libertad ha estado en aumento con delitos de poco riesgo relacionados con el hurto y con el tráfico de drogas (Espinoza, 2016). Vieira Dos Santos et al. (2017) indican que las mujeres encarceladas de Río de Janeiro viven a diario en condiciones que interfieren de forma negativa su salud física, como, por ejemplo: (a) difícil acceso a alimentos, (b) sedentarismo, (c) tabaquismo y (d) falta de exposición a la luz solar.

El promedio anual del 2016 de personas privadas de libertad en Centros de Atención Institucional (CAI) en Costa Rica fue de 13 064 personas y de 35 921 personas en todos los programas penitenciarios (institucional, semi institucional, comunidad y penal juvenil). El promedio de 2016 del CAI Vilma Curling Rivera fue de 514. El 31,57% de las personas privadas de libertad se encontraba en la provincia de San José, ya que esta cuenta con tres CAI (incluido el de mujeres), tres Centros de Atención Semi Institucional (CASI) y dos Oficinas de Atención en Comunidad (OPAC) (Costa Rica, Ministerio de Justicia y Paz, 2017).

En el año 2017, el promedio anual en los Centros de Atención Institucional fue de 13 611 y, específicamente, en el CAI Vilma Curling Rivera, el promedio anual 2017 fue de 502 (Costa Rica, Ministerio de Justicia y Paz, 2018a). El promedio total aumentó, no obstante, el promedio en el caso de las mujeres disminuyó. En el sitio web del Ministerio de Justicia y Paz no hay anuarios estadísticos de años posteriores al 2017.

En Costa Rica se debe cumplir el Pacto de San José (Convención Americana sobre Derechos Humanos, 1984) para velar por el respeto de los derechos humanos de las personas privadas de libertad. Algunos aspectos por recalcar son: (a) no se restablecerá la pena de muerte, (b) las personas privadas de libertad serán tratadas con respeto y no serán sometidas a ninguna tortura, (c) ninguna persona será privada de su libertad física salvo por las causas fijadas en la Constitución Política, (d) nadie será obligado al trabajo forzado o esclavitud, (e) toda persona tiene derecho a la libertad y a la seguridad personal, (f) nadie puede ser sometido a detención o encarcelamientos arbitrarios, (g) todas las personas privadas de libertad tienen derecho a asociarse con fines ideológicos, religiosos, políticos, laborales, sociales, culturales, deportivos, etcétera.

Un Estado viola los Derechos Humanos cuando en las cárceles (a) existe hacinamiento entre las personas privadas de libertad, (b) hay servicios sanitarios, higiénicos y médicos insuficientes y (c) se hace uso indebido de la fuerza, entre otros factores (Vilches, 2017).

Los establecimientos penitenciarios se deben dividir, según el Pacto de San José, en establecimientos para personas indiciadas (aquellas que esperan sentencia y aún gozan de inocencia) y establecimientos para personas sentenciadas. Estos últimos, en Costa Rica, se dividen a la vez en Centros de Atención Institucional (de mayor contención) y Centros de Atención Semi-Institucional (menor contención). Debido a que en el país existe solamente un Centro de Atención Institucional para mujeres, las indiciadas y sentenciadas se encuentran en distintos módulos dentro del mismo establecimiento penitenciario.

De acuerdo con el Artículo 5 del Pacto de San José (Convención Americana sobre Derechos Humanos, 1984), “las personas privadas de libertad tendrán como finalidad esencial la reforma y la readaptación social”. La recreación ayuda a cumplir con este objetivo ya que los programas recreativos en las cárceles están asociados a la rehabilitación de las personas privadas de libertad, con el objetivo de reducir la reincidencia (Williams et al., 2005).

Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera

En América Latina, el impacto de las políticas acerca del tráfico de drogas ha provocado el incremento del encarcelamiento de mujeres. Ellas comparten un perfil

sociodemográfico similar: jóvenes, madres solteras, situación de pobreza, jefas de hogar, con baja escolaridad y, en muchos casos, extranjeras. En el año 2014, en Costa Rica, el total de mujeres en algún tipo de instalación de encarcelamiento era de 2 346 (Colectivo de Estudios, Drogas y Derecho, 2015).

En Costa Rica, existen dos centros de atención para mujeres: el “Centro de Atención Semi Institucional La Mujer” y el “Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera”. Este último (la sede de esta investigación) es el único CAI para mujeres en el país. Estos establecimientos fueron creados con el objetivo de eliminar la discriminación contra la mujer en el acceso al sistema de justicia. En ellos, se debe dar la atención necesaria a las mujeres para la tutela de sus derechos e intereses legítimos y para lograr la efectiva igualdad de condiciones (Costa Rica, Ministerio de Justicia y Paz, 2018b). El CAI Vilma Curling Rivera tiene una filial en Liberia, Guanacaste, llamado *Villa Real*. Este centro ayuda a que las mujeres se encuentren más cerca de sus familias y en enero del 2019 albergaba a 28 mujeres (M. Garbanzo, comunicación personal, 29 enero 2019).

El Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera, antiguamente llamado *El Buen Pastor*, se encuentra en el distrito San Rafael Arriba, del cantón de Desamparados, de la provincia de San José. El cambio de nombre se realizó en el 2017, en honor a la enfermera que luchó por el bienestar físico y el espiritual de las mujeres privadas de libertad y sus hijos. La señora Vilma Curling impulsó la creación del Hogar Santa María, que acoge a los hijos y a las hijas de las mujeres detenidas en la cárcel. Por su labor, ella recibió el premio de la Confraternidad Carcelaria Internacional (Prision Fellowship International) y colaboró activamente con el Ministerio de Justicia y Paz en la búsqueda de la reinserción de las mujeres privadas de libertad (Costa Rica, Ministerio de la Presidencia, 2017).

En enero del 2019, el Centro albergaba a 639 mujeres. La población era 82% costarricense y el resto estaba constituida por extranjeras de Colombia, El Salvador, Guatemala, Holanda, Honduras, Nicaragua, México, Panamá y República Dominicana. El 62% de esas mujeres ya se encontraba cumpliendo sentencia y el 38% estaba a la espera de un juicio. Además, el rango de edad se extendía de los 18 a los 71 años y dentro de la

población se incluían a mujeres transgénero y de todos los estratos sociales (M. Garbanzo, comunicación personal, 29 enero, 2019).

La recreación está a cargo del Departamento de Orientación y suele realizarse después del horario de estudio o trabajo (a partir de las 4 p.m.). Las actividades recreativas artísticas que se ofrecen de forma constante son teatro, poesía, baile folklórico, baile popular, música y coro. Se cuenta con un comité deportivo, formado por las mismas mujeres del centro, que organiza campeonatos. Además, durante el año se realizan actividades especiales. Los fines de semana, las mujeres reciben visitas de familiares y amistades. Ellas también tienen la oportunidad de finalizar estudios y trabajar en el mismo centro o en algunas empresas que tienen su sede ahí, como Eurotoldos (M. Garbanzo, comunicación personal, 15 noviembre 2018).

Recreación en Centros Penitenciarios

La recreación en centros penitenciarios se ubica dentro de la recreación terapéutica debido a que se utiliza como método de rehabilitación, o como parte de programas diseñados para estos fines (Madrigal Rojas, 2010).

La recreación, el deporte y el entretenimiento ayudan a superar la condición de encierro obligatorio, también otorgan algo de libertad a las personas que viven atezadas por un contexto donde prevalecen el orden, las reglas y el control (Martos García et al., 2009).

La recreación en los centros penitenciarios está asociada a la rehabilitación de las personas privadas de libertad, con la finalidad de reducir la reincidencia. Sin embargo, en las cárceles no se acostumbra a dar importancia a la recreación, a pesar de todos los beneficios que esta brinda a esta población y a la sociedad (Williams et al., 2005). El valor asignado a la recreación suele ser el de distracción de la condición de encierro, contrario a una orientación de bienestar. Sin embargo, para las mujeres privadas de libertad, la importancia del trabajo sobrepasa la de recreación y suelen participar más en actividades remuneradas que en actividades recreativas (Bedoya et al., 2008).

Un estudio argentino encontró que la población privada de libertad de la provincia de Neuquén contaba con mucho tiempo libre poco satisfactorio, en especial, los días

domingo. Como resultado, las personas tenían sentimientos negativos durante ese tiempo. Cuando se les preguntó si tenían interés en participar en actividades recreativas, el 70,27% contestó que sí. El autor concluyó que la recreación es una herramienta para que las personas privadas de libertad se empoderen para rehabilitarse y cambiar sus vidas (Rocha, 2016).

Algunos beneficios que la recreación proporciona a las personas privadas de libertad son mejorar el estado de ánimo, la autoestima y el autoconcepto; obtener empoderamiento personal y construir redes de apoyo, entre otros (Williams et al., 2005). La estimulación de la creatividad, el fomento de la solidaridad entre las personas internas, la disminución de la agresividad y la mejoría en el ambiente, son algunos beneficios de la recreación, reportados con centros penitenciarios para hombres en Colombia (Bedoya et al., 2008).

Por otro lado, programas recreativos artísticos en los centros penitenciarios de Nueva Zelanda evidenciaron un aumento en la motivación de quienes participaron, y, la vez, ayudaron a mejorar la dinámica entre las personas que trabajaban en el centro y las que se encontraban privadas de libertad (Menning, 2010). De forma similar, un estudio en Colombia indica que las actividades recreativas fomentan la integración y la solidaridad de las mujeres privadas de libertad (Duarte Bajaña y Cáliz, 2005).

En San Francisco, California, hombres privados de libertad presentaron mejoras en la autoestima y en el autoconocimiento al participar en un programa de música (Brewster, 2010). Otro programa de música en prisiones, pero en Reino Unido, ayudó a hombres privados de libertad a enfrentar su estadía en la prisión, mejorar su autoestima, empoderarse y sentirse exitosos gracias al aprendizaje de nuevas destrezas (Mendonca, 2010).

Vladimir Carbajal (2016) propuso un programa integral de arte para centros penitenciarios, enfocado en artes dramáticas, para facilitar la rehabilitación y reinserción de las personas reclusas. De acuerdo con el autor, un programa artístico ayuda a mejorar la confianza de las personas. En Costa Rica, en un centro penitenciario para hombres, una sesión de improvisación teatral generó efectos positivos en el estado de ánimo de los jóvenes. Esta actividad recreativa promovió mejores resultados que una sesión de fútbol, debido a que no la consideraban competitiva (Rodríguez Barquero et al., 2007).

Williams et al. (2005) plantean que la recreación proporcionada en los centros penitenciarios debe: (a) estar basada en los principios de la rehabilitación, (b) considerarse un derecho, (c) ser individualizada, (d) ser voluntaria, (e) ser elegible, (f) integrar a las personas a la comunidad y (g) enfocarse en unir a las familias. Para las personas privadas de libertad, la recreación se convierte en un escape, una manera de desconectarse de la realidad carcelaria (Bedoya et al., 2008).

La recreación en centros penitenciarios también brinda beneficios a la comunidad, asociados a la rehabilitación de las personas. Algunos de ellos consisten en resolución de conflictos, armonía, integración comunitaria, preocupación por el bienestar de los demás y prevención de problemas sociales (Williams et al., 2005).

En la actualidad, en Estados Unidos, existe un programa llamado *Dance to be Free* (Bailar para ser Libre) en 13 prisiones para mujeres. Lucy Wallace inició dicho programa con el objetivo de empoderar a las privadas de libertad y ayudarlas a superar los traumas que influyeron en llevarlas a prisión. Según Wallace, al instruir las en danza se les enseña control, un proceso que ayuda a la superación (citado por Schrock, 2019).

En Costa Rica, la recreación para la población privada de libertad de los centros de atención institucional se está implementando más; sin embargo, suele asociarse solamente con la recreación física mediante la construcción de gimnasios y canchas deportivas dentro de las instalaciones (Chaves, 2017). La recreación física ha demostrado ser de utilidad para mejorar la autoestima de hombres griegos privados de libertad (Psychou et al., 2019).

Herrero Remuzgo y León Fuentes (2006) indicaron que el 40% de la población juvenil privada de libertad en Sevilla (España) utilizaba su tiempo libre para cometer delitos antes de entrar al sistema penitenciario. A pesar de esta situación, a las personas se les puede enseñar a utilizar su tiempo libre en actividades recreativas y a obtener los beneficios que estas brindan. Esta enseñanza se puede realizar dentro o fuera de una prisión. La recreación puede ser un medio preventivo de la delincuencia.

La Autoestima en las Personas Privadas de Libertad

Los centros penitenciarios son un hábitat antinatural de carácter traumático para la persona; producto de factores como dejar la familia, las rutinas, el trabajo, la recreación,

entre otros. A estas circunstancias se suma la censura social que ocasiona ser una persona exconvicta (Larrota et al., 2016). Al existir en el mundo menos centros penitenciarios para mujeres, muchas se encuentran lejos de sus núcleos familiares por la ubicación de esos lugares (Yagüe, 2007).

La privación de la libertad conlleva a efectos negativos en el área psicosocial, debido al hacinamiento, la falta de higiene y salud de las personas internas y de los establecimientos penitenciarios, la ineficacia de los modelos educativos en las prisiones, la ocupación laboral en prisión y el estrés en el ámbito penitenciario, entre otros. Los efectos negativos más comunes son las alteraciones de la afectividad que pueden desarrollar episodios depresivos, desesperanza e intentos de suicidio (Herrero Remuzgo y León Fuentes, 2006).

Los niveles bajos de autoestima se asocian con el abuso de sustancias, el maltrato a las mujeres, crímenes sexuales, crímenes violentos, inmadurez emocional y otros (De Mezerville, 2004). Personas con historiales de adicción, prostitución y hurto suelen presentar niveles más bajos de autoestima que otras poblaciones. Esta situación evidencia la correlación que existe entre crimen y baja autoestima (Reza Alavi, 2010).

Según Larrota et al. (2016), “el contexto carcelario es un medio que genera tensión, entre otros efectos psicológicos y físicos negativos” (p. 53). A causa de estos factores, la autoestima se podría ver afectada. Un estudio de Colombia reveló que más del 75% de los hombres privados de libertad, en una cárcel de Quindío, presentaba riesgo suicida de moderado a alto. Además, el 56% presentaba depresión grave o moderada. Ambas condiciones se pueden asociar con baja autoestima, aislamiento y deterioro de vínculos sociales (Medina Pérez, s.f.). “La falta de reconocimiento al valor de la vida y a la dignidad del preso, muy vigente en el ámbito penitenciario actual, contribuyen a generar ese sentimiento de baja autoestima y el de dudar de la propia escala de valores” (Dechiara et al., 2000, p. 175).

La autoestima es de gran importancia para la salud psicológica de las personas privadas de libertad, “al estar directamente relacionada con la planeación del futuro, las estrategias para enfrentar situaciones estresantes, la toma de decisiones, la solución de

problemas, las relaciones interpersonales, la evaluación de sus capacidades y habilidades” (Larrota et al., 2016, p. 60).

La participación en algunas actividades dentro de la prisión puede mejorar la autoestima de las personas privadas de libertad. Varias de estas actividades pueden ofrecerse en programas educativos (Berridge y Goebel, 2013) y musicales (Mendonca, 2010). Actividades recreativas variadas dentro de una prisión turca demostraron tener un efecto positivo en aumentar la autoestima de la población privada de libertad (Basaran, 2016). En Costa Rica, un estudio en el CAI Dr. Gerardo Rodríguez Echeverría encontró efectos positivos de un programa de recreación física sobre la autoestima de hombres privados de libertad (Calderón Chaverri et al., 2005).

Ballet

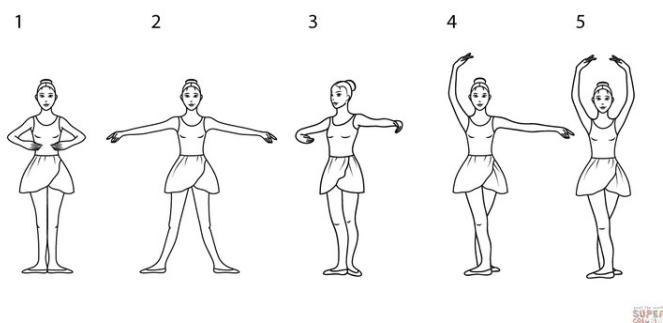
La danza es la coordinación estética de movimientos corporales (Salazar, 1949). El ballet es un estilo específico que también es llamado danza clásica.

El *ballet* es la danza cuya técnica está basada en las cinco posiciones introducidas a finales del siglo XVII por Charles Louis Beachamps, maestro de danza de Louis XIV (Verwer, 1963) (ver las posiciones en la Figura 1). El ballet se ha convertido en una cultura importante que se transmite de generación a generación y, consecuentemente, ha logrado mantenerse casi intacto desde sus inicios (Wulff, 2008).

Los orígenes del ballet se remontan al siglo XVI en Francia e Italia. Sus raíces se vinculan con los bailes de los palacios, en los cuales solían participar solo los invitados burgueses (Slonimsky, 1963; Verwer, 1963). Además, inició como actividad recreativa de la nobleza. En el siglo XV, Italia alcanzó su mayor crecimiento cultural, acompañado de un incremento en el bienestar de las clases más altas. La nobleza encontró placer en la recreación e invertía tiempo y dinero en esta. Por lo cual, la danza se consolidó como parte de las actividades recreativas sociales de los grupos nobles (Verwer, 1963).

Figura 1

Las Cinco Posiciones del Ballet. Principios 1 y 5 del Método Cecchetti de Ballet Clásico



Nota. Figura adaptada de Guillem, S. (2014). Colocación del cuerpo en la danza clásica. *Danza Ballet Blog*. <http://www.danzaballetblog.com/2014/08/>

Cuando se crearon las primeras escuelas de ballet se abrieron las puertas para que niñas y niños de la clase trabajadora aprendieran la técnica y bailaran, el objetivo de estas escuelas era buscar talentos para formar las compañías. El ballet fue una plataforma para que muchas mujeres mejoraran su situación económica. Las primeras bailarinas fueron consideradas las primeras mujeres independientes de la época, quienes eran respetadas por la sociedad (Kelly, 2012).

En la actualidad, países como Canadá y Estados Unidos ofrecen programas de ballet recreativo para todo tipo de población (Courchesne et al., 2017). De esta manera, las personas que lo desean pueden practicar este estilo de danza. En Costa Rica, por su parte, los programas específicos de ballet para población adulta son pocos, pues las escuelas y academias suelen componerse, en su mayoría, por niñas y mujeres jóvenes (Madrigal Rojas, 2008). No obstante, en otros países, es común ver personas adultas practicando este arte.

En la práctica del ballet, las personas se consideran adultas cuando tienen 18 años o más y cuando son principiantes mayores de 15 años, debido a que es difícil convertirse en profesional si se empieza a la edad de 15 años o después (Tanaya, 2014). En esta investigación, concretamente, se trabajó ballet con mujeres adultas mayores de 18 años.

Tanaya (2014) categoriza a quienes participan en programas de ballet para personas adultas como aquellas (a) que practican ballet desde la niñez y quieren continuar

practicando, (b) que tenían deseo de practicar ballet en la niñez o juventud y no tuvieron la oportunidad de hacerlo, (c) que buscan realizar ejercicio de una forma alternativa y (d) profesionales de otros estilos de danza que utilizan el ballet como técnica complementaria.

Para efectos de este estudio se va a entender el *ballet recreativo*, basado en la definición de recreación de Salazar Salas (2017), como la práctica voluntaria del ballet durante el tiempo libre, la cual brinda beneficios a la persona y promueve el desarrollo integral de esta.

El Método Cecchetti de Ballet Clásico

El ballet es muy similar en cada rincón del mundo, pero existen varios métodos o escuelas que se formaron durante la expansión de esta forma de arte. Todos los métodos difieren un poco en pedagogía y técnica. Los métodos que existen y aún se enseñan son: (a) La Escuela Francesa, (b) Bournonville de Dinamarca, (c) Cecchetti de Italia, (d) Academia Real de Danza de Inglaterra, (e) Vaganova de Rusia y (f) Balanchine de Estados Unidos (Minden, 2005).

En esta investigación se empleó el Método Cecchetti de Ballet Clásico, el cual fue creado por Enrico Cecchetti, quien fue el primero en buscar una alineación correcta durante el baile para evitar lesiones. Este modo de enseñanza evita que las personas fueren los movimientos que no les son naturales y busca crear un cuerpo fuerte. Estas características permiten que sea un método apto para personas adultas principiantes (Minden, 2005).

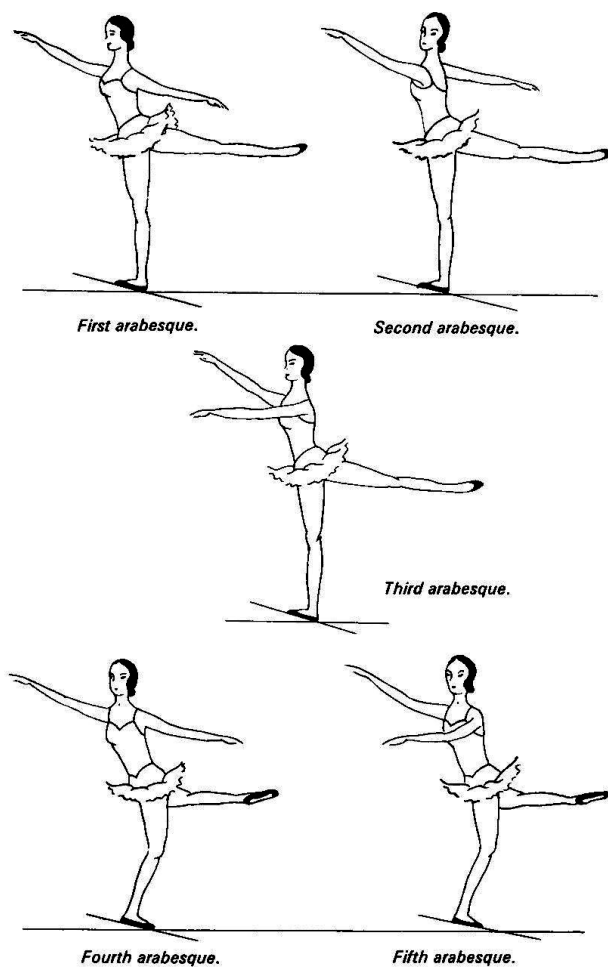
El Método Cecchetti resalta la importancia de la concentración, la práctica consciente y la moderación como clave para el éxito. Recomendamos entender el movimiento antes de realizarlo. Se basa en 14 principios fundamentales: (a) las cinco posiciones de los pies, (b) los diez movimientos del pie, (c) el estudio de las piernas, (d) el estudio de las manos, (e) las posiciones de los brazos, en especial las cinco principales, (f) la teoría del *port de bras*, que es la posición y el movimiento fluido de los brazos durante el baile, (g) la posición de la cabeza, en especial las cinco posiciones principales, (h) el movimiento de la cabeza, (i) *epaulement*, que es un sutil movimiento del hombro, (j) el estudio del cuerpo como un todo, (k) *attitudes*, posiciones de balance con la rodilla flexionada, (l) *arabesques*, posiciones de balance con la rodilla extendida, (m) los siete movimientos principales y (n)

las ocho direcciones del cuerpo (Beaumont y Idzzikowski, 2003). Algunas ilustraciones de las posiciones se muestran en las Figuras 1, 2 y 3 y en el Anexo C.

Al igual que en otros métodos, en el Cecchetti se trabaja tanto con ayuda de una barra (un apoyo), como en el *centro* del espacio abierto del que se dispone; o, sin ningún apoyo o barra (Beaumont y Idzzikowski, 2003).

Figura 2

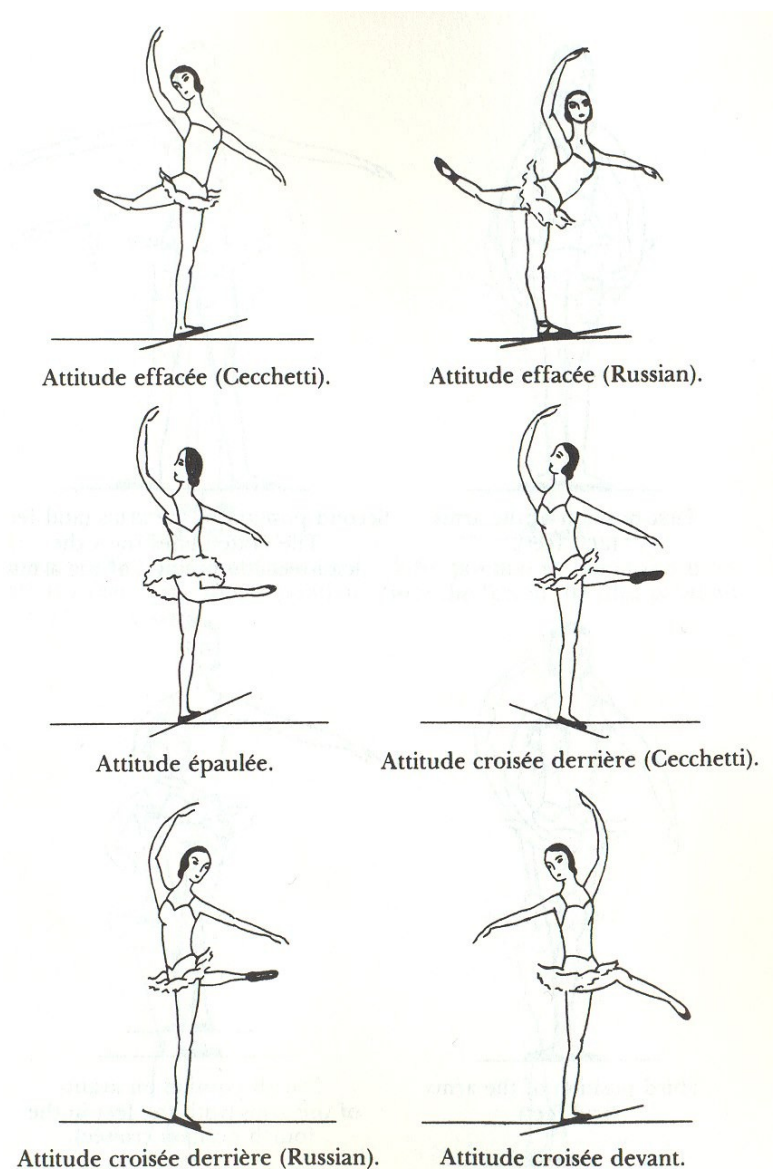
Arabesque. Principio Número 12 del Método Cecchetti de Ballet Clásico



Nota. Tomado de Guillem, S. (2014). Método Cecchetti. *Danza Ballet Blog*. <http://www.danzaballetblog.com/2014/08/>

Figura 3

Attitude, Principio Número 11 del Método Cecchetti de Ballet Clásico



Nota. Tomado de Montse con T. [@Lorena_MtzJ]. *Tumblr*. Recuperado el 30 de junio 2020 de <https://weheartit.com/entry/46461378>

Beneficios del Ballet

Las personas que practican ballet suelen ser longevas y saludables. Mantienen su fuerza, flexibilidad y postura durante toda la vida (Minden, 2005). Según Abdullah et al. (2016), la participación en actividades extracurriculares, como la danza, ayuda en el

desarrollo motor de estudiantes de primaria. Para Costa de Mello et al. (2017), la práctica del ballet promueve el desarrollo de habilidades motoras de alto nivel y el control postural.

Da Silva et al. (2015) realizaron un programa de ballet de 17 semanas con adolescentes mujeres. Con él comprobaron que la práctica de este estilo de danza promovió una mejora en la composición corporal, la modulación cardíaca y la bioquímica corporal. Además, no encontraron efectos adversos en la salud.

Los beneficios anteriores se pueden relacionar también con otros tipos de actividad física. Algunos beneficios físicos propios de la práctica del ballet, mencionados por Hiroko et al. (2017), incluyen equilibrio, postura y coordinación de las articulaciones. Karaman y Ayyildiz (2016) midieron la autoestima a 251 personas (119 mujeres y 223 hombres) que participaron en actividades recreativas de danza, el 95,4% presentó autoestima alta o media.

Las personas que practican danza de forma recreativa suelen mejorar su salud física y mental (Courchesne et al., 2017) y tener niveles altos de autoestima (Karman y Avvildiz, 2016). Además, Guss-West y Wulf (2016) encontraron que las personas que practican ballet presentan un alto nivel de creatividad y concentración.

El Ballet en Costa Rica

En América Latina se tiene documentación del ballet desde el año 1800. Cuba fue el primer país latinoamericano en estar en contacto con esta forma de arte, seguido por Argentina (Guerrero, 2020).

El ballet Russe de Montecarlo y el Ballet del Coronel Basil visitaron Costa Rica el 24 de abril de 1917, con Anna Pavlova y Gladys Pontón de Arce como bailarinas (Guerrero, 2020); gracias a esta visita, se popularizó el ballet en el país. En la década de 1940, Gladys Pontón de Arce (quien regresó al país), Margarita Esquivel, Margarita Bertheau y la alumna Grace Lindo fueron pioneras en el área del ballet clásico. Algunas de sus estudiantes se dedicaron también a la danza moderna y contemporánea (A. Guerrero, comunicación personal, 29 abril 2020).

En Costa Rica, el ballet se ha enseñado mayormente en el sector privado (Olivares Guerrero, 2012). Sin embargo, a nivel público, el Conservatorio Castella, fundado en 1953 por el maestro Arnoldo Herrera González, brinda la enseñanza del ballet como parte de sus

disciplinas artísticas, tanto en primaria como en secundaria (Conservatorio de Castella, 2 de enero 2021).

En 1965 ocurrió una tragedia que afectó a la comunidad del ballet costarricense, el Accidente Choluteca. Un grupo de estudiantes del Castella y de otras academias de ballet viajaban a Honduras en autobús y sufrieron un accidente letal. Este suceso ocasionó que se suspendieran muchos viajes al extranjero e incluso a zonas del país, alejadas de la capital. El trauma del accidente frenó la expansión del ballet en esa década (A. Guerrero, comunicación personal, 29 abril 2020).

A finales de la década de 1970, se cerró la Escuela Nacional de Ballet para abrir el Taller Nacional de Danza que se fundó el 10 de julio de 1979. En 1974 se abrió la carrera de danza de la Universidad Nacional de Costa Rica, cuyo currículum incluye algunos cursos de ballet (A. Guerrero, comunicación personal, 29 abril 2020). Desde entonces, la cantidad de escuelas y academias dedicadas a la enseñanza de este estilo de danza ha aumentado en el sector privado (Madrigal Rojas, 2008).

Dos costarricenses que se destacaron en el ballet profesional fueron Julián Calderón (quién bailó en México) y Hortensia Vaglio de Fonseca (quién bailó en Estados Unidos). Julián Calderón regresó al país a impartir lecciones y Hortensia Vaglio de Fonseca hizo lo mismo por un tiempo, pero regresó a Estados Unidos y fundó una escuela en Washington. En la actualidad, hay aproximadamente cinco bailarinas costarricenses en compañías en el extranjero (A. Guerrero, comunicación personal, 29 abril 2020).

Hasta el año 2018, no existían en el país espacios para la profesionalización en el ballet. En ese año se creó la Compañía Nacional de Ballet como la agrupación oficial del Ballet Juvenil, sin embargo, esta entidad sigue siendo de carácter privado (A. Guerrero, comunicación personal, 29 abril 2020). En el año 2018 también se celebró el Tercer Festival de Ballet de San José, un seminario intensivo para todas las edades, de una semana de duración, con algunas charlas y clases abiertas (Meneses, 2018). El mismo formato del festival se realizó en el 2019 y se preparaba la quinta edición para mayo 2020. Esta última edición fue suspendida hasta nuevo aviso debido a la pandemia mundial del COVID-19. Durante el año 2020, las personas organizadoras realizaron talleres y charlas virtuales.

En el año 2019 se celebró en el Teatro Nacional de Costa Rica el I Festival Internacional de Ballet. Esta actividad consistió en cinco días de conferencias, clases y espectáculos (González, 2019). A partir de estas iniciativas, se espera una mayor presencia de esta forma de danza en el país.

También existe el Ballet Folklórico Infantil, que tiene como misión difundir y preservar la cultura costarricense por medio de la música y el baile de sus producciones (Gómez, 2018). A pesar de que la enseñanza del ballet en Costa Rica no es nueva, y sigue en aumento, no se han explorado académicamente los beneficios del ballet como terapia.

Capítulo 3

METODOLOGÍA

En este capítulo se presenta el tipo de investigación, las participantes y su selección, el instrumento para la recolección de datos, los procedimientos previos a la recolección de datos, el programa recreativo, la recolección de datos y el análisis de datos.

Tipo de Investigación

Esta investigación se basó en el tipo cuantitativo debido a la naturaleza de los datos recolectados. En las investigaciones cuantitativas, los procedimientos están basados en mediciones (Hernández et al., 2010).

Diseño del Estudio

Por el grado de la manipulación de las variables y por la intervención, esta investigación se realizó con un diseño de tipo experimental. En estos estudios, las variables son altamente controladas y los datos se obtienen de muestras aleatorizadas (Álvarez Risco, 2020; Hernández et al., 2010).

En esta investigación se formaron dos grupos, ambos asignados al azar, por rifa. Uno de los grupos participó en el programa recreativo (grupo experimental) y el otro grupo no (grupo control). El grupo control continuó con su rutina diaria. No fue monitoreado durante el tiempo en que el grupo experimental realizaba el programa recreativo. También se hicieron dos mediciones, el pretest (ambos grupos lo realizaron antes de iniciar con el programa recreativo), y el postest (luego de finalizar el programa recreativo). El grupo experimental realizó el postest al finalizar la última sesión de ballet, y las participantes del grupo control fueron llamadas ese mismo día por la policía penitencia para completar la escala. Durante la investigación, con la población participante, el grupo experimental se llamó *Grupo 1*, y el grupo control, *Grupo 2*.

La representación gráfica del diseño de estudio es la siguiente:

R G₁: O₁ X O₂

R G₂: O₁ ___ O₂

Simbología:

R: asignación aleatoria de los grupos

G₁: grupo experimental que participó en el programa de ballet recreativo

G₂: grupo control que no participó en el programa de ballet recreativo

O₁: primera medición (pre-test)

O₂: segunda medición (post-test)

X: programa de ballet recreativo

___: ausencia de programa de ballet recreativo

Variables

En este estudio se incluyeron dos variables independientes y una dependiente. La variable independiente es manipulable y clasificable por la persona investigadora, mientras que la dependiente es aquella en la que se espera ver un cambio debido a la influencia de la variable independiente (Thomas y Nelson, 2007). En esta investigación, las variables independientes fueron los grupos (experimental y control) y las mediciones (pretest y postest), y la dependiente fue la autoestima.

Participantes y su Selección

En el estudio participaron 40 mujeres del Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera. Todas las mujeres eran mayores de 18 años. Se realizó un cálculo de tamaño de muestra que evidenció que, si se realizaba el estudio con una diferencia mínima por detectar de 9,75 puntos en la escala de autoestima, con un nivel de significancia de 0,05 y una variabilidad de 5,36 puntos en la desviación estándar, se requería de una muestra de, al menos, 22 participantes para alcanzar la potencia estadística necesaria para detectar diferencia significativa entre las mediciones del pre test y el postest. Los grupos no tuvieron más de 20 participantes debido al espacio asignado (la capilla) por las autoridades del CAI y para tener un buen control de grupo. Ambos grupos finalizaron con 11 participantes debido, en la mayoría de los casos, a salidas por beneficios.

La muestra fue elegida por conveniencia. En el estudio participaron las mujeres que lo deseaban, para cumplir con el criterio de voluntariedad de la recreación, asimismo, el

Departamento de Orientación del CAI consultó cuales personas deseaban participar en la investigación. Todas las interesadas se apuntaron en una lista. Posteriormente, con ayuda de las orientadoras, se determinó cuales mujeres privadas de libertad cumplían los criterios de inclusión. Todas las que satisfacían con lo solicitado fueron asignadas a un grupo de estudio por medio del método aleatorio basado en la tómbola. De igual modo, una mujer no podía participar en ambos grupos, solamente en uno (Hernández et al., 2010).

Criterios de Inclusión de las Participantes

- o Tener una sentencia de la misma duración del programa o más larga,
- o no estar tomando medicamentos que pudieran afectar los estados de ánimo y
- o no encontrarse en estado de embarazo para proteger la seguridad física de la madre y su bebé, por posibles caídas o golpes.

Criterios de Exclusión del Estudio

- o Participar en menos del 80% del programa (asistir a menos de 16 sesiones),
- o cometer una falta grave de acuerdo al CAI y
- o darse cuenta de que se encontraba en estado de embarazo.

De las 11 participantes finales del grupo experimental, 3 participaron en el 100% del programa recreativo de ballet (20 sesiones), 2 participaron en el 95% del programa (19 sesiones), 4 participaron en el 90% del programa (18 sesiones) y 1 participó en el 80% del programa (16 sesiones).

Instrumento para la Recolección de Datos

Para medir la autoestima se utilizó la escala de Rosenberg (ver Anexo B). Esta es una escala simple y rápida de aplicar que tiene 10 ítems. Cada ítem se contesta con una de las cuatro alternativas: 4 (fuertemente de acuerdo), 3 (de acuerdo), 2 (en desacuerdo) y 1 (fuertemente en desacuerdo). Para obtener los resultados, se suma cada ítem. Para los ítems negativos, se debe invertir el puntaje antes de sumar. De 30 a 40 puntos se considera autoestima elevada; de 26 a 29 puntos, autoestima media y de 25 o menos, autoestima baja (Nemcek et al., 2017).

La confiabilidad de la escala por Alpha de Cronbach es de 0,77 y 0,88. El método test re-test muestra una correlación de 0,85 y 0,82. La validez de la escala es de 0,72 con la escala de autoestima de Lener (Rodríguez Barquero, 2006).

Con la población participante, la escala fue referida como *10 preguntas para contestar* en una hoja entregada por la encargada de las lecciones.

Procedimientos Previos a la Recolección de Datos

Los procedimientos previos a la recolección de datos se desglosan en este apartado.

Paso 1: Se asistió a una reunión con el Departamento de Orientación para averiguar características de la población y conocer las instalaciones.

Paso 2: Se entregó al Ministerio de Justicia y Paz los documentos requeridos: copia de la cédula de identidad, copia de seguro del INS, objetivos de la investigación, declaración jurada de confidencialidad de datos del CAI.

Paso 3: Se obtuvo el permiso del Ministerio de Justicia y Paz y del CAI Vilma Curling Rivera para realizar la investigación. Ver Anexo D con la carta de autorización por parte del CAI.

Paso 4: Se realizó la defensa del anteproyecto del TFIA ante un Tribunal Evaluador.

Paso 5: Se envió el anteproyecto al Comité Ético Científico de la Universidad de Costa Rica, para revisión y obtención de la aprobación del consentimiento informado (Ver Anexo E).

Paso 6: Se realizó una reunión introductoria con las mujeres interesadas en participar. En ella se detallaron los procedimientos del estudio. En esta reunión se explicó y firmó el consentimiento informado. También se hizo la asignación al azar de los grupos a las condiciones del estudio.

Programa Recreativo

El programa recreativo consistió en 20 sesiones de ballet de 50 minutos cada una (un tiempo total de 1000 minutos ó 16,7 horas). Las sesiones se planificaron según el Método Ceccetti de Ballet Clásico (Beaumont y Idzikowski, 2003). Las clases fueron

impartidas por la investigadora Ana Sofía Meza Montoya, quien contaba con experiencia previa en estudio y enseñanza del ballet. El programa fue aplicado en el segundo semestre del 2019.

Estudios previos en danza recreativa han trabajado programas que van desde las cuatro semanas a los ocho meses (Padilla Moledo; Coterón López, 2013). En esta investigación se realizaron 20 sesiones, para enseñar los principios del Método Cecchetti (Beaumont y Idzikowski, 2003). Las sesiones se efectuaron en aproximadamente cinco meses del segundo semestre del 2019 (una sesión por semana, excepto la semana del 12 agosto del 2019 que no hubo sesión por conveniencia de la Institución). Cada sesión fue de 50 minutos ya que el método utilizado indica que la práctica del ballet debe ejecutarse con moderación.

El programa recreativo de ballet fue desarrollado durante el tiempo libre de las mujeres del Centro de Atención Institucional (CAI). Se utilizó la capilla del centro para dar las lecciones, y se utilizaron las bancas como barra ya que tenían la altura adecuada. Las bancas de la capilla fueron ordenadas antes y después de cada sesión por la investigadora. Las participantes utilizaron vestimenta cómoda que les permitía libertad de movimiento durante todas las sesiones. Para las clases no se necesitó calzado especializado. Además, se utilizaron parlantes para la música que se empleó en las clases de ballet y en algunas de las sesiones de ballet se tomaron fotografías.

La estructura de cada sesión consistió en tres o más ejercicios de barra, enfocados en preparar el cuerpo para la actividad física, y en repaso e introducción de contenido. Posteriormente se realizaban ejercicios en el centro del espacio con contenido ya estudiado, o contenido simple. Durante toda la sesión se realizaban las correcciones técnicas necesarias, además de retroalimentación positiva a las participantes. También se aclaraban dudas en el momento en que surgían, y al finalizar la sesión se realizaba un estiramiento mientras se repasaban puntos importantes de la sesión y se aclaraban más dudas.

En la Tabla 1 se muestra el contenido principal de cada sesión. En ellas están contemplados los 14 principios fundamentales del Método Cecchetti. Es importante aclarar que los contenidos de ballet son acumulativos; es decir, una vez estudiados, se continúan repasando e incorporando tanto en ejercicios de la barra como en el centro (sin apoyo).

Tabla 1*Contenidos de Cada Sesión del Programa de Ballet Recreativo*

Número de Sesión	Contenido
1	posiciones de los pies, postura en el ballet, <i>relever</i>
2	los diez movimientos de los pies, y movimientos de piernas
3	<i>plier</i>
4	<i>tourner</i> y <i>glisser</i>
5	<i>sauter</i> , principios de los saltos
6	<i>arabesque</i>
7	<i>attitudes</i>
8	las manos y las cinco posiciones de los brazos
9	movimiento de brazos (<i>port de bras</i>)
10	variación
11	repaso
12	repaso
13	posición de la cabeza y el movimiento de la cabeza
14	<i>epaulement</i>
15	direcciones del cuerpo
16	<i>élancer</i>
17	repaso
18	repaso
19	repaso
20	repaso y post test

Nota. Fuente: Elaboración propia

Inicialmente se había previsto ofrecer el programa recreativo de ballet a ambos grupos, uno después del otro. Sin embargo, el CAI indicó verbalmente, y luego por escrito (Ver Anexo F), que el programa no se podía realizar con el grupo 2 (grupo control), debido a la falta de personal de seguridad que ayudara en la supervisión de las participantes.

Cuando se finalizó el programa recreativo de ballet, la investigadora entregó los resultados del estudio: estadística descriptiva, estadística inferencial, resumen de los resultados, discusión y las referencias bibliográficas a las autoridades del CAI que estaban a cargo del programa, los cuales se enviaron vía correo electrónico porque en el momento de la entrega no se podían realizar reuniones por las medidas de distanciamiento social a causa de la pandemia de Covid-19. Ver Anexo G.

Recolección de Datos

A ambos grupos se les realizó una evaluación pretest. Se programó una reunión y se entregó una copia de la escala y un bolígrafo a cada mujer. La escala fue leída y explicada

de forma general. De igual modo, en todo momento, para ambos grupos, estuvo presente un miembro del personal del CAI, por reglamento institucional.

Cuando el Grupo 1 finalizó el programa recreativo, se les aplicó la misma evaluación a ambos grupos como postest.

Para llevar un orden en la recolección de datos y poder realizar el análisis de medidas repetidas, las mujeres participantes firmaron, después de finalizar el pretest y el postest, un registro numerado de asistencia. Ese número se anotó en la escala completada por cada mujer. Esta metodología ayudó a que se mantuviera la confidencialidad de los datos de las mujeres.

Análisis de Datos

Los análisis de datos se realizaron con el programa estadístico SPSS Statistics 21, y se incluyeron tanto análisis descriptivos como inferenciales. Como estadística descriptiva, se emplearon promedios y desviaciones estándar para cada medición de autoestima, por grupo y en total. Además, se reportaron los datos demográficos de las mujeres participantes en el estudio, brindados por la Institución.

Para la estadística inferencial se reportó un Análisis de Varianza de dos vías mixto (2×2) de medidas repetidas en el último factor (grupos x mediciones). Este análisis permite comparar grupos independientes y medidas repetidas. El valor de significancia estadística se estableció en $p < 0,05$.

Capítulo 4

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este capítulo se muestra la estadística descriptiva, la estadística inferencial, el resumen de los resultados y su respectiva discusión.

Estadística Descriptiva

En esta sección se incluyen los datos demográficos de las participantes y los resultados de la Escala de Autoestima de Rosenberg.

Datos Demográficos

Los grupos (grupo control y grupo experimental) iniciaron con 20 participantes cada uno, pero, al finalizar el programa, ambos concluyeron con 11 mujeres. Algunas de las pérdidas sucedieron porque las participantes no asistieron a suficientes lecciones, pero la gran mayoría ocurrió porque varias privadas de libertad obtuvieron beneficio de salida y tuvieron la opción de finalizar sus sentencias fuera de la institución.

Los datos de las participantes que concluyeron el programa de ballet y que se presentan a continuación fueron brindados por el CAI. El promedio de edad del grupo experimental fue de 30,9 años (DE = 5,76), y el del grupo control de 31,3 (DE = 3,29). A pesar de que en el CAI se hallaban mujeres de los 18 a los 71 años en el momento de esta investigación, todas las participantes voluntarias se encontraban dentro de un rango de edad similar: adultas jóvenes. La mujer de menor edad tenía 19 años y la de mayor edad, 42 años. Ambas estaban en el grupo 1. Por tal razón, la Desviación Estándar fue mayor en el grupo experimental que en el grupo control.

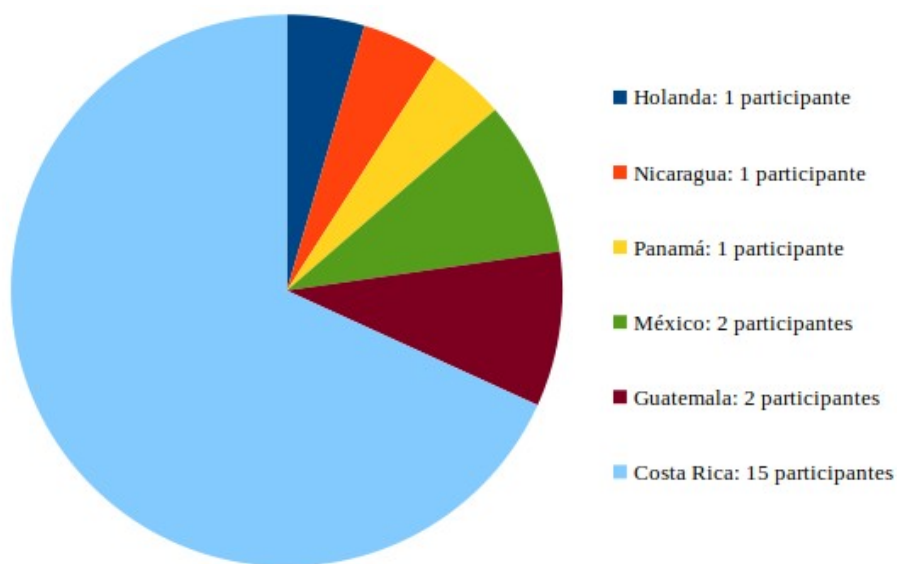
De las 11 integrantes del grupo experimental, nueve eran madres y de las 11 del grupo control, diez. Por lo general tenían más de un hijo o una hija. En consecuencia, el 86% de las mujeres privadas de libertad que participaron en la investigación tenía hijos y/o hijas. El resumen de estos datos se encuentra en la Tabla 2.

Tabla 2*Datos Demográficos de la Población*

	Grupo Control	Grupo Experimental
Total de participantes	11	11
Promedio de edad	31, 3	30, 9
Cantidad de extranjeras	2	5
Participantes con hijos y/o hijas	10	9

Nota. Fuente: CAI.

En el grupo experimental había cinco extranjeras y en el control, dos; cuyas nacionalidades eran panameña, nicaragüense, holandesa, guatemalteca y mexicana. Es decir, del total de participantes de la investigación, 32% eran extranjeras. Estos datos se resumen en la Figura 4.

Figura 4*Nacionalidades de las Participantes**Nota.* Fuente: CAI.

Resultados de las Mediciones de Autoestima

La estadística descriptiva de los puntajes obtenidos en la escala de autoestima de Rosenberg por parte de los dos grupos participantes se presenta en esta sección.

La Tabla 3 reporta el promedio, la desviación estándar y los puntajes mínimos (los más bajos) y máximos (los más altos) de la escala de autoestima en el pretest y el postest de cada grupo de participantes en la investigación. La escala de Rosenberg tiene el puntaje máximo de 40 y el mínimo de 10.

Tabla 3

Promedios, Desviaciones Estándar, Puntuaciones Mínimas y Máximas de Autoestima, según Mediciones y Grupos

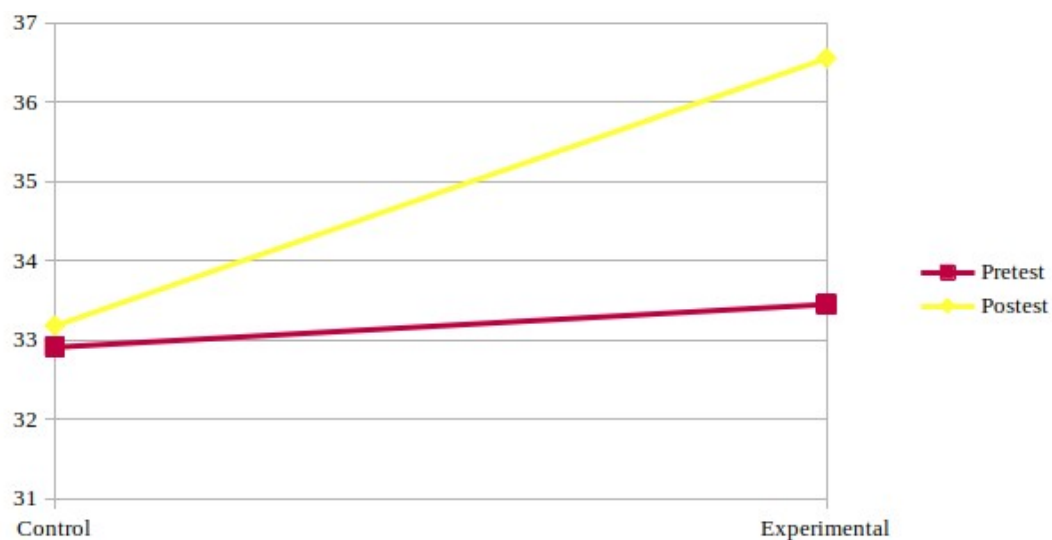
Medición	Grupo							
	Grupo Experimental				Grupo Control			
	Promedio	Desviación Estándar	Puntaje Mínimo	Puntaje Máximo	Promedio	Desviación Estándar	Puntaje Mínimo	Puntaje Máximo
Pre Test	33,45	5,35	23	39	32,91	2,88	28	37
Post Test	36,55	3,44	27	39	33,18	2,96	28	37

Nota. Fuente: Elaboración Propia

En promedio, el grupo control obtuvo 32,91 en la medición del pretest y 33,18 en el postest. Ambos promedios tienen valores similares. El grupo experimental alcanzó en el pretest un promedio de 33,45 y en el postest, 36,55. Este último dato reflejó un leve incremento con respecto al pretest, como se muestra en la Figura 5.

Figura 5

Promedios de las Mediciones de Autoestima de Ambos Grupos



Nota. Fuente: Elaboración propia.

La escala de autoestima de Rosenberg, además de brindar una calificación para la autoestima, categoriza los resultados del test en autoestima baja (25 puntos o menos), autoestima media (de 26 puntos a 29 puntos) y autoestima elevada (de 30 puntos a 40 puntos).

El nivel de autoestima de cada grupo en el pretest y el posttest se muestra en la Tabla 4 y en las Figuras 6 y 7.

Tabla 4

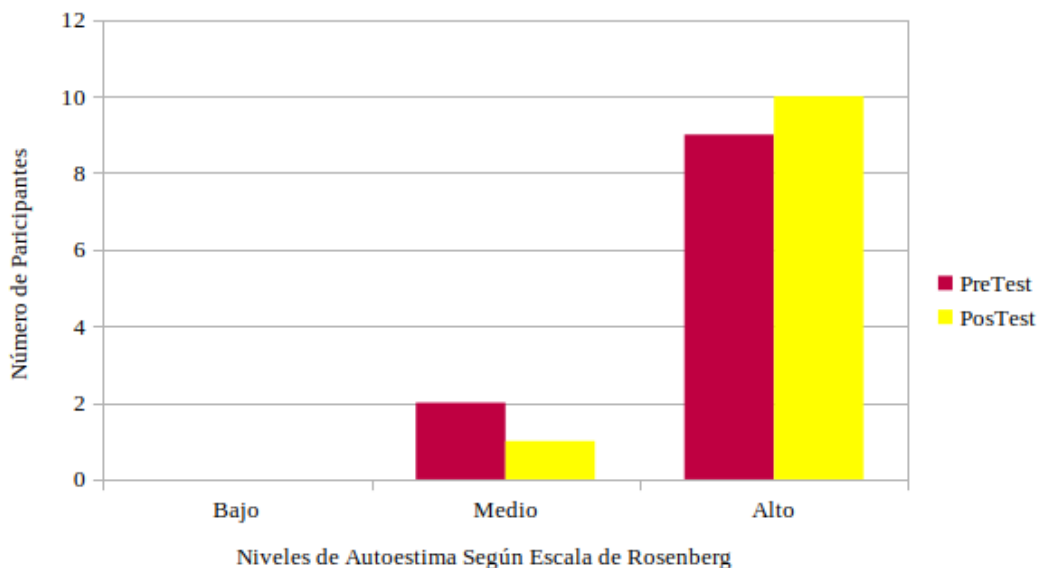
Nivel de Autoestima de las Participantes del Grupo Experimental y del Grupo Control, en el Pre-test y el Pos-test

Nivel de Autoestima	Grupo	Pre-test	Pos-test
		Frecuencia	Frecuencia
Baja (menor de 25 puntos)	Experimental	2	0
	Control	0	0
Media (26 a 29 puntos)	Experimental	0	1
	Control	2	1
Alta (30 a 40 puntos)	Experimental	9	10
	Control	9	10

Nota. N = 11 personas en cada grupo. Fuente: Elaboración propia

Figura 6

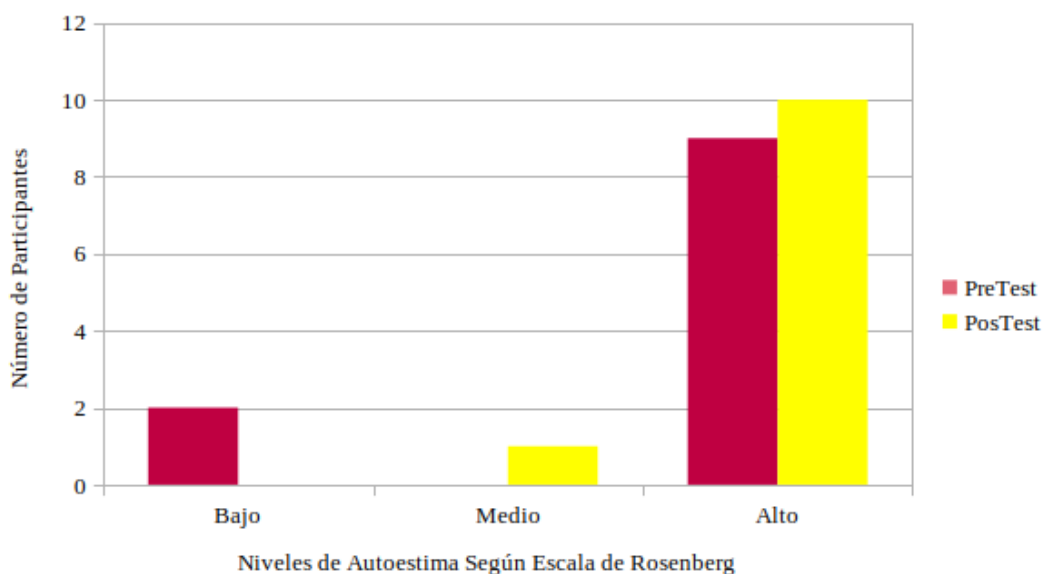
Nivel de Autoestima de las Mujeres del Grupo Control, en el Pretest y en el Postest



Nota. N = 11 mujeres. Fuente: Elaboración propia

Figura 7

Nivel de Autoestima de las Mujeres del Grupo Experimental, en el Pretest y en el Postest



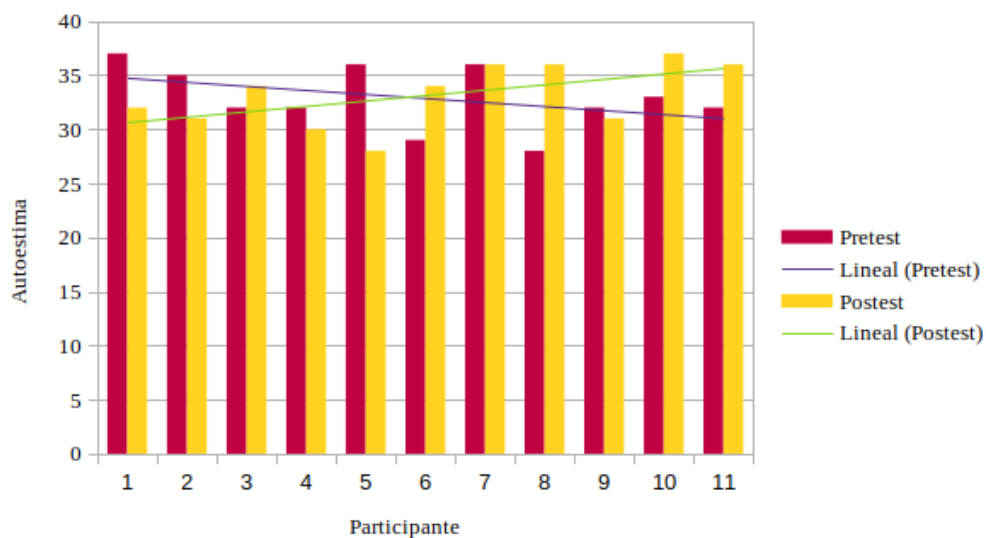
Nota. N = 11 mujeres. Fuente: Elaboración propia

En el pretest del grupo experimental, dos mujeres tenían autoestima baja y nueve elevada. En los resultados del postest, diez participantes tenían autoestima elevada y una media (este caso mejoró). En el grupo control, en el pretest, dos participantes obtuvieron autoestima media y las otras nueve, elevada. En el postest, una mujer registró autoestima media y diez, elevada. En las Figuras 6 y 7, se puede observar que el grupo control no obtuvo mediciones de autoestima baja en ningún momento, y el grupo experimental no obtuvo mediciones de autoestima media en el pretest ni mediciones de autoestima baja en el postest.

Como se puede observar en las Figuras 8 y 9, muy pocas mediciones fueron menores o iguales a 25 (autoestima baja), la mayoría fueron de 30 a 40 puntos (autoestima alta). También se muestran algunos casos de interés, por ejemplo, la participante número 5 del grupo control y la número 11 del experimental disminuyeron su autoestima de elevada a media. Las participantes número 1 y 2 del grupo control y la número 3 del experimental obtuvieron un puntaje menor en la escala durante el postest, pero siempre se mantuvieron dentro del rango de autoestima elevada. Dos resultados alentadores fueron los casos de las participantes 1 y 7 del grupo experimental que aumentaron su autoestima de baja a elevada.

Figura 8

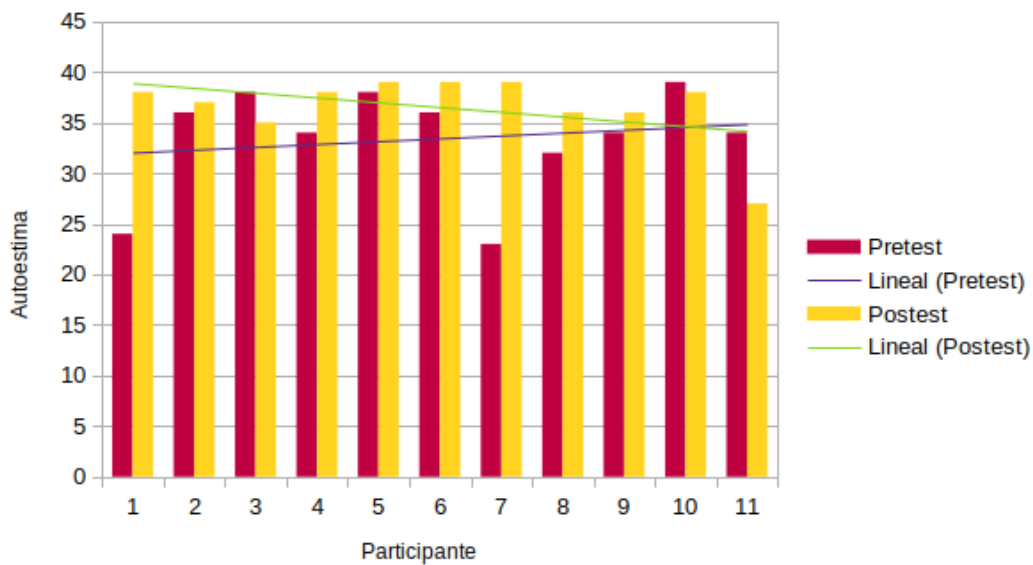
Resultados de Mediciones por Participante del Grupo Control



Nota. Fuente: Elaboración propia.

Figura 9

Resultados de Mediciones por Participante del Grupo Experimental



Nota. Fuente: Elaboración propia.

En esta investigación se efectuó un Análisis de Varianza de dos vías (2 grupos x 2 mediciones) de medidas repetidas en el último factor.

A pesar de las diferencias observables en las Figuras 8 y 9, el análisis estadístico de ANOVA no mostró diferencia estadísticamente significativa para ninguna de las hipótesis.

Para el efecto principal de grupos, el valor de $F = 2,567$ con una significancia de 0,140 (mayor a 0,05). Para el efecto principal de mediciones, la $F = 2,476$ con una significancia de 0,147. Finalmente, para la interacción grupo x medición, el valor de $F = 1,002$ con significancia de 0,340. No hubo significancias menores a 0,05; por lo tanto, con estos resultados, se aceptan las hipótesis nulas de la investigación. Los resultados se muestran en la Tabla 5.

Tabla 5

Resultados de ANOVA

Factores	F	p
Grupo	2,567	0,140
Medición	2,476	0,147
Grupo x medición	1,002	0,340

Nota. Fuente: Elaboración propia.

Resumen de Resultados

Con base en los resultados del análisis estadístico, se aceptan las hipótesis nulas de la investigación.

- No existe diferencia estadísticamente significativa entre el grupo control y el grupo experimental en la autoestima de mujeres privadas de libertad del Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera.
- No existe diferencia estadísticamente significativa entre el pretest y el post test en la autoestima de mujeres privadas de libertad del Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera.

- No existe interacción estadísticamente significativa entre grupos de participación y mediciones en la autoestima de mujeres privadas de libertad del Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera.
- En cuanto al objetivo general de la investigación (Determinar cuál es la influencia de la participación en un programa de ballet recreativo en la autoestima de las mujeres privadas de libertad del Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera, según grupo y medición), los resultados encontrados indican que el programa de ballet recreativo no tuvo influencia en la autoestima de las mujeres participantes, ni por grupo ni por medición.

Discusión

La población de este estudio fue consistente con el grupo carcelario en Latinoamérica, según se determinó con los datos demográficos obtenidos. El Colectivo de Estudios, Drogas y Derecho (2015) indica que las mujeres privadas de libertad en América Latina son, en su mayoría, menores de 40 años, encarceladas por microdelitos relacionados con las drogas. La mayoría de participantes de esta investigación eran madres y 7 de 22 eran extranjeras.

A pesar de que en este estudio la edad no era un criterio de exclusión, el promedio de edad para ambos grupos estuvo alrededor de los 30 años (ver Tabla 2 del análisis de resultados). Esta situación es coherente con los estudios que señalan que el ballet es mayormente del agrado de personas jóvenes (Madrigal Rojas, 2008).

Como muchas de las mujeres encarceladas eran madres de familia, de las 22 mujeres de este estudio 19 eran madres, los programas de reintegración social deberían dirigirse a disminuir la vulnerabilidad tanto de las mujeres privadas de libertad, como la de sus familias (Espinoza, 2016). Madero Zambrano et al. (2020) señalan la importancia de mejorar la salud física y emocional de estas madres, ya que el impacto de la salud de ellas se ve reflejada en el núcleo familiar.

Las mediciones de autoestima realizadas antes y después del programa de ballet mostraron que ocurrió un incremento en la autoestima de ambos grupos, aunque el aumento se evidenció más en el grupo experimental. Estos resultados coinciden con lo indicado por

Reale Caçapava et al. (2015), quienes señalan que las mujeres que participan en actividades recreativas suelen tener mayor autoestima. Dattilo (1994) encontró correlaciones positivas entre la participación en actividades recreativas y la autoestima de mujeres estadounidenses.

Asimismo, Courchesne et al. (2017) indican que practicar ballet mejora la salud general (física y mental). Karaman y Ayyildiz (2016), por su parte, obtuvieron datos similares a esta investigación, pero no exclusivos para la población femenina, cuando aludieron que personas que realizan actividades de danza recreativa suelen tener valores de autoestima entre medios y altos. De igual modo, Goulimas et al. (2016) señalan que bailar danza folklórica griega de manera recreativa mejora la salud psicológica general; y Domínguez Cacho y Castillo Vera (2017) mencionan que la danza tiene el potencial de incrementar la autoestima de las personas que la practican.

A pesar de que se halló un aumento en la autoestima de las mujeres, al realizar el análisis estadístico, los resultados no fueron estadísticamente significativos. Calle Zapata et al. (2016) obtuvieron resultados similares con población infantil en un programa de recreación artística y expresión corporal en dos sedes de un centro educativo. Encontraron un aumento en las mediciones de autoestima, pero los datos significativos solo se evidenciaron en uno de los dos grupos experimentales y los resultados fueron más positivos en niñas.

Debido a que estudios previos suelen indicar que la participación en actividades recreativas mejora la autoestima (Avedo Moreno et al., 2016; Calderón Chaverri et al., 2005; López Rentería y Quintana Zavala, 2020), se deben mencionar algunas posibilidades por las cuales en el análisis estadístico de la presente investigación no se encontraron diferencias significativas: (a) el tamaño de la muestra al finalizar el estudio fue pequeña (11 participantes por grupo), debido a la exclusión de participantes de acuerdo con lo establecido en los criterios de investigación, y (b) no hubo un cambio significativo entre los resultados del pretest y los del postest, en ambos grupos, debido a que se inició con números altos de autoestima que se mantuvieron elevados al finalizar el programa de ballet. Ver Figuras 6, 7, 8 y 9.

El tamaño de la muestra es importante en el tema de representación de la población, y en los análisis estadísticos. Según Argibay (2009), los diseños que tienen más de una variable independiente (como este estudio), se pueden ver afectados por una muestra pequeña. El tamaño de los grupos de la investigación debe ser lo suficientemente grande como para generar confianza en los resultados.

A pesar de los resultados estadísticos obtenidos, esta investigación ayudó a las participantes 1 y 7 del grupo experimental a que aumentaran su autoestima de baja a alta. A pesar de que este estudio planteaba un análisis colectivo, los resultados individuales son también de gran importancia ya que la recreación es de carácter individual (Salazar Salas, 2017). El estudio también es un precedente para que se considere la recreación como parte de la rehabilitación de las personas privadas de libertad, pues estos programas están asociados a altos niveles de autoestima, a un buen manejo del estrés y a la recuperación del abuso de sustancias (Williams et al., 2005).

Rocha (2016) determinó que las personas privadas de libertad en Argentina desean participar en actividades recreativas. Espinoza (2016) señala la importancia de trabajar la salud física y mental de las mujeres privadas de libertad en los programas de reinserción social. Paredes et al. (2018), por su parte, concluyen que es necesario implementar programas que promuevan el bienestar de las mujeres durante su privación de libertad. Por lo cual, las actividades recreativas también proveen beneficios para la sociedad, tales como integración comunitaria, solución de conflictos y prevención de problemas sociales.

Capítulo 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este capítulo se reportan las conclusiones de la investigación según el objetivo y las hipótesis planteadas en el Capítulo 1, y se brindan recomendaciones para futuras investigaciones, profesionales en recreación y centros penitenciarios.

Conclusiones

Al finalizar esta investigación se concluye que:

Con Respecto a las Hipótesis y al Objetivo General del Estudio

El programa de ballet ofrecido a mujeres privadas de libertad del CAI Vilma Curling Rivera contribuyó a mantener o mejorar la autoestima de la mayoría de ellas; sin embargo, no se halló diferencia estadísticamente significativa entre los dos grupos participantes. No obstante, el grupo experimental que realizó el programa de ballet recreativo obtuvo un mejor resultado comparado con el grupo que no participó en esta actividad recreativa.

La autoestima de las mujeres privadas de libertad del Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera tuvo la tendencia a aumentar al final del programa recreativo de ballet; sin embargo, ese incremento no fue estadísticamente significativo. Para ambos grupos, el promedio de autoestima fue mayor en la segunda medición, a pesar de que los dos habían tenido un promedio alto al iniciar la investigación.

En resumen, la participación en un programa de ballet recreativo no influyó de manera estadísticamente significativa en la autoestima de mujeres privadas de libertad del Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera, según el grupo en que estuvieron asignadas ni en las mediciones que se les realizaron. Sin embargo, es importante señalar que existieron cambios individuales.

Con Respecto a Otros Temas

La recreación en centros penitenciarios y su importancia no es un tema muy estudiado en Costa Rica, sin embargo, puede ayudar a cumplir el objetivo constitucional de reformar y rehabilitar a las personas privadas de libertad.

A pesar de que en la investigación no se obtuvo resultados significativos, la tendencia de la autoestima de las mujeres aumentó y ese dato es evidencia para dar continuación a las investigaciones y programas recreativos en centros carcelarios. Además, es importante resaltar que dos mujeres del grupo experimental mejoraron su autoestima de baja a alta; y ese cambio fue muy positivo para estas participantes.

Finalmente, la metodología y las condiciones logísticas del programa de ballet recreativo ofrecido en el CAI Vilma Curling Rivera no influyeron significativamente en la autoestima de las mujeres participantes.

Recomendaciones

Para Futuros Estudios

Por el tipo de población y el aspecto social de la recreación, se recomienda incluir análisis cualitativos en futuras investigaciones acerca de este tema u otros similares. Estos darían un valor agregado al estudio y profundizarían los resultados.

Para mejorar el análisis estadístico se recomienda aumentar el número de sujetos participantes. Para este estudio, los grupos no podían ser muy grandes debido al espacio disponible para trabajar y a la seguridad interna del CAI. Si estos problemas se vuelven a presentar en una futura investigación, se recomienda cambiar el diseño de investigación por uno que cuente con más grupos.

Para futuros diseños de investigación, se recomienda experimentar con diferentes tipos de danza; incluso, compararlos unos con otros. De esta manera, los datos podrán indicar si algunos estilos de danza generan más beneficios que otros.

Si se trabaja en un centro penitenciario, se recomienda asesorarse en el sistema judicial y penitenciario acerca de los beneficios de salida del centro de quienes están en reclusión, para asegurarse que las personas sentenciadas estarán en el centro durante el tiempo de la investigación.

Para Centros Penitenciarios

Se recomienda a todo centro penitenciario incluir la recreación en la rutina de las personas privadas de libertad; por todos los beneficios que estas actividades brindan a las

personas. Específicamente se recomienda que consideren la recreación terapéutica como parte de los programas de rehabilitación, especialmente el de danza debido a que la música, el movimiento y la coreografía estimulan las relaciones sanas con las otras personas privadas de libertad y les brinda estabilidad emocional. Estas actividades recreativas atenúan los impulsos negativos y estimulan una reinserción social más eficaz.

Finalmente, se recomienda a todos los centros penitenciarios continuar participando en investigaciones que puedan beneficiar a la población carcelaria.

Para Profesionales en Recreación

Se recomienda realizar investigaciones en el sector carcelario. Esta población ha sido poco estudiada en el país, y como se menciona en el marco teórico, las personas privadas de libertad se pueden beneficiar con la práctica de la recreación. Principalmente, esta área de la recreación aún necesita ser estudiada.

Es importante que se preparen para lidiar con situaciones que se puedan presentar a lo largo de una investigación en un centro penitenciario y que afecten el estudio o programación. Durante esta investigación hubo pérdidas de participantes por salidas anticipadas (beneficio para terminar la sentencia fuera del CAI), y cambio de fecha por la programación de una actividad por el Día de la Madre.

También es importante la creación y el estudio de programas recreativos como herramienta de prevención de la delincuencia, para que diferentes poblaciones aprendan los beneficios del buen uso del tiempo libre por medio de la recreación. Programas en esta área pueden ayudar a que las personas no se vean involucradas en actos delictivos y no pierdan su libertad.

Para las Mujeres

Se les recomienda continuar practicando actividades recreativas; ya que estas están asociadas a muchísimos beneficios.

REFERENCIAS

- Abdel-Khalek, A. (2016). *Self-esteem: Perspectives, influences and improvement strategies*. Nova Science Publishers.
- Abdullah, B., Joseph, J. A., & Mohd Saleh, M. B. (2016). Differences in locomotor gross motor development level among grade 1 ballet dancers students with and without co-curricula. *Journal of Physical Education & Sport*, 16(1), 703-706.
- Agulló Tomás, M., Agulló Tomás, E., & Rodríguez Suárez, J. (2002). Voluntariado de mayores: Ejemplo de envejecimiento participativo y satisfactorio. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 45, 107-128.
- Al-Ali, N., & Arraiga Arrizabalaga, A. (2016). Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(1), 61-68.
- Alessandri, G., Vecchione, M., Eisenberg, N., & Laguna, M. (2015). On the factor structure of the Rosenberg (1965) general self-esteem scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 621–635. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25580614/>
- Álvarez Risco, A. (2020). Clasificación de las investigaciones. Universidad de Lima, Facultad de Ciencias Empresariales y Económicas, Carrera de Negocios Internacionales. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/10818>
- Andrade Naranjo, D. (2017). *La educación física, el deporte y la recreación: Conceptos, dinámicas recreacionales y métodos de enseñanza*. Publicaciones científicas Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/13760/1/978-9942-765-06-2%20LA%20EDUCACI%C3%93N%20F%C3%8DSICA%2C%20EL%20DEPORTE%20Y%20LA%20RECREACI%C3%93N.pdf>
- Argibay, J. (2009). Muestra en investigación Cuantitativa. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 13(1), 13-29. <https://www.redalyc.org/pdf/3396/339630252001.pdf>

- Avedo Moreno, G., Magaly Gutiérrez, L., & Norena Tamayo, O. (2016). *Fortalecimiento de la autoestima a través de la lúdica y juegos recreativos cooperativos* [Tesis de licenciatura, Fundación Universitaria Los Libertadores, Cartagena, Colombia]. <https://core.ac.uk/download/pdf/250160459.pdf>
- Ballesteros Umaña, C. A. (1999). Modificaciones del estado físico, anímico, calidad de vida y autoestima en adultas mayores por medio de un programa de actividad sistemática de Karate Do [Tesis de maestría en Gerontología, Universidad de Costa Rica, San José].
Repositorio Kérwá.
<http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/1134>
- Barrantes Mora, Y., Berrocal Ceciliano, G., Jiménez Badilla, E., Solís Fernández, N., y Solís Robles, J. P. (2004). *Elaboración e implementación de un programa de actividad físico recreativa para mejorar la autoestima en el adulto mayor* [Tesis de licenciatura en Ciencias de Deporte, Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica].
- Basaran, Z. (2016). The effect of recreational activities on self-esteem and loneliness level of the prisoners as an alternative education. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5), 1080-1088.
- Beaumont, C., & Idzikowski, S. (2003). *The Cecchetti method of classical ballet*. Dover Publications.
- Bedoya, V., Fernández, F., & Torres, C. (2008). Las formas del ocio en las cárceles de Medellín. *Bello Horizonte*, 11(1), 1-14.
- Berridge, G., & Goebel, V. (2013). An in-depth look at GED program in a U.S. county jail. *Journal of Research & Practice for Adult Literacy, Secondary & Basic Education*, 2(2), 68-81.
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1991). Measures of self esteem. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, 1(1), 115-160.
- Boduszek, D., Shelvlin, M., Mallett, J., Hyland, P., & O’Kane, D. (2012). Dimensionality and construct validity of the Rosenberg self-esteem scale within a sample of recidivistic prisoners. *Journal of Criminal Psychology*, 2(1), 19-25.

- Borenz, H. F. (1966). Review of society and the adolescent self-image. *American Journal of Orthopsychiatry*, 36(3), 560–562.
- Branden, N. (1995). *The six pillars of self esteem*. Batam Books.
- Brewster, L. (2010). The California arts-in-correction music programme: A qualitative study. *International Journal of Community Music*, 3(1), 33-46.
- Calderón Chaverri, G., Delgado Montero, M., y Oviedo Segura, M. (2005). *Efecto de un programa de actividades físico recreativo y otro de actividades deportivas competitivas sobre la autoestima, y los estados de ánimo en privados de libertad del centro atención institucional Dr. Gerardo Rodríguez Echeverría* [Tesis licenciatura en Ciencias de Deporte, Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica]. <http://hdl.handle.net/11056>
- Calero Morales, S., Klever Díaz, T., Caiza Cumbajin, M. R., Rodríguez Torres, F., & Analuiza Analuiza, E. F. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366-374.
- Calle Zapata, J., López Ramírez, C., & Mora Cortés, A. (2016). *Efectos de un programa de recreación artística y expresión corporal en la autoestima de niños escolarizados del Instituto Técnico Mirillac Sede La Milagrosa y El Amparo Santa Rosa de Cabal* [Tesis de Licenciatura, Universidad Tecnológica de Pereira, Colombia]. <https://pdfs.semanticscholar.org/f0d8/21734a9a84af2e81c1ae6b2661e31398c297.pdf>
- Chaudary, Y. (1996). Política social y recreación al aire libre. *Revista Venezolana de Análisis de Coyuntura*, 2(2), 139-152.
- Chaves, K. (2017, 9 de abril). Nueva cárcel intentará resocializar a reos con encierro digno y trabajo. *La Nación*. <https://www.nacion.com/sucesos/seguridad/nueva-carcel-intentara-resocializar-a-reos-con-encierro-digno-y-trabajo/AGMSXBNXZBE2LAJTLUYPZSOX7I/story/>

- Colectivo de Estudios Drogas y Derecho. (2015). *Mujeres y encarcelamiento por delitos de drogas*.
http://www.academia.edu/21691346/Mujeres_y_encarcelamiento_por_delitos_de_drogas
- Conservatorio de Castella. (2021, 2 enero). *Conservatorio de Castella*.
<https://www.castellacr.com/acerca-de.html>
- Convención Americana Sobre Derechos Humanos (Pacto San José de Costa Rica del 22 de noviembre de 1969), Ley N°4535 (1984, 24 julio)*.
<https://www.corteidh.or.cr/tablas/17229a.pdf>
- Costa de Mello, M., de Sa Ferreira, A., & Ramiro Felicio, L. (2017). Postural control during different unipodal positions in professional ballet dancers. *Journal of Dance Medicine & Science, 21*(4), 151-155.
- Costa Rica, Ministerio de Justicia y Paz. (2017). *Anuario estadístico 2016*. San José.
<https://www.mjp.go.cr/Home/Estadisticas>
- Costa Rica, Ministerio de Justicia y Paz. (2018a). *Anuario estadístico 2017*. San José.
<https://www.mjp.go.cr/Home/Estadisticas>
- Costa Rica, Ministerio de Justicia y Paz. (2018b). *Dirección General de Adaptación Social*.
<http://mjp.go.cr/Dependencias/DGASDetalles>
- Costa Rica, Ministerio de la Presidencia. (2017). *Cárcel de mujeres llevará nombre de enfermera que luchó por privadas de libertad y sus hijos*.
<https://presidencia.go.cr/comunicados/2017/03/carcel-de-mujeres-llevara-nombre-de-enfermera-que-lucho-por-privadas-de-libertad-y-sus-hijos/>
- Courchesne, A., Ravanans, P., & Pulido, C. (2017). Doing well by doing good: Les Grands Ballets Canadiens de Montréal offers dance therapy as a strategic initiative. *International Journal of Arts Management, 20*(1), 78-83.
- Da Silva, C. C., Goldberg, T. L., Soares-Caldeira, L. F., Oliveira, R. S., de Paula Ramos, S., & Nakamura, F. Y. (2015). The effects of 17 weeks of ballet training on the

autonomic modulation, hormonal and general biochemical profile of female adolescents. *Journal of Human Kinetics*, 47(1), 61-71.

Dattilo, J., Dattilo, A., Samdahl, D., & Kleiber, D. (1994). Leisure orientations and self-esteem in women with low incomes who are overweight. *Journal of Leisure Research*, 26(1), 23-38.

Dechiara, P., Furlani, L. B., Gutiérrez, N. G., & Kratje, P. (2000). Efectos del cautiverio de las cárceles sobre las personas privadas de libertad. *Revista de Epistemología y Ciencias Humanas*, 2. <https://www.pensamientopenal.com.ar/system/files/2015/01/doctrina33465.pdf>

De Mezerville, G. (2004). *Ejes de salud mental*. Editorial Trillas.

Dhurup, M. (2012). A dimensional analysis of the benefits derived from physical activity participation among university students and variation in terms of gender. *African Journal of Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 18(3), 614-626.

Domínguez Cacho, C. L., & Castillo Vera, E. (2017). Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria. / Relationship between self-creative dance and self-esteem in primary school. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 73-79.

Duarte Bajaña, R., & Cáliz, N. (2005). Actividad física, recreación y deporte en la calidad de vida de un grupo de mujeres de la reclusión nacional de mujeres de Bogotá "El buen pastor". *Revista UDCA: Actualidad & Divulgación Científica*, 8(1), 13-23.

Espinoza, O. (2016). Mujeres privadas de libertad: ¿Es posible su reinserción social? *Cuaderno CRH*, 29(3), 93-107. doi: 10.1590/S0103-49792016000400007

Fernández, A. M., Celis Atenas, K., & Vera Villarroel, P. (2006). Propiedades psicométricas de la escala de autoestima de Rosenberg en universitarios chilenos. En Carmen Cervone (Presidencia), *XIII Jornadas de Investigación y Segundo Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*. Congreso llevado a cabo en Buenos Aires, Argentina. <https://www.aacademica.org/000-039/54>

- Garamendi Araujo, F., Delgado Ruiz, D., Amaya Alemán, M. (2010). Programa de entrenamiento cognitivo en adultos mayores. *Revista Mexicana de Medicina Física y Rehabilitación*, 22, 26-31.
- Giacomello, C. (2013). Mujeres, delitos de drogas y sistemas penitenciarios en América Latina. En A. Holcomb (Presidencia), *International Drug Policy Consortium (IDPC)*. Congreso llevado a cabo en Londres, Inglaterra. http://www.unodc.org/documents/congress//background-information/NGO/IDPC/IDPC-Briefing-Paper_Women-in-Latin-America_SPANISH.pdf
- Gómez, P. (2018, 13 de junio). El ballet folclórico infantil de Costa Rica tendrá audición este sábado. *La Nación*. <https://www.nacion.com/viva/entretenimiento/el-ballet-folklorico-infantil-de-costa-rica-inicia/I7EQJPTLD5BNZGXOW2LWA67FFE/story/>
- González, M. (2019, 4 de abril). Costa Rica será sede del Festival Internacional de Ballet. *La República*. <https://www.larepublica.net/noticia/costa-rica-sera-sede-del-festival-internacional-de-ballet>
- González Ramírez, M., & Vanegas Farfano, M. (2013). Los pasatiempos y sus efectos en el manejo del estrés y el burnout. *Summa Psicológica UST*, 10(2), 21-28.
- González Rivera, J., & Pagan Torres, O. (2017). Validación y análisis de la dimensionalidad de la escala de autoestima de Rosenberg en mujeres puertorriqueñas: ¿Unifactorial o bifactorial? *Apuntes de Psicología*, 35(3), 169-177.
- Goulimas, D., Mavridis, G., Genti, M., & Rokka, S. (2014). Relationships between basic psychological needs and psychological well being in recreational dance activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(2), 277-284.
- Guerrero, A. (2020, 31 de julio). *Historia del ballet en Costa Rica* [Charla Zoom: Discurso principal]. Academia de Danza Blancos & Mainieri. San José, Costa Rica.
- Graugnard Sabillón, C. A. (2011). Efectos de un programa de recreación al aire libre en la autoestima y estados de ánimo de adolescentes del Hogar Bíblico Roble Alto [Tesis de maestría en Recreación sin publicar]. Universidad de Costa Rica, San José.

- Guss-West, C., & Wulf, G. (2016). Attentional focus in classical ballet: A survey of professional dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 20(1), 23-29.
- Gutiérrez González, M. (2009). Propuesta de un programa recreativo formativo para mejorar la autoestima de niños y niñas de la Escuela Rincón Grande de Pavas, atendida por el PANI [Tesis de maestría en Recreación sin publicar]. Universidad de Costa Rica, San José.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. P. (2010) *Metodología de la investigación* (5a. ed.). McGraw Hill Education.
- Herrero Remuzgo, S., y León Fuentes, J. (2006). Proceso de socialización y síntomas del estado de ánimo en delincuentes juveniles privados de libertad. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 20(6), 65-76.
- Hiroko, T., Keisuke, F., Motokoi, K., Tanabe, H., Fujii, K., & Kouzaki, M. (2017). Joint coordination and muscle activities of ballet dancers during tiptoe standing. *Motor Control*, 21(1), 72-89.
- Karman, M., & Ayyildiz, T. (2016). Self esteem of individuals' in dance courses as leisure activity. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 16(2), 192-197.
- López Rentería, N., & Quintana Zavala, M. (2020). Impacto de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor: revisión sistemática. *IBN SINA*, 11(2), 1-10.
- Jenkins Alvarado, M. E. (2011). *Efecto de la aplicación de un modelo recreativo de intervención integral, sobre la calidad de vida de una persona adulta mayor, con discapacidad sensorial, efectuada en su casa de habitación, por un periodo de seis meses* [Tesis de Maestría sin publicar]. Universidad de Costa Rica, San José.
- Junhyong, K., & Roh, E. Y. (2016). Understanding the relationships between leisure satisfaction, self esteem, family satisfaction and life satisfaction among Korean

- individuals with intellectual disability. *Therapeutic Recreation Journal*, 50(4), 265-279.
- Kelly, D. (2012). *Ballerina: Sex scandal, suffering behind the symbol of perfection*. Grey Stone Books.
- Larrotta, R., Sánchez Rojas, L., & Sánchez, J. (2016). Niveles de autoestima y uso de estrategias de afrontamiento en un grupo de personas privadas de la libertad en un centro de reclusión de la ciudad de Bucaramanga/ Colombia. *Informes Psicológicos*, 16(1), 51-64.
- León, A. H., & Ospino, D. N. (2010). Prescripción de la recreación, un elemento clave entre la salud y enfermedad. *Lúdica Pedagógica*, 2(15). <https://doi.org/10.17227/ludica.num15-554>
- Madariaga, A., & Romero, S. (2016). Barreras percibidas entre los jóvenes para no participar en actividades de ocio. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 21-26.
- Madero Zambrano, K., Vallejo Arias, S., & Marsiglia López, D. (2020). Madres reclusas: Penuria social olvidada. Una revisión sistemática. *Ciencia y Salud Virtual*, 12(1), 36-46.
- Madrigal Jiménez, J. A. (2010). Beneficios en la calidad de vida de mujeres entre los 50 y los 81 años de edad al participar en un programa de recreación física grupal. *Educación*, 13(2), 111-132.
- Madrigal Rojas, E. (2008). *Prácticas y creencias alimentarias en relación con el estado nutricional de bailarinas de ballet clásico pertenecientes al Área Metropolitana, San José-Costa Rica años 2006-2007* [Tesis de licenciatura sin publicar]. Universidad de Costa Rica, San José.
- Martos García, D., Devis, J., & Sparkes, A. (2009). *Deporte entre rejas ¿Algo más que control social?* *Revista Internacional de Sociología*, 67(2), 391-412.
- Medina Pérez, O. (s.f.). *Riesgo suicida y depresión en un grupo de internos de una cárcel del Quindío (Colombia)*. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-81462011000200004&lng=en

- Mendonca, M. (2010). Prison, music and the “rehabilitation revolution”: The case of good vibrations. *Journal of Applied Arts and Health*, 11(3), 295-307.
- Meneses, L. A. (2018, 5 febrero). Festival de Ballet San José ya tiene fecha. *La República*. <https://www.larepublica.net/noticia/festival-de-ballet-san-jose-ya-tiene-fecha>
- Menning, N. (2010). Singing with conviction: New Zealand prisons and Maori population. *International Journal of Community Music*, 3(1), 111-118.
- Minden, E. (2005). *The ballet companion*. Simon & Schuster.
- Murillo Arce, D. (2012). Influencia de un programa recreativo sobre la autoestima, la percepción subjetiva del ambiente de grupo y las relaciones interpersonales e varones adolescentes residentes en la Ciudad Hogar Calasanz [Tesis de maestría en Recreación sin publicar]. Universidad de Costa Rica, San José.
- Nemcek, D., Kracek, S., & Perackova, J. (2017). Rosenberg self-esteem scale analyses among elite and competitive athletes, recreational athletes and inactive individuals. *Journal of Physical Education & Sport*, 17(1), 2305–2310.
- Obando, M., Calero, S., Carpio, O., & Fernández, L. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana Medicina General Integral*, 33(3), 342-351.
- Olivares Guerrero, A. (2012). *Puntas, tutú y corona: Un documental sobre el ballet clásico en Costa Rica* [Tesis de Maestría sin publicar]. Universidad de Costa Rica, San José.
- Organización de las Naciones Unidas. (1948). *Declaración universal de los derechos humanos*. París. <http://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/>
- Organización de los Estados Americanos. (2013). *Informe sobre el uso de la prisión preventiva en las Américas*. <http://www.oas.org/es/cidh/ppl/informes/pdfs/Informe-PP-2013-es.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud*. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

- Padilla Moledo, C., & Coterón López, J. (2013). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la danza? Una revisión sistemática. *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24(2), 167-170.
- Paredes, H., Muñoz Rodríguez, L., & Arrigoni, F. (2018). Redes personales y resiliencia: Un estudio de mujeres privadas de libertad en instituciones carcelarias de Argentina. *Summa Psicológica*; 15(2), 196-205 <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/90738>
- Pérez Santiago, J. (2007). Estudio exploratorio sobre el tema de la espiritualidad en el ambiente laboral. *Anales de Psicología*, 23(1), 137-147.
- Picornell, C. (1993). Los impactos del turismo. *Papers de Turisme*, 11, 83-90.
- Pieper, J. (2009). *Leisure: The basics of culture*. Ignatus Press.
- Pinillos Patino, T., Prieto Suárez, E., & Herazo Beltrán, Y. (2013). Nivel de participación en actividades sociales y recreativas de personas mayores en Barranquilla, Colombia. *Revista Salud Pública*, 15(6), 850-857.
- Psychou, D., Kokaridas, D., Koulouris, N., Theodorakis, Y., & Krommidas, C. (2019). The effect of exercise on improving quality of life and self-esteem of inmates in Greek prisons. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(2), 374-384. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2019.142.10>
- Rivera Mateos, M. (2018). Turismo activo, recreación al aire libre y deportes de naturaleza: Una lectura geográfica. *Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles*, 77, 462-492.
- Rivers, A. (2017). Raising revenues: Ballet companies today are proving that building new audiences for dance is possible. *Dance Magazine*, 91(9), 54-56.
- Rocha, C. (2017). *El tiempo libre y la recreación en un contexto de encierro*. [Tesis para Maestría, Universidad Nacional de Comahue]. Repositorio Digital Institucional de la Universidad Nacional de Comahue. <http://rdi.uncoma.edu.ar/handle/123456789/1579>

- Rodolpho, J. R., Silva, T. C., Hoga, L. A., & Borges, A. L. (2015). Self-esteem of adult women living in a peripheral area of São Paulo city, Brazil. *Health Care for Women International*, 36(4), 424–438. <https://doi.org/10.1080/07399332.2014.888065>
- Rodríguez Barquero, V. (2006). *Efecto agudo y crónico de un programa de movimiento creativo sobre la autoestima, el estado de ánimo, el tiempo de reacción, la memoria auditiva a corto plazo y la calidad de vida de personas adultas mayores* [Tesis de Maestría]. Universidad de Costa Rica, San José.
- Rodríguez, V., Araya, G., & Salazar, W. (2007). Efecto agudo de una sesión de improvisación teatral y de fútbol sala en el estado de ánimo de adolescentes privados de libertad del Centro de Formación Zurquí. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 5(1), 47-54.
- Rojas Barahona, C., & Zeger, B. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Revista Médica de Chile*, 137(6), 791-800.
- Romero Barquero, C. E. (2015). La recreación en el fomento de la resiliencia. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 16(1), 63–80. <http://revistacaf.ucm.cl/article/view/74>
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. Wesleyan University Press [https://books.google.co.cr/books?hl=es&lr=&id=YR3WCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Rosenberg,+M.+\(1989\).+Society+and+the+adolescent+Self-image.+Revised+edition.+Middletown,+CT:+Wesleyan+University+Press.&ots=rL25D0dFOX&sig=RlfW1m1USoybffiRNcTI2Ry1fLE#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.cr/books?hl=es&lr=&id=YR3WCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Rosenberg,+M.+(1989).+Society+and+the+adolescent+Self-image.+Revised+edition.+Middletown,+CT:+Wesleyan+University+Press.&ots=rL25D0dFOX&sig=RlfW1m1USoybffiRNcTI2Ry1fLE#v=onepage&q&f=false)
- Salazar, A. (1949). *La danza y el ballet*. Fondo de Cultura Económica.
- Salazar Camacho, J. C. (2011). *Efectos de la práctica del yoga como actividad recreativa en el estado de ánimo y en la autoestima en la población estudiantil del Colegio Calasanz* [Tesis de Maestría no publicada]. Universidad de Costa Rica, San José.
- Salazar Salas, C. G. (2017). *Recreación* (2a. ed.). Editorial UCR.

- Schrock, M. (2019, 5 abril). This program uses dance to help incarcerated women work through trauma. *Dance Magazine*. <https://www.dancemagazine.com/this-program-uses-dance-to-help-incarcerated-women-work-through-trauma-2633723383.html>
- Slonimsky, Y. (1963). *The Bolshoi Ballet* (2a. ed.). Foreign Languages Publishing House.
- Sandoval Mata, A. (2019). Autoestima, Motivación y Autoeficacia en personas adultas que participan en un campamento recreativo a cargo de la ONG Conquistadores de Costa Rica [Tesis de maestría en Recreación, Universidad de Costa Rica, San José]. Repositorio Kérwá. <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/79925/AndreyMata-Maestr%C3%ADaRecreaci%C3%B3nUCR2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tanaya, S. (2014). *Adult ballet: From beginners to intermediate* [Kindle Version]. ISBN-13: 978-1499554731
- Thomas, J., & Nelson, J. (2007). *Métodos de investigación en actividad física*. Editorial Paidotribo.
- Tortosa Martínez, J. (2012). La recreación como profesión en Estados Unidos. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 396(2), 97-118. <http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/viewFile/203/195>
- Valencia Medina, E. (2011). *Estrategias recreativas y productivas que potencian la autoestima de las personas con discapacidades* [Tesis de licenciatura, Universidad Estatal de Milagro, Guayas, Ecuador]. <http://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/handle/123456789/1387>
- Verwer, H. (1963). *Guide to the ballet*. Barnes & Noble.
- Vladimir Varbajal, R. (2016). El arte como recurso alternativo para la reinserción y rehabilitación de los internos en centros carcelarios. *Realidad y Reflexión*, 16(43), 7-20.
- Viera dos Santos, M., Herdy Alves, V., Vidal Pereira, A., Pereira Rodriguez, D., Soanno Marchiori, G., & Vieira Guerra, J. (2017). The physical health of woman deprived

of their freedom in a prison in the state of Rio de Janeiro. *Esc Anna Nery*, 21(2), 1-7.

Vilches, L. (2017). *Confrontando las violaciones de los DDHH en las cárceles de Argentina, Chile y Venezuela: ¿Una batalla perdida?* GRIN.

Vindas Arce, C. (2004). *Efecto de un programa de actividades deportivo-recreativas sobre el estado de ánimo, la autoestima y la condición aeróbica en personas fármaco-dependientes no activas en proceso de recuperación* [Tesis licenciatura en Ciencias de Deporte, Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica]. <https://repositorio.una.ac.cr>

Williams, D., Walker, G., & Stean, W. (2005). Correctional recreation on death row: Should pardon be granted? *Journal of Offender Rehabilitation*, 42(2), 49-67.

Wulff, H. (2008). Ethereal expression: Paradoxes of ballet as a global physical culture. *Ethnography*, 9(4), 518–535.

Yagüe Olmos, C. (2007). Mujeres en prisión. Intervención basada en sus características, necesidades y demandas. *Revista Española de Investigación Criminológica*, 5(1), 1-23.

Yiğiter, K., Sarı, İ., Ulusoy, Y. Ö., & Soyer, F. (2011). Examining the effect of recreational activities on university students' self-esteem. *Sport Scientific & Practical Aspects*, 8(2), 15–19.

ANEXOS

Anexo A

Desglose de los Tipos de Actividades Recreativas

Desglose de los Tipos de Actividades Recreativas

En el marco teórico de esta investigación se toma en cuenta la siguiente clasificación de Salazar Salas (2017) para las actividades recreativas:

- Recreación física: Deportes, juegos, actividades de acondicionamiento físico
- Recreación social: Fiestas, festivales, visitas, bailes sociales
- Recreación al aire libre: Actividades y deportes relacionados con la naturaleza
- Recreación intelectual: Redacción, oratoria, debates, visitas a museos
- Recreación educativa: Talleres, congresos, cursos
- Pasatiempos: Colecciones, ver televisión, jardinería
- Recreación turística: Viajes, paseos, parques urbanos
- Recreación espiritual: Rezar, celebraciones religiosas, contemplación y disfrute de la naturaleza
- Servicio de voluntariado: Grupos comunales, organización de actividades
- Recreación artística: Música, artes plásticas, danza (ballet), drama.

Estas categorías no son excluyentes unas de otras, ni únicas. En la literatura se pueden encontrar varias clasificaciones de otras personas autoras, pero esta investigación toma en cuenta la categorización de Salazar Salas (2017).

Diversos programas recreativos e investigaciones, como esta, utilizan varios tipos de actividades recreativas al mismo tiempo e incluso formatos recreativos (es decir, la manera como se organizan las actividades de recreación). En este estudio, específicamente (a) el ballet se contempló como arte (definición en página 20 del marco teórico de este documento). Por tal razón, esta actividad se consideró dentro de la categoría de recreación artística, (b) el ballet también se catalogó como recreación física por la utilización del cuerpo en sus movimientos artísticos, y (c) la recreación educativa fue empleada mediante el formato de lecciones, ya que el programa recreativo de ballet implicó los procesos de enseñanza y aprendizaje.

A continuación se detalla cada tipo de actividad recreativa, considerando la revisión literaria.

La *recreación educativa* se refiere a la modalidad en la que se realiza una o varias actividades. Pueden ser clases, talleres, seminarios, entre otros. Por ejemplo, las lecciones de cocina, las cuales, para Al-Ali y Arraiga Arrizabalaga (2016), son relevantes para saber preparar alimentos y tener destrezas básicas culinarias que pueden mejorar las conductas alimentarias, como parte de programas de educación nutricional y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

La *recreación física* incluye los deportes, el ejercicio y las actividades que requieren de un esfuerzo físico. Este tipo de actividades beneficia la salud física y mental de las personas adultas mayores (Calelo Morales et al., 2016) y disminuye estrés laboral (Obando et al., 2017). Además, los beneficios de la actividad física y el ejercicio en la salud general

del individuo son reconocidos por organizaciones de salud en todo el mundo, incluida la Organización Mundial de la Salud (2020).

En el caso de las *actividades de carácter social* como fiestas y reuniones familiares, Pinillos Patino et al. (2013) las asocian con una mejor salud física y mental, además de ser una manera efectiva de evitar el aislamiento social de la población adulta mayor de Colombia. En cuanto al *voluntariado*, se cataloga como una manera de lograr el envejecimiento activo; un medio para evitar la soledad, las enfermedades, la pérdida de la memoria, el sentimiento de inutilidad y la dependencia a otras personas (Agulló Tomás et al., 2002). De igual modo, el servicio de voluntariado puede ser realizado por personas de todas las edades.

Por lo complejo del tema, el *turismo* se ha convertido en toda una carrera universitaria. Se le atribuyen costos y beneficios en los temas económicos, ambientales y socioculturales (Picornell, 1993).

En lo referente a las *actividades al aire libre*, Chaudary (1996) las define como “el conjunto de actividades que el hombre realiza en contacto con la naturaleza; las cuales pueden ser diversas y se atienen al principio de que son realizadas por placer y en forma voluntaria”. Rivera Mateos (2018), por su parte, las considera una tendencia que va en aumento en España y que puede tener un gran impacto turístico en las zonas rurales, con consecuencias negativas en áreas protegidas, por lo cual se necesitan regulaciones para evitarlo.

Los *pasatiempos* fueron asociados por González Ramírez y Vanegas Farfano (2013) con el mejoramiento del manejo del estrés y el alivio del burnout. En un estudio encontraron diferencias significativas porque las personas que estaban más involucradas en un pasatiempo, tenían menor estrés percibido y menos síntomas de burnout.

Un ejemplo de los beneficios de la *recreación intelectual* es la investigación de Garamendi Araujo et al. (2010) que aplicaron un programa de entrenamiento cognitivo a personas adultas mayores, el cual incluía ejercicios de lenguaje, atención, memoria, cálculo y orientación. En los resultados encontraron que el deterioro cognitivo mejoró con la práctica de estos ejercicios.

Pérez Santiago (2007) realizó un estudio acerca de la espiritualidad en el ambiente laboral. Encontró que el tema era importante para la mayoría de los 250 empleados; y que estos opinaban que el lugar de trabajo debería proveer espacios de crecimiento espiritual. Estas situaciones son ejemplos de la *recreación espiritual*.

En cuanto a la *recreación artística*, se ofrece amplia información de ella en la página 8 del marco teórico de esta investigación.

Anexo B

Escala de Autoestima de Rosenberg

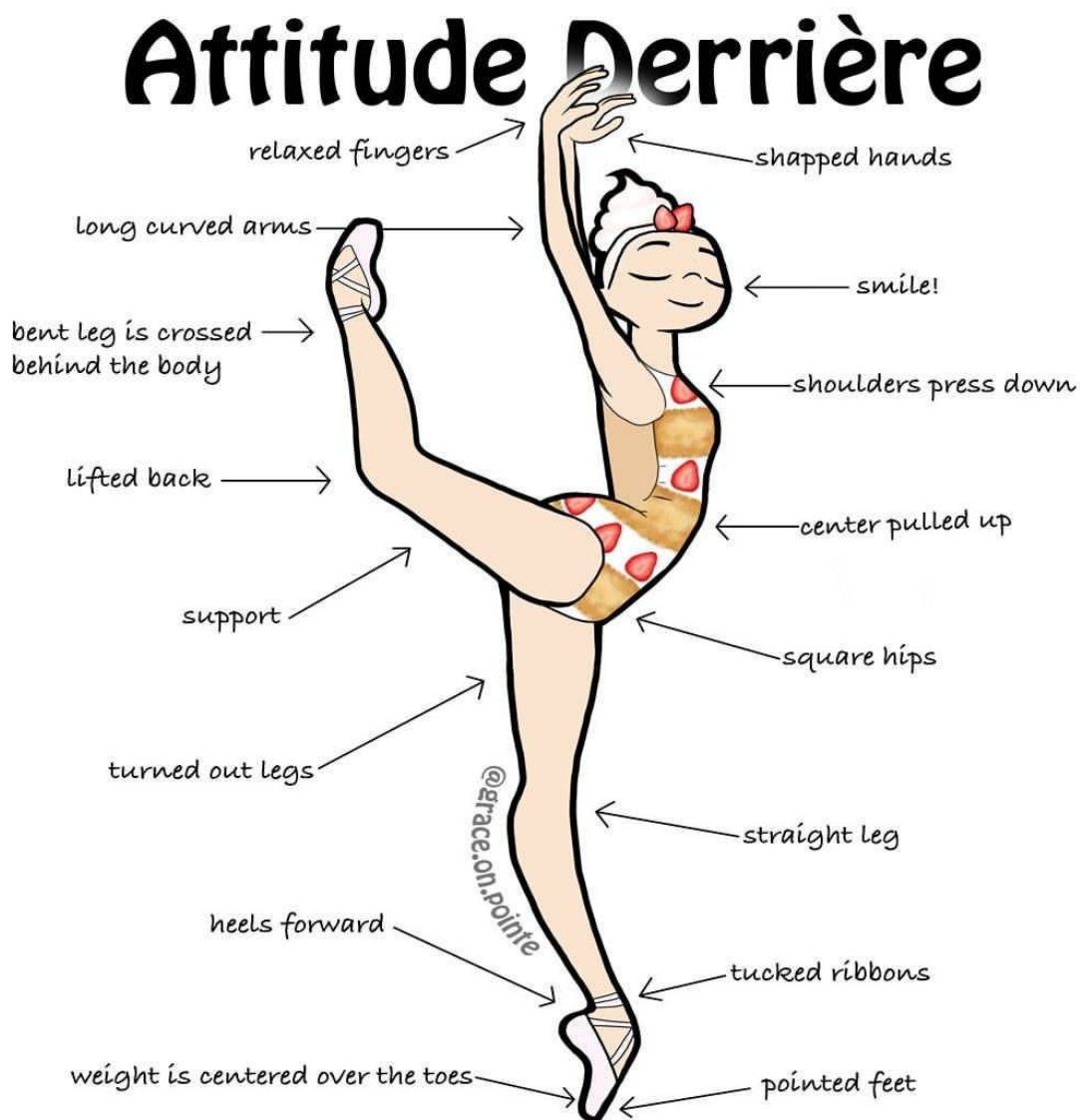
Escala de Autoestima de Rosenberg

Este test tiene como objetivo evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes afirmaciones con la respuesta que considere más apropiada, marcándola con una "X".

	Muy de Acuerdo	De Acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás				
2. Estoy convencida de que tengo cualidades buenas				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de gente				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí misma				
5. En general, estoy satisfecha con mi misma				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgullosa				
7. En general, me inclino a pensar que soy una fracasada				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí misma				
9. Hay veces que realmente pienso que soy una inútil				
10. A veces creo que no soy buena persona				

Anexo C

Imágenes de Posturas y Movimientos del Ballet

Figura 8*Attitude Derrière*

Nota. Fuente: Pinterest. (2021). *Ballet Dictionary* [Imagen].
<https://www.pinterest.com/danymb819/ballet-dictionary/>

Figura 9

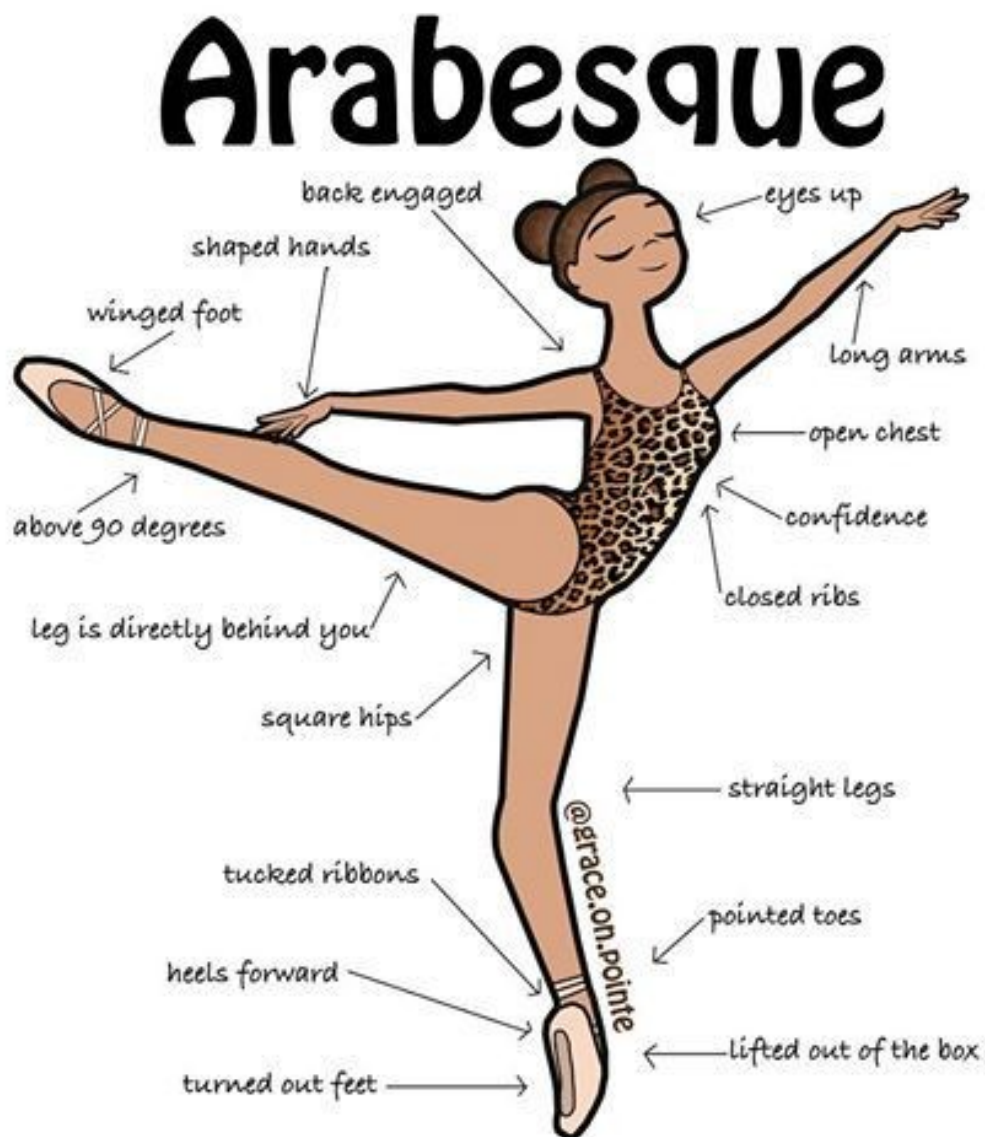
Attitude Devant



Nota. Fuente: Pinterest. (2021). Ballet Dictionary [Imagen].
<https://www.pinterest.com/danymb819/ballet-dictionary/>

Figura 10

Arabesque

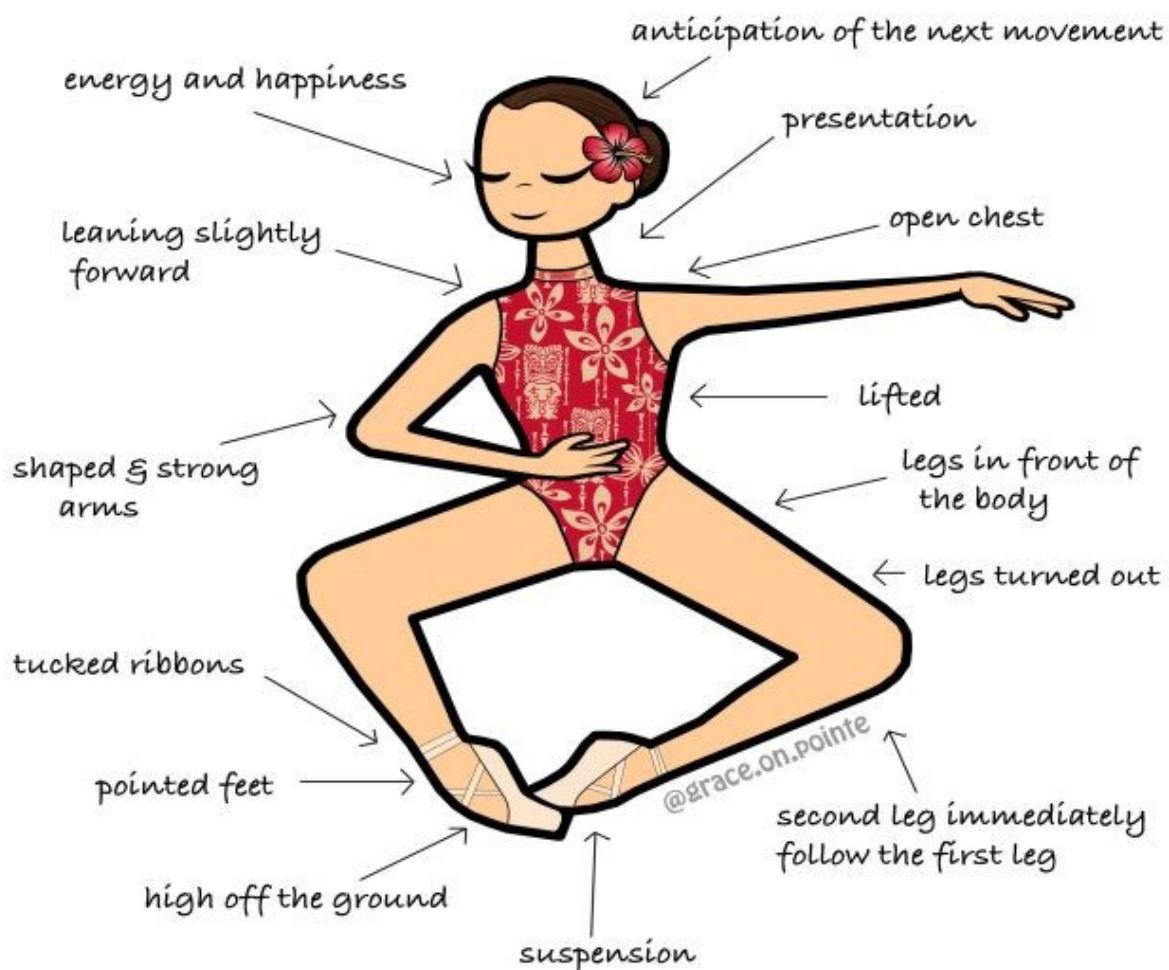


Nota. Fuente: Pinterest. (2021). *Ballet Dictionary* [Imagen].
<https://www.pinterest.com/danymb819/ballet-dictionary/>

Figura 11

Pas de Chat

Pas de Chat



Nota. Fuente: Pinterest. (2021). *Ballet Dictionary* [Imagen].
<https://www.pinterest.com/danymb819/ballet-dictionary/>

Figura 12

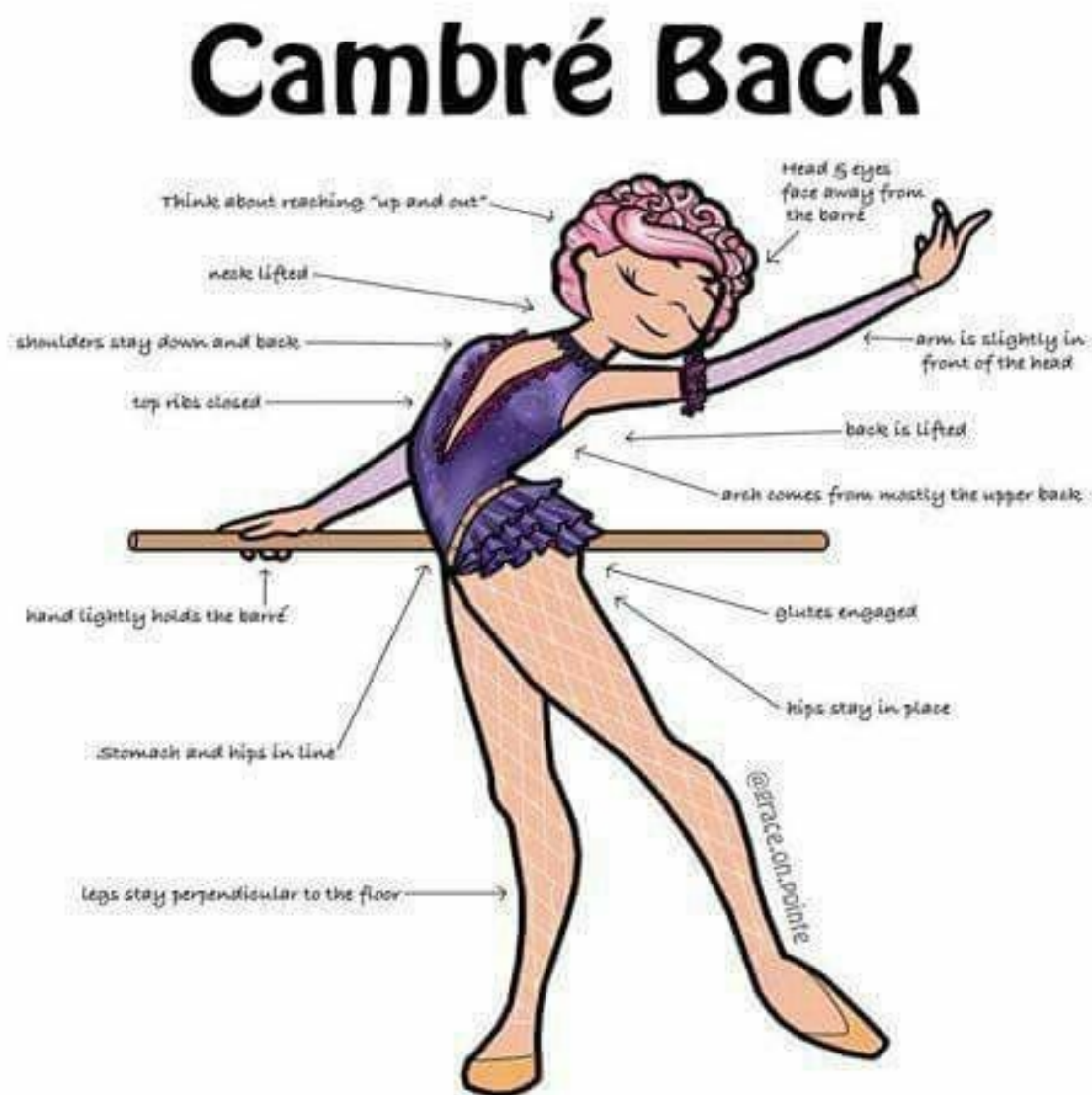
Fish Dive



Nota. Fuente: Pinterest. (2021). Ballet Dictionary [Imagen].
<https://www.pinterest.com/danymb819/ballet-dictionary/>

Figura 13

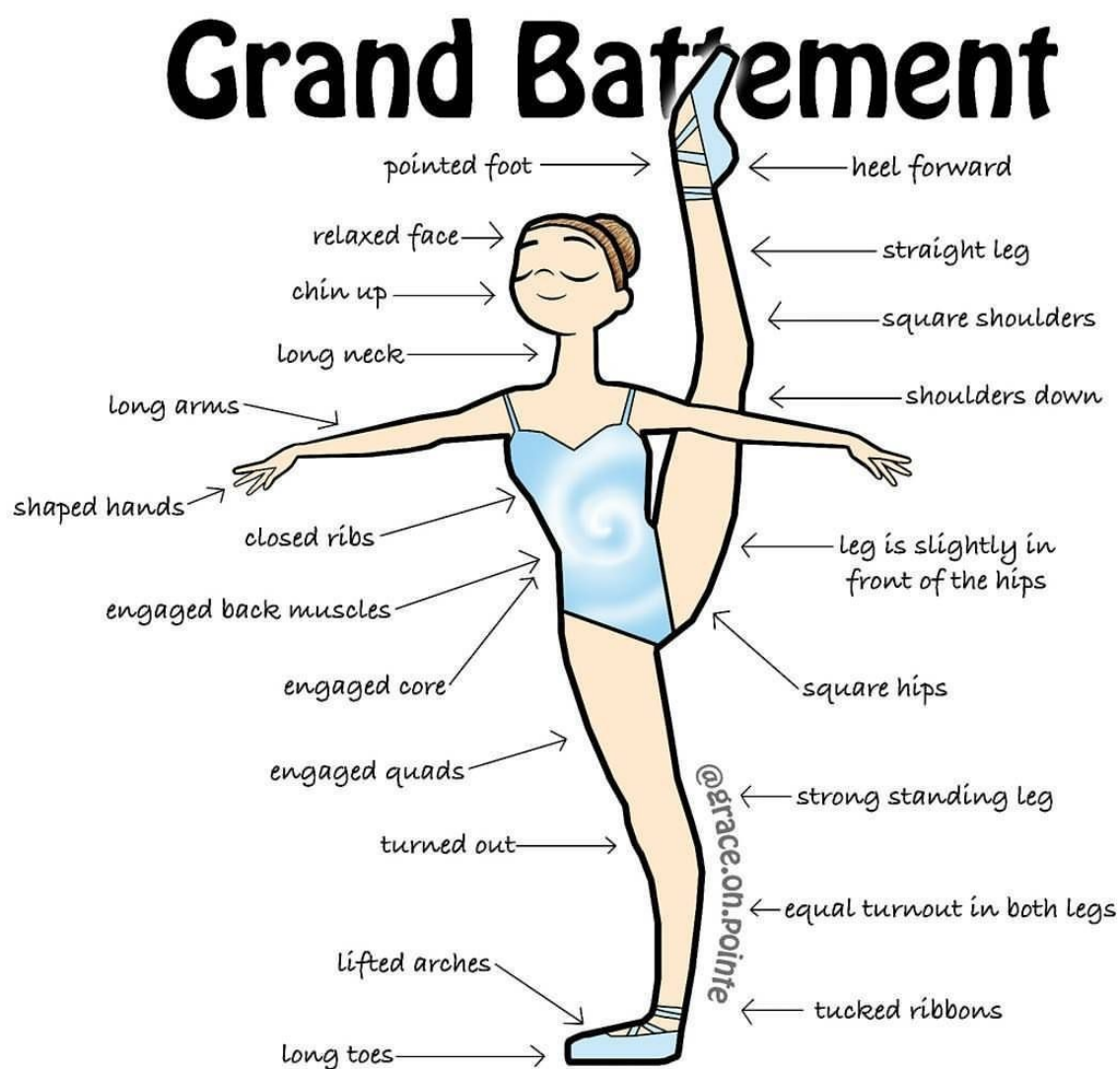
Cambre Back



Nota. Fuente: Pinterest. (2021). Ballet Dictionary [Imagen].
<https://www.pinterest.com/danymb819/ballet-dictionary/>

Figura 14

Grand Battement



Nota. Fuente: Pinterest. (2021). Ballet Dictionary [Imagen].
<https://www.pinterest.com/danymb819/ballet-dictionary/>

Anexo D
Carta de Autorización


Carta de Autorización

Ministerio de Justicia y Paz
Centro Vilma Curling Rivera
Dirección General de Adaptación Social.

10 de enero del 2019.

A quien interese.

Por este medio hago contar que a la estudiante Ana Sofia Meza Montoya de la maestría en recreación de la Universidad de Costa Rica se le aprobó desarrollar en este centro el proyecto "Ballet recreativo y la autoestima de las mujeres privadas de libertad del Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera".


Licda Marianela Garbanzo
Coordinadora Sección Profesional de
Orientación.



Anexo E
Consentimiento Informado



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

Maestría Profesional en Recreación
Investigación no biomédica

**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"**

**Ballet recreativo y la autoestima de las mujeres privadas de libertad del Centro de
Atención Institucional Vilma Curling Rivera**

Nombre de la investigadora principal: Carmen Grace Salazar Salas

Nombre de la investigadora asociada: Ana Sofía Meza Montoya

Nombre de la participante: _____

Medios para contactar a la participante: números de teléfono _____

Correo electrónico _____

Contacto a través de otra persona _____

A. PROPÓSITO DEL PROYECTO

Este estudio de investigación tiene el propósito de determinar cuál es la influencia de un programa de ballet recreativo en la autoestima de las mujeres privadas de libertad del Centro de Atención Institucional (CAI) Vilma Curling Rivera.

La investigación es el proyecto de graduación de Ana Sofía Meza Montoya para obtener el título de Maestría Profesional en Recreación de la Universidad de Costa Rica. La tutora de la investigación, quien guiará el proyecto, es la doctora Carmen Grace Salazar Salas, profesora en la Universidad de Costa Rica.

Los resultados que se obtengan permitirán ampliar los conocimientos acerca de la recreación, la autoestima y el ballet; además de brindar recomendaciones de la relevancia de fomentar programas recreativos en los CAI del país.

1

Firma de sujeto participante: _____

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



B. ¿QUÉ SE HARÁ?

A continuación, se le explica qué debe hacer usted si acepta ser parte de la investigación.

- Para participar en este estudio, usted debe estar en el Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera durante el tiempo en que se realice el programa de ballet recreativo.
- Además, no puede estar bajo ningún tratamiento médico que afecte los estados anímicos. Tampoco puede encontrarse embarazada, debido a que durante la clase podría caerse o golpearse accidentalmente.
- Para la investigación se van a hacer dos grupos. La asignación a estos grupos será por medio de una rifa. Si usted desea participar en la investigación, será asignada a cualquiera de los dos grupos. El grupo 1 será el primero en participar en el programa de ballet recreativo. El grupo 2 lo hará cuando el grupo 1 finalice.
- El programa tendrá un total de 20 sesiones de 50 minutos cada una. El nivel de las lecciones de ballet es para principiantes. Usted va a realizar las clases de acuerdo con sus posibilidades físicas. Durante las lecciones, deberá utilizar vestimenta cómoda que permita la libertad de movimiento y el cabello recogido, si lo tiene largo.
- Antes de iniciar el programa de ballet, usted y el resto de las participantes deberán contestar 10 preguntas. Cada pregunta va a ser leída al grupo por la investigadora a cargo de las lecciones. Usted marcará las respuestas de las preguntas en una hoja que se le proporcionará. Si requiriera ayuda para marcar las respuestas, se le brindará.
- Finalizado el programa para el grupo 1, ambos grupos deben volver a contestar las preguntas, y el grupo 2 iniciará el programa de ballet.
- Terminada toda la investigación y el análisis de los datos, se realizará una reunión para presentar los resultados a las participantes de los dos grupos y a las autoridades del Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera.
- En algunas clases se tomarán fotografías que se utilizarán solamente en la defensa final del proyecto con fines académicos. En estas fotografías no se van a mostrar rostros o características, como tatuajes, que permitan identificar a las personas.

C. RIESGOS

El riesgo más común durante la práctica del ballet como actividad recreativa son las lesiones físicas; especialmente en las piernas y pies. Es importante seguir las instrucciones durante las lecciones de ballet para evitar caídas y golpes, así como realizar el calentamiento según lo indique la persona instructora. En caso de que usted sienta una molestia deberá comunicarlo a la persona encargada para que la refiera a la sección correspondiente en el Centro y reciba la atención necesaria.

D. BENEFICIOS

Usted obtendrá los beneficios de la práctica del ballet como actividad recreativa. Algunos beneficios son mejora de la postura, mejora del equilibrio, mejora de la coordinación, aumento de la creatividad, aumento de la flexibilidad y mejora de la salud en general.

2

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



Al final del programa, se les entregará a las personas participantes un certificado, en el cual se indicarán los contenidos de ballet que se estudiaron.

E. VOLUNTARIEDAD

La participación en el programa es voluntaria. Usted se puede negar a participar o retirarse en cualquier momento sin ser castigada de ninguna manera.

F. CONFIDENCIALIDAD

La información de las respuestas de las preguntas y las fotografías tomadas en la investigación serán usadas de forma confidencial. No se van a revelar las identidades de las personas que participaron en el programa cuando se defienda el Trabajo Final de Investigación Aplicada de la investigadora asociada ni cuando se presenten los resultados en un artículo o actividad académica científica. Las únicas personas con acceso a los registros serán las investigadoras.

G. INFORMACIÓN

Antes de dar su autorización, usted debe haber hablado con Ana Sofía Meza Montoya y ella debió haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas.

Si tiene consultas acerca del proyecto, puede comunicarse directamente al Departamento de Orientación del CAI, con la licenciada Marianela Garbanzo Trejos, o con la Maestría Profesional en Recreación de la Universidad de Costa Rica al número de *teléfono 2511-2949*, en horario de lunes a viernes de 1:00 a 5:00 p.m.

Para cualquier consulta adicional puede comunicarse con la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica *a los teléfonos 2511-4201, 2511-1398*, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

H. Usted **NO** perderá ningún derecho por firmar este documento y recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

3

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



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 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/la investigador/a que solicita el consentimiento

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula del/la testigo

Lugar, fecha y hora

4

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



Anexo F

Carta de Cancelación del Programa de Ballet para el Grupo Control


Ministerio de Justicia y Paz
Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera.
Dirección General de Adaptación Social.

Lunes 10 de agosto, 2020

Ana Sofía Meza Montoya
Estudiante de la Maestría en Recreación
Universidad de Costa Rica

Estimada Sofía.

Por este medio se le comunica que la apertura del grupo 2 del programa de ballet recreativo en el Centro de Atención Institucional Vilma Curling Rivera, no se pudo realizar debido a la falta de personal, le agradecemos muchos sus conocimientos y aportes para con el grupo de mujeres privadas de libertad del grupo 1.


Lic. Marianela Garbanzo
Coordinadora Sección de Orientación
Profesional de Orientación.



Anexo G**Correo Electrónico Enviado al CAI con el Análisis de Resultados de esta Investigación**

Resultados del Programa de Ballet > Recibidos x

Sofía de camino al tri <anasofiamomezamontoya@gmail.com>
para Marianela ▾

📧 lun, 1 feb 13:37 (hace 7 días) ☆ ↶ ⋮

Buenos días, espero que se encuentre muy bien. En este correo adjunto un documento con los resultados del Programa de Ballet realizado en el 2019. Si tienen consultas con gusto las respondo. Cuando la tesis está publicada envío una copia física para que la puedan leer las mujeres interesadas. Muchas gracias.



Marianela Garbanzo Trejos
para mi ▾

📧 mar, 2 feb 19:59 (hace 6 días) ☆ ↶ ⋮

Buenas noches Sofi, muchas gracias por la información, un abrazo



Licda Marianela Garbanzo Trejos
Coordinadora
CAI Vilma Curling Rivera
Telfax: 2259-8529 ext. 204
mgarbanzo@mj.go.cr