

Artículo científico de investigación

DOI: <http://doi.org/10.15517/revedu.v49i1.61061>

Predicción de la resiliencia y horas de recreación mediante factores personales y socioeconómicos en un grupo de estudiantes de la Universidad Técnica Nacional, Sede Central

Prediction of Resilience and Recreation Hours Based on Personal and Socioeconomic Factors in a Group of Students from the National Technical University, Central Campus

Joel Rodríguez Soto
Universidad Técnica Nacional
Alajuela, Costa Rica
jrodriguez@utn.ac.cr (Correspondencia)
<https://orcid.org/0009-0004-8603-9412>

Cecilia Enith Romero Barquero
Universidad de Costa Rica
San José, Costa Rica
cecilia.romero@ucr.ac.cr
<https://orcid.org/0000-0002-8119-4059>

Recepción: 31 de julio de 2024
Aceptado: 20 de noviembre de 2024

¿Cómo citar este artículo?

Rodríguez-Soto, J. y Romero-Barquero, C. E. (2025). Predicción de la resiliencia y horas de recreación mediante factores personales y socioeconómicos en un grupo de estudiantes de la Universidad Técnica Nacional, Sede Central. *Revista Educación*, 49(1). <http://doi.org/10.15517/revedu.v49i1.61061>

Esta obra se encuentra protegida por la licencia Creativa Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional



RESUMEN

La resiliencia es la capacidad que permite, al ser humano, superar las adversidades que se presentan en la vida y, a su vez, fortalecerse en el trayecto. Un contexto en el que las personas se ven expuestas a dificultades es el entorno universitario. El presente estudio tuvo como objetivos: a) medir el efecto predictor de variables como la edad, el sexo, la condición socioeconómica y las horas estimadas de recreación semanal sobre el valor global de la resiliencia, y b) el valor predictivo de la edad, sexo, condición socioeconómica y resiliencia en la variable horas semanales de recreación, en un grupo de personas estudiantes de la Universidad Técnica Nacional Sede Central. Participaron 167 personas con edad promedio de 22.8 años. El diseño de estudio fue descriptivo y transversal, desde un enfoque cuantitativo. Se aplicaron dos instrumentos, el primero de información general y el segundo fue la escala SVRES de 60 ítems para medir la resiliencia. El modelo de regresión lineal para la variable *valor global de resiliencia* encontró un R^2 de 0.058. Esto supone una varianza de 5.8%. El análisis no fue significativo ($F = 1.653$, $p = 0.136$) y explica que las seis variables en conjunto no predicen significativamente el valor global de la resiliencia. La única variable que resultó predictora del valor global de resiliencia fue el sexo (coeficiente BootStrap = 8.98, $p = 0.044$). Para la variable dependiente *horas semanales de recreación* se halló un R^2 de 0.115, lo que explica una varianza de 11.5%. Este análisis resultó significativo ($F = 3.46$, $p = 0.003$). Dos variables resultaron predictoras para las horas semanales de recreación, apoyo residencial (coeficiente BootStrap = -6.18, $p = 0.01$) y condición laboral (coeficiente BootStrap = -5.916, $p = 0.01$). Los hallazgos apoyan la teoría de que la resiliencia es una variable multidimensional, cuya magnitud puede verse afectada por variables como el sexo. Se considera importante valorar el efecto que tiene la condición socioeconómica de las personas estudiantes en las horas de recreación y en diferentes contextos de la vida estudiantil universitaria, para desarrollar diferentes actividades recreativas que fomenten la resiliencia en la comunidad estudiantil.

PALABRAS CLAVE: Resiliencia, Recreación, Vida estudiantil, Universidad, Recreación universitaria.

ABSTRACT

Resilience is the ability to overcome life's adversities while simultaneously growing stronger in the process. One context in which individuals face challenges is the university environment. This study aimed to (a) assess the predictive effect of variables such as age, gender, socioeconomic status, and estimated weekly recreation hours on overall resilience scores, and (b) evaluate the predictive value of age, gender, socioeconomic status, and resilience on weekly recreation hours among students at the Central Campus of the National Technical University. A total of 167 students participated, with an average age of 22.8 years. The study employed a descriptive, cross-sectional design with a quantitative approach. Two instruments were used: one for general information and the SVRES 60-item scale to measure resilience. The linear regression model for overall resilience scores found

an R^2 of 0.058, representing 5.8% variance. The analysis was not significant ($F = 1.653, p = 0.136$), indicating that the six variables together did not significantly predict overall resilience scores. Gender was the only variable that significantly predicted resilience scores (Bootstrap coefficient = 8.98, $p = 0.044$). For the dependent variable of weekly recreation hours, an R^2 of 0.115 was found, explaining 11.5% variance. This analysis was significant ($F = 3.46, p = 0.003$). Two variables were significant predictors of weekly recreation hours: residential support (Bootstrap coefficient = -6.18, $p = 0.01$) and employment status (Bootstrap coefficient = -5.916, $p = 0.01$). The findings support the theory that resilience is a multidimensional variable influenced by factors such as gender. Assessing the impact of students' socioeconomic status on recreation hours and various aspects of university life is crucial for designing recreational activities that foster resilience within the student community.

KEYWORDS: Resilience, Recreation, Student Life, University, Campus Recreation.

INTRODUCCIÓN

Las sociedades actuales, sometidas a una constante presión basada en la globalización desproporcionada, se han convertido en un escenario de situaciones trágicas que se han vuelto cotidianas. La exposición de las personas a estas determinadas situaciones afecta la vida en general. Sin embargo, no todas las personas reaccionan igual ante dichas condiciones.

El estudio de las personas sometidas a situaciones adversas ha revelado que, aunque algunas presentan dificultades de adaptación, otras que incluso en las circunstancias más difíciles, pueden mantener un nivel de funcionamiento adecuado y un cierto bienestar (Crespo et al., 2014).

La resiliencia es un concepto que intenta describir el proceso de superación en la vida, a pesar de las adversidades que propone el entorno personal y el social. La resiliencia se define como la capacidad que tienen los seres humanos para superar los efectos de las adversidades a las que están sometidos, creciendo y saliendo fortalecidos de estas (Melillo, 2008; Vanistendael y Saavedra 2015).

Este concepto surgió desde la comprobación de que algunas personas resistían mejor las adversidades de la vida. Durante mucho tiempo se asoció a la resiliencia con una *constitución especial*, un súper poder innato o como una cualidad de personalidad extraordinaria. No obstante, las investigaciones han demostrado que esta característica es el resultado de la interacción de la persona con sus semejantes y sus condiciones de vida (Barudy, 2005; Cristine et al., 2017).

La resiliencia no aparece como una solución mágica ante la adversidad, ni reemplaza políticas económicas o sociales, más bien se trata de una capacidad para movilizar recursos internos y externos de la persona (Vanistendael y Saavedra, 2015). Asimismo, esta implica algo más que sobrevivir al acontecimiento traumático o a las circunstancias adversas. En consecuencia, incluye una transformación y una construcción personal a partir de esas situaciones problemáticas, dotando de sentido a

dichos acontecimientos. Así, la resiliencia no solo supone continuar viviendo, sino tener éxito, crecer en algún aspecto vital y disfrutar de la vida en general (Caldera et al., 2016).

La forma en que las personas le hacen frente a las situaciones adversas y salen adelante se asocia, según García y Domínguez (2013), con factores personales (internos) y sociales (externos), entre los cuales están la personalidad, el temperamento, la familia, la comunidad y la sociedad. La resiliencia no abarca únicamente un contexto personal, en ella intervienen de forma considerable las personas que rodean y tienen influencia con el ser humano (Saavedra, 2011).

Son variados los factores que influyen en la resiliencia de las personas. Por ejemplo, fomentar espacios recreativos en el entorno universitario permite a la comunidad estudiantil enfrentar las adversidades mediante las emociones positivas que se experimentan al practicar actividades recreativas (Vera et al., 2006). Además, un ambiente colectivo positivo en las redes de apoyo permite a las personas abordar los problemas de una mejor forma, gracias a la contención y al apoyo recibido (Saavedra y Castro, 2013).

Masten (2018) señala la importancia de considerar el contexto socioeconómico en el análisis de la resiliencia en personas y sus familias. En un estudio, con un grupo de estudiantes universitarios, Wu et al. (2022) encontraron que a menor nivel socioeconómico familiar y de resiliencia personal, mayor fue el burnout de las personas estudiantes. Asimismo, hallaron que los puntajes altos de resiliencia fueron un factor que promovió el bienestar subjetivo.

El estudio de la resiliencia en población universitaria es de gran interés, de acuerdo con las experiencias y la toma de decisiones que afrontan las personas estudiantes durante esa etapa de la vida. Esas vivencias guían a las personas a definir cuáles son sus proyectos de vida más importantes (Silva et al., 2010).

Mantener deficientes habilidades resilientes derivan en una mayor dificultad para afrontar los cambios en la vida cotidiana que producen un rompimiento de la estabilidad cotidiana, generando perturbaciones notorias en la vida de las personas estudiantes. Dichos cambios exigen un posicionamiento diferente y el reconocimiento de un posible duelo, dando espacio a una realidad temporal soportable que permite construir un mejor entorno (Tosi et al., 2009).

Ser estudiante universitario representa una serie de desafíos personales y socioeconómicos que repercuten en la salud física y mental de cada persona. La exposición a diferentes factores que alteran su bienestar personal y social resalta la necesidad de promover habilidades resilientes que permitan un adecuado manejo de dichas situaciones (Romero, 2015a).

Para la universidad, la promoción de la resiliencia es importante ya que esta se ha relacionado con mayor compromiso de aprendizaje, y, por ende, con un mayor éxito académico y la obtención de un título universitario (Chen et al., 2021). Las instituciones que invierten más recursos en sus procesos de aprendizaje tienen estudiantes más resilientes (García et al., 2022). Además, cuando las personas estudiantes y sus familias tienen dificultades para sobre llevar las adversidades, el apoyo institucional se vuelve trascendental para el éxito académico y el desarrollo integral de las personas estudiantes (Yeung y Li, 2021).

Por otra parte, desde una mirada más administrativa, las instituciones de educación superior dirigen sus esfuerzos a la implementación de sistemas de acompañamiento estudiantil, que mejoren los indicadores de calidad en áreas como la docencia y la prestación de servicios. Dichos factores influyen en la acreditación de la calidad de los programas académicos que las universidades ofrecen (Montejo et al., 2016).

Las instituciones de educación superior ofrecen programas y actividades recreativas. El objetivo de la recreación es el uso placentero y saludable del tiempo libre, esto mediante técnicas de trabajo, instalaciones, materiales y profesionales que dirijan con intencionalidad esas actividades (Gomes y Elizalde, 2012; Waichman, 2009).

La recreación se define como aquellas actividades elegidas y realizadas en el tiempo libre, lúdicas, agradables, generan satisfacción, alegría, desarrollo integral y consecuencias positivas gracias a los beneficios que producen, lo que permite mejorar la calidad de vida y la autorrealización de quienes las realizan (Salazar, 2017).

Un aspecto primordial de la recreación son los beneficios que conlleva practicarla. Independientemente del tipo de actividad recreativa, las personas y la sociedad ven mejorada su calidad de vida con estas actividades. En la recreación, un beneficio se logra demostrar en tanto la actividad recreativa cause un cambio que se percibe como mejoramiento, o cuando participar en esa actividad consiga mantener una condición deseada (Salazar, 2017).

En la educación superior, la recreación produce varios beneficios, tanto para la institución como para la población estudiantil. Según Andre et al. (2017) la universidad se beneficia al mejorar el reclutamiento, la retención y la satisfacción de la comunidad estudiantil. Además, genera relación de apoyo entre los programas recreativos y la academia. Para las personas estudiantes, los beneficios son: lograr un mayor éxito académico, conseguir una mejor transición de la secundaria a la universidad, mejorar la salud física y mental, disminuir el estrés y la ansiedad, aumentar y desarrollar conexiones sociales y promover más habilidades intra e interpersonales.

De acuerdo con Salazar (2017), la recreación universitaria se enfoca en el bienestar de la comunidad estudiantil, complementa el aprendizaje académico y ofrece una oportunidad para afrontar el estrés causado por la carga académica. Las instituciones de educación superior son conscientes de las ventajas que tiene la comunidad estudiantil al participar en la recreación universitaria, la cual sirve a las personas para mejorar su calidad de vida (Smith et al., 2020).

Es amplia la evidencia que indica los beneficios de la recreación universitaria, tanto para el estudiantado como para la institución de educación superior. Por ende, la recreación en la universidad es ideal para alimentar pasatiempos que promuevan el desarrollo humano de por vida. En consecuencia, es necesario desarrollarla como estrategia co-curricular en la formación integral de la comunidad estudiantil (Dustin et al., 2017).

La institución en donde se desarrolló la presente investigación fue la Universidad Técnica Nacional (UTN), Sede Central. Esta casa de educación superior es la quinta universidad pública de Costa Rica, fundada en 2008 y cuenta con cinco sedes en el territorio costarricense.

La Sede Central (sede principal) se ubica en la provincia de Alajuela. En esta sede el desarrollo y promoción de la recreación universitaria surgió a partir del año 2016, cuando se creó un programa de recreación estudiantil que oferta actividades recreativas cuatrimestrales en dos áreas, una cultural y otra deportiva. Sin embargo, existe la necesidad de conocer más en detalle aspectos que pueden influir en las horas de recreación del estudiantado. Asimismo, se ocupa investigar si hay factores que pueden incidir en variables como la resiliencia del alumnado. Lo cual, a futuro puede permitir crear programas recreativos que estén orientados según las características de la población universitaria beneficiaria. Por lo tanto, en la presente investigación se plantea los siguientes objetivos:

1. Determinar el valor predictivo de la edad, sexo, condición socioeconómica y recreación semanal sobre el valor global de la resiliencia, en la población estudiantil de la Universidad Técnica Nacional, Sede Central.

2. Determinar el valor predictivo de la edad, sexo, condición socioeconómica y valor global de la resiliencia sobre la recreación semanal, en la población estudiantil de la Universidad Técnica Nacional, Sede Central.

METODOLOGÍA

Diseño de estudio

Esta investigación es descriptiva y cuantitativa, con una medición transversal en el tiempo. Este tipo de diseño tiene como objetivo la descripción de fenómenos que buscan identificar situaciones, costumbres y actitudes predominantes en los hechos sociales (Villalobos, 2017).

Participantes

Las personas participantes fueron 167 estudiantes de diferentes carreras de la Universidad Técnica Nacional, Sede Central. Entre los criterios de inclusión que se tuvieron presentes en esta investigación estuvieron: a) estar matriculado en el II ciclo lectivo 2022, en la UTN Sede Central y b) aceptar de forma voluntaria formar parte de este estudio.

El método de muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Se realizaron gestiones con las direcciones de carrera para que en los diferentes cursos programados en el III ciclo 2022, se permitiera conversar con las personas estudiantes, explicarles sobre la iniciativa del estudio y pasar el consentimiento informado y los instrumentos de medición.

Instrumentos

La medición de la resiliencia se realizó con la escala SV-RES60, la cual se aplicó con la plataforma Google Forms. Este instrumento, desarrollado por Saavedra y Villalta (2008), ofrece un puntaje glo-

bal y además consta de 12 dimensiones que miden la resiliencia, las cuales son: identidad, autonomía, satisfacción, pragmatismo, vínculos, redes, modelos, metas, afectividad, autoeficacia, aprendizaje y generatividad. Para efectos de este estudio solo se analizó el puntaje global.

El SV-RES60 presenta una validez (r) de 0.76 y una confiabilidad (Alfa de Cronbach) de 0.96. Cuenta con 60 ítems y 5 alternativas de respuesta (1 = muy en desacuerdo / 5 = muy de acuerdo). El máximo puntaje global por obtener es de 300 puntos y el mínimo de 60 puntos.

Para la recolección de información personal, se aplicó un instrumento de forma virtual. Este formulario se elaboró en la plataforma Google Forms y es específico para esta investigación. La información recogida por él fue la edad, el sexo, la categoría de beca socioeconómica, si se contaba con apoyo residencial estudiantil, la condición laboral y el número de horas semanales de participación en recreación.

Procedimientos

Se solicitaron los permisos respectivos en las direcciones de carrera. Se visitaron los grupos y se explicó a las personas participantes los objetivos de la investigación. Se compartió el enlace para que las personas pudieran leer y aceptar el consentimiento informado, una vez aceptado, las personas participantes procedían a completar los instrumentos.

Análisis estadístico

Para el análisis descriptivo de las variables continuas edad, valor global de resiliencia y cantidad de horas de recreación, se usaron promedios y las desviaciones estándar (DE). En cuanto a las variables: sexo y condición socioeconómica (si se contaba o no con beca, si se tenía o no apoyo residencial y la condición laboral), se reportaron los respectivos porcentajes y frecuencias.

Se analizó el supuesto de normalidad. No obstante, debido al incumplimiento de este en ambas variables dependientes (valor global de la resiliencia y cantidad de horas de recreación), se decidió realizar dos análisis no paramétricos de regresión múltiple, con la técnica de remuestreo BootStrap.

El Bootstrap es un método estadístico que se agrupa en las técnicas de remuestreo. Dentro de sus características, tiene la ventaja de que, al ser una prueba no paramétrica, solventa el problema del no cumplimiento de los supuestos como el del linealidad, homocedasticidad e independencia (Chernick, 2008). De acuerdo con Tabachnick y Fidell (2019), esta técnica genera grandes cantidades de datos a partir de una cantidad de casos específicos.

RESULTADOS

A nivel descriptivo en la [Tabla 1](#) se muestran los porcentajes de participación según sexo, así como la edad promedio de la población participante.

Tabla 1.

Estadística descriptiva de la variable sexo

Sexo	<i>N</i>	%	Edad promedio	Desviación estándar	Edad mínima	Edad máxima
Hombres	59	35.3	22.5	5.5	17	46
Mujeres	108	64.7	22.8	4.1	17	39
Total	167	100	22.8	4.6	17	46

Nota. *N* = cantidad de sujetos.

Fuente: Elaboración propia.

La [Tabla 2](#) presenta los datos descriptivos relacionados con la condición socioeconómica y laboral de las 167 personas participantes del estudio.

Tabla 2.

Caracterización de las competencias previas de las personas estudiantes en el manejo de ecuaciones de primer grado

	Sí	%	No	%
Beca asignada al momento del estudio	71	42.5	96	57.5
Beneficio de apoyo residencial estudiantil	20	12	147	88
Cuenta con un trabajo al momento del estudio	74	44.3	93	55.7

Fuente: Elaboración propia.

Respecto a la cantidad de horas semanales de recreación, el resultado promedio de toda la población participante fue de 10.4 horas por semana (días entre y fin de semana), con una desviación estándar de 9.9 horas. En la [Tabla 3](#) se muestra el promedio, el valor mínimo y máximo de horas de recreación semanal total y según sexo.

Tabla 3.

Horas de recreación semanal en total y según sexo

Sexo	Horas promedio	Desviación estándar	Valor mínimo	Valor máximo
Hombres	10.6	8.2	0	4
Mujeres	10.4	10.7	1	80
Total	10.4	9.9	0	80

Fuente: Elaboración propia.

Con relación a los datos obtenidos con el instrumento SVRES-60, el promedio general fue de 266.1 para ambos sexos, en el puntaje global de resiliencia. En la [Tabla 4](#) se muestra el promedio, la desviación estándar y los valores mínimos y máximos para el puntaje global de la resiliencia, según el sexo de las personas participantes y el de la población general.

Tabla 4.

Estadística descriptiva de la variable resiliencia

Sexo	Puntaje promedio	Desviación estándar	Valor mínimo	Valor máximo
Hombres	272.2	27.8	161	300
Mujeres	262.8	26.7	171	300
General	266.1	27.5	161	300

Fuente: Elaboración propia.

Al realizarse los dos análisis no paramétricos de regresión lineal con remuestreo BootStrap, para la variable dependiente valor global de resiliencia, se encontró un R^2 de 0.058. La varianza de este modelo se explicó en un 5,8 %. El análisis no fue significativo ($F = 1.653$; $p = 0.136$), lo que implica que las 6 variables en conjunto no predicen significativamente el valor global de la resiliencia. Es importante destacar que la única variable que resultó predictora del valor global de resiliencia fue el sexo (coeficientes de BootStrap = 8.98; $p = 0.044$). Este dato explica que la resiliencia fue mayor en 8.98 puntos para los hombres, en comparación con ser mujer. Las demás variables no tuvieron efecto predictor en el modelo (Ver [Tabla 5](#)).

Para la variable dependiente horas semanales de recreación, se halló un R^2 de 0.115, la cual explica una varianza de 11.5% en este modelo. Este análisis sí resultó significativo ($F = 3.460$; $p = 0.003$). Dos variables resultaron predictoras para las horas semanales de recreación, estas fueron: apoyo residencial (coeficiente de BootStrap = -6.177; $p = 0.01$) y condición laboral (coeficiente de BootStrap = -5.916; $p = 0.01$). Estos datos indican que tener apoyo residencial implica 6.18 horas menos de recreación semanal y tener trabajo conlleva a 5.92 horas menos de recreación semanal. Las demás variables no resultaron predictoras dentro de este modelo.

El apoyo residencial en la Universidad Técnica Nacional está diseñado para apoyar al estudiantado con dificultades de acceso a transporte público, y al alumnado que proviene de zonas alejadas, por lo que es imprescindible proveer estadía más cercana al recinto universitario a esta población. Este servicio puede ofrecerse de dos formas, en inmuebles propios de la UTN, o en inmuebles particulares arrendados por las personas estudiantes ([Universidad Técnica Nacional \[UTN\], 2023](#)).

Tabla 5.

Coefficientes B para ambos modelos

	Variable	Coefficiente B	Significancia
Modelo	Edad	0.18	0.73
Variable dependiente: valor global de resi- liencia	Sexo	8.99	0.04*
	Beca	4,02	0.46
	Apoyo residencial	-9.56	0.20
	Condición laboral	6.54	0.24
	Recreación semanal	0.23	0.31

Modelo	Edad	-0.18	0.18
Variable dependiente:	Sexo	-0.29	0.85
Recreación semanal	Beca	-0.18	0.95
	Apoyo residencial	-6.18	0.01*
	Condición laboral	-5.92	0.01*
	Valor global de resiliencia	0.03	0.29

Nota. *Significantes a nivel de $p < 0.05$.

Fuente: Elaboración propia.

Por lo tanto, de acuerdo con los resultados obtenidos en los análisis de regresión lineal múltiple, se resume que:

a) El modelo que incluye las variables edad, sexo, condición socioeconómica y recreación semanal no predijo de manera significativa el valor global de la resiliencia, en la población estudiantil de la Universidad Técnica Nacional, Sede Central. No obstante, la variable sexo fue la única variable predictora del valor global de la resiliencia, porque los hombres obtuvieron un puntaje mayor que las mujeres.

b) El modelo que incluye las variables edad, sexo, condición socioeconómica y valor global de la resiliencia predijo de manera significativa, la recreación semanal realizada por la población estudiantil de la Universidad Técnica Nacional, Sede Central. Asimismo, las variables tener apoyo residencial y condición laboral predijeron significativamente la cantidad de horas de recreación que se practicó de manera semanal.

DISCUSIÓN

Según los resultados de la investigación, los puntajes de la resistencia global en la población estudiantil fueron moderados de media, al contabilizarse 266.1 puntos. Según [Saavedra y Villalta \(2008\)](#), la resiliencia es considerada moderada al hallarse entre los 237 y 274 puntos, lo concuerda con el presente estudio. Según [Lane \(2020\)](#), las personas que cursan el final de la secundaria y los inicios de la universidad presentan, por lo general, valores altos de resiliencia. Además, [De Morgado \(2022\)](#) indica que los niveles de resiliencia moderados-altos se presentan en el estudiantado universitario de nuevo ingreso. Asimismo, [Villalba y Avello \(2019\)](#), encontraron en su estudio que personas universitarias tenían niveles altos de resiliencia y de satisfacción con la vida.

Una posible causa, de estos puntajes altos, puede ser debido a que las personas cuando están en la universidad viven situaciones complejas y cargadas de estrés como los exámenes, relaciones grupales y la exigencia de las personas docentes, factores que, según [Caldera et al. \(2016\)](#), demandan el desarrollo de habilidades resilientes. Además, este tipo de población se encuentra en un momento de la vida cargado de proyectos y energía para realizarlos, lo cual contribuye con la resiliencia ([Saavedra y Villalta, 2008](#)). En consecuencia, una mejor resiliencia ayuda a mitigar situaciones como la victimización y los problemas de salud mental en la población estudiantil ([Zhu et al., 2022](#)).

Por otra parte, el análisis de regresión múltiple mostró que el modelo para la variable valor global de resiliencia no fue significativo ($F = 1.65$; $p = 0.14$). Entre las variables incluidas en el modelo, la única que resultó predictora de la resiliencia fue la variable sexo ($p = 0.04$).

En la presente investigación se encontró que los hombres fueron los que obtuvieron 8.98 puntos más que las mujeres en los niveles de resiliencia. Lo anterior concuerda con lo descrito por [Quiceno y Vinaccia \(2014\)](#), quienes hallaron diferencias estadísticamente significativas en la resiliencia, en favor de los hombres, en comparación con las mujeres adolescentes ($p = 0.019$). Asimismo, [García et al. \(2022\)](#), analizaron una muestra de más de 96 mil personas y encontraron que variables personales, como el género, influyeron significativamente en las probabilidades de ser resiliente ($p = 0.01$).

Una teoría que podría explicar los puntajes más altos en hombres (en valores globales de la resiliencia y en ciertas dimensiones), podría deberse a la configuración social androcéntrica. Según esta teoría, al sexo masculino se le exige mayor fuerza física y mental, mejor manejo de los recursos, más capacidad en la toma de decisiones, más audacia y más competitividad ([Hernández, 2016](#)); aspectos que podrían estar inmersos en la población universitaria de este estudio.

Entre las variables que no resultaron predictoras en el modelo de la resiliencia global está la condición socioeconómica. Este resultado difiere con el hallado por [García et al. \(2022\)](#), quienes determinaron que variables socioeconómicas como la inmigración influyó positiva y significativamente en las probabilidades de ser resiliente ($p = 0.01$).

[Chen et al. \(2021\)](#) encontraron una correlación significativamente positiva entre la condición socioeconómica y la resiliencia en una muestra de 1156 personas ($p = 0.004$). El estudio también demostró una relación positiva entre la resiliencia y el compromiso por el aprendizaje ($p < 0.001$), situación que tiene que ver directamente con la vida universitaria y la obtención de un título universitario. [Wippold et al. \(2021\)](#) indican que la condición socioeconómica es un predictor positivo de valores superiores de resiliencia ($B = 8.41$, $p < 0.001$).

Por otra parte, [Molina \(2015\)](#) determinó que quienes tenían beca socioeconómica y apoyo residencial pudieron desarrollar competencias personales que les ayudaran a consolidar un proyecto de vida como adultos. Así, las instancias universitarias podrían colaborar activamente en la promoción de la resiliencia del estudiantado, mediante becas, subsidios, orientación vocacional, servicios médicos gratuitos y residencias, para dar una adecuada experiencia estudiantil a las personas.

En cuanto a la edad, esta no fue una variable predictora del valor global de la resiliencia, al igual que en la investigación propuesta por [Caldera et al. \(2016\)](#) con personas estudiantes universitarias, en donde no se encontró asociación significativa entre la edad y el puntaje global personal de la resiliencia ($p = 0.126$). Sin embargo, existen investigaciones como la de [Jerez y Cabrera \(2021\)](#), que hallaron una relación significativa entre la edad y la resiliencia ($R = 0.101$; $p > 0.05$), y mencionaron que, a mayor edad, se tienen más capacidades para enfrentar las adversidades. Esto concuerda con lo hallado

por [Romero \(2015b\)](#), quien describe una correlación lineal significativa entre la edad y la resiliencia, en la cual, a mayor edad, mayor resiliencia y viceversa ($R = 0.81$; $p = 0.00$).

De acuerdo con la teoría de la resiliencia, se considera importante tomar en cuenta la historia de vida y el contexto actual de las personas en relación con la edad, ya que sus experiencias del pasado tienen influencia en los valores de resiliencia actuales ([Cyrulnik, 2011](#)).

En la actual investigación, el rango de edad no fue tan variado, ya que la población se enfocó en población universitaria cuyo rango de edad fue entre los 22,13 y 23,45 años. Este factor podría haber influido en el análisis de la variable edad, como predictora en el valor global de resiliencia. Por lo cual, es necesario evaluar la relación entre la edad y la resiliencia, desde distintos rangos de edad.

Para la variable dependiente recreación semanal, el modelo de regresión resultó significativo ($F = 3.46$; $p = 0.003$). Dos variables resultaron predictoras para las horas semanales de recreación ($p = 0.01$). En consecuencia, se encontró que tener apoyo residencial representó cerca de seis horas menos de recreación a la semana ($B = -6.17$). De igual forma, tener un trabajo también constituyó casi seis horas menos de recreación semanal ($B = -5.91$). La edad, el tener o no beca, el sexo y la resiliencia no fueron variables predictoras en este modelo ($p > 0.05$).

La edad no resultó ser una variable predictora de la recreación semanal en el presente proyecto de investigación. No obstante, [Dalbudak et al. \(2021\)](#) luego de analizar una muestra de 156 estudiantes universitarios determinaron que uno de los factores más influyentes en la selección de las actividades recreativas es que sean adecuadas para la edad. Los hallazgos de Dalbudak y demás, también señalaron diferencias significativas ($p = 0.01$) en las personas entre los 18 y 20 años, quienes indicaron más interés por actividades que fueran idóneas para su edad, sus talentos, su presupuesto, su tiempo disponible y su zona geográfica. Estos hallazgos podrían sugerir que, dentro de la programación recreativa universitaria, se deben ofrecer actividades acordes con la edad de las personas estudiantes. Para ello es importante basarse en el diagnóstico previo a la oferta de actividades recreativas.

Una posible causa del por qué la edad no influyó en la cantidad de horas de práctica de recreación, podría explicarse de acuerdo con la teoría de la motivación hacia la recreación. En ella se detalla que los pensamientos y los deseos de practicarla se experimentan a lo largo de la vida y no solo en un momento determinado ([McLean et al., 2019](#)).

En la actual investigación, el sexo tampoco predijo la cantidad de recreación semanal. Lo cual difiere con otros estudios, en los que la recreación fue diferente según el género. Por ejemplo, [Qian et al. \(2014\)](#) encontraron que las mujeres, al tener más tiempo para recrearse ($p = 0.002$), obtenían mayores beneficios psicológicos que los hombres. Sin embargo, las mujeres también eran más susceptibles afectivamente ante los factores estresantes del entorno ($p = 0.01$).

Por otra parte, [Sevil et al. \(2017\)](#) hallaron diferencias significativas por género en la práctica de actividad física en personas estudiantes universitarias. Se encontró que las mujeres percibían más

barreras que los hombres en relación con el disfrute de las actividades, el tiempo y la seguridad para realizarlas ($F = 7.08, p < 0.001$). Asimismo, Diehl et al. (2021) descubrieron en una muestra de 689 personas, que la población menos activa físicamente mostraba evaluaciones regulares, malas y muy malas en aspectos de salud general, salud física y salud mental ($p < 0.001$). También, halló diferencia significativa entre hombres y mujeres, pues los hombres fueron mucho más activos físicamente (21.4%), en comparación con las mujeres (8.4%).

Si bien autores como Selvaratnam et al. (2021) señalan que el ser mujer es una restricción mayor en comparación con las establecidas a los hombres para recrearse. Según los resultados de esta investigación, el sexo no fue un factor predictor de las horas invertidas en recreación en las personas universitarias. Lo cual podría deberse a que existe un factor en común de carga académica y estrés, que aplica tanto a hombres como a mujeres que estudian en universidades. Al respecto, Gómez et al. (2023) obtuvieron resultados que respaldan esta afirmación, ya que determinaron que las personas estudiantes manifestaron tener poco o muy poco tiempo libre. Además, encontraron que las motivaciones para recrearse no variaron según el sexo.

Otros estudios recientes apoyan que tanto hombres como mujeres se recrean por diferentes motivos (diversión, descanso, restauración). Sin embargo, por sexo no existe diferencia en la cantidad de horas que invierten en recreación (Aguirre et al., 2021; Bermúdez et al., 2016).

Otro de los resultados de este estudio señaló que la condición socioeconómica, específicamente el apoyo residencial y la laboral fueron variables que predijeron significativamente las horas semanales de recreación. En consecuencia, la cantidad de recreación a la que tienen acceso las personas estudiantes parece estar moderada por condiciones relacionadas con su estatus socioeconómico. Quienes trabajan y estudian a la vez podrían requerir laborar porque sus ingresos no son suficientes para cubrir las necesidades personales y los gastos de estudio. Además, las personas que cuentan con apoyo residencial son personas estudiantes en condición socioeconómica vulnerable (UTN, 2023). Consecuentemente, la población estudiantil que presenta dichas características se ve obligada a buscar trabajo en el lugar al que se trasladaron a vivir, una vez que ingresan a la universidad.

Selvaratnam et al. (2021) analizaron algunas barreras que impedían a las personas recrearse, entre ellas *no conocer suficientes personas para participar, no saber cómo involucrarse y sentir incomodidad con hacer las actividades en público* (las 3 barreras significativas a nivel de $p < 0.05$). Estas situaciones son contextos a los que se podrían haber expuesto las personas que cuentan con apoyo residencial en la UTN en la presente investigación. Por otra parte, Selvaratnam y colaboradores también hallaron que la condición de inmigrante es una barrera para recrearse. Si bien el ingreso a la universidad es una migración interna, las personas con apoyo residencial están expuestas a esta situación.

En cuanto a las variables recreación y resiliencia, la mayoría de los estudios son propuestas experimentales que han evaluado el impacto que causa uno o varios tipos de actividades recreativas en la

resiliencia y sus dimensiones. Estudios como el de [Romero y Saavedra \(2016\)](#), han encontrado diferencias significativas en la resiliencia de un grupo de personas estudiantes, posterior a la participación en un programa de actividades recreativas ($F = 10.77, p = 0.002$).

Ser sometido a situaciones de estrés es necesario para el desarrollo de habilidades resilientes. Pero afrontar situaciones estresantes desde una perspectiva positiva de la recreación, puede conllevar una serie de beneficios psicológicos y sociales invaluable, sobre todo en periodos de tiempo sumamente estresantes como fue la pandemia del COVID-19 ([Han y Sa, 2022](#)).

Por lo tanto, se podría esperar que el alumnado, al participar en actividades recreativas programadas sistemáticamente y cuyos objetivos se basan en los beneficios que estas producen, aumente su resiliencia, tanto en puntajes globales como por dimensiones. Tal y como lo han demostrado diferentes estudios que han puesto en marcha diferentes tipos de actividades recreativas para promover la resiliencia ([Brown et al., 2012](#); [Ewert y Yoshino, 2011](#); [Neill y Días, 2001](#); [Romero y Saavedra, 2016](#)). Consecuentemente, esta podría ser una posible causa que explicaría por qué las horas de recreación no predijeron la resiliencia, ya que la recreación reportada por la población de estudio, no eran actividades recreativas sistematizadas para la mejora de la resiliencia.

Actualmente, las universidades deben considerar la diversidad social y las brechas existentes. De acuerdo con los resultados obtenidos, se deduce que es importante promover un acceso igualitario a la recreación entre hombres y mujeres. Dicha práctica se debe continuar promoviendo en la Universidad Técnica Nacional y en las demás universidades públicas, para fomentar y equiparar las habilidades resilientes de las personas estudiantes universitarios.

La resiliencia se convierte en una variable de vital importancia en ámbitos como el educativo. En consecuencia, hay que realizar más investigaciones para analizar los factores que pueden influir en esta variable y el papel que tiene la recreación en su promoción. A su vez, es relevante estudiar cuáles circunstancias afectan o promueven la participación del estudiantado universitario en las actividades recreativas, puesto que estos factores pueden incidir en los beneficios derivados de la práctica recreativa ([Soria et al., 2022](#)).

Por último, para ejecutar programas de recreación universitaria que incidan en la resiliencia y en el desarrollo humano del estudiantado, es necesario contar con el capital humano y la infraestructura adecuada. Los valores de recreación semanal encontrados en esta investigación podrían ser superiores, si la institución tuviese la oportunidad de ofertar más actividades recreativas, que atiendan a los gustos e intereses de la población estudiantil.

Por tanto, realizar investigaciones de este tipo permite revelar la importancia de la resiliencia y la recreación en el estudiantado. Asimismo, evidencia la necesidad de abrir más áreas en las que el alumnado universitario pueda usar su tiempo libre y recrearse, por lo que el personal administrativo

de instituciones debe velar por crear estos espacios (Karaderi, 2021). Además, genera consciencia en el personal a cargo de la recreación en los campus universitarios, acerca de la importancia que tiene el brindar la infraestructura, el equipo y los recursos, para que la población estudiantil pueda tener accesibilidad equitativa para participar en las actividades recreativas (Soria et al., 2022) y así obtener los beneficios que ellas conllevan.

CONCLUSIONES

Según los objetivos planteados en el presente estudio se concluye que: a) en el primer modelo de regresión, las variables independientes en conjunto no predijeron el valor global de la resiliencia del grupo estudiado. La única variable que predijo de forma independiente la resiliencia fue el sexo, donde se determinó que los hombres presentaron hasta nueve puntos más que las mujeres. b) en el segundo modelo las variables sí predijeron la recreación semanal de los estudiantes analizados. Específicamente, se determinó que tener apoyo residencial significaba tener 6.18 horas menos de recreación semanal y tener trabajo conllevaba a 5.92 horas menos de recreación semanal.

Así, los hallazgos de la investigación dan información sobre la resiliencia y recreación de los estudiantes de la Sede Central de la UTN. No obstante, una limitante del estudio es que solo se analizó al estudiantado de la Sede Central, por lo que no se pueden generalizar los resultados a las demás sedes de la UTN o a los otros centros universitarios del país. Sin embargo, los hallazgos motivan a replicar el estudio en otras instituciones para conocer la relevancia de estas variables en dichos contextos. Consecuentemente, este trabajo ha expuesto que los valores de resiliencia de las personas en etapa universitaria de la Sede Central de la UTN son óptimos, situación que se explica por las condiciones del contexto a las que se enfrentan. A pesar de esa visión exigente de la vida universitaria, esta puede ser una experiencia agradable, si se desarrollan programas recreativos para que la comunidad estudiantil tenga acceso a espacios de autoconocimiento y actividades recreativas que promuevan el desarrollo personal y la resiliencia.

Una propuesta seria y estructurada de recreación universitaria debe tomar en consideración distintas variables del contexto. Según este proyecto de investigación, es vital considerar que el sexo (predictor significativo de la resiliencia global en este estudio) y la condición socioeconómica, representada en tener apoyo residencial, (emigrar de su zona de procedencia) y la condición laboral (tener un trabajo al momento del estudio), son aspectos que deben estar presentes en la programación recreativa universitaria. Lo anterior permitirá generar una oferta accesible y que maximiza los beneficios para todas las personas, independientemente de su condición.

En el caso de las cinco universidades públicas costarricenses, la reprobación académica en las sedes y recintos regionales supera los promedios de reprobación de los campus ubicados en la zona central del país (García y Román, 2021). Esta población estudiantil podría verse beneficiada desde

muchas aristas con la participación en programas de recreación universitaria, ya que podría mejorar su compromiso académico, su salud física y mental, así como la resiliencia (Unguren, 2020). Incluso, se ha hallado que el alumnado que visita centros universitarios recreativos presenta probabilidades significativas más altas de regresar al semestre siguiente (Milton et al., 2020). Lo cual podría representar para la población estudiantil de la Sede Central de la UTN, una mayor permanencia y retención en la universidad.

En cuanto a recomendaciones para futuras investigaciones que implementen modelos de regresión relacionados con resiliencia y recreación en población estudiantil, se propone incluir en el análisis variables contextuales de la vida universitaria, tales como la carga académica, medida mediante el creditaje matriculado, perfil académico según la carrera que cursa, el estrés, el bienestar subjetivo, el rendimiento académico (si las instituciones educativas facilitan datos como las notas del estudiantado), así como el autoconcepto, la imagen corporal, la actividad física realizada y los tipos de actividades recreativas en las que participa la población estudiantil.

Además, se considera importante ampliar el marco de referencia de la muestra, considerando las otras cuatro universidades públicas costarricenses, las demás sedes de la institución. Lo anterior, con el objetivo de poder extrapolar los datos recopilados sobre resiliencia a todo el sistema de educación superior costarricense.

Por último, se considera pertinente avanzar hacia la ejecución de modelos experimentales que analicen la variabilidad entre mediciones de la resiliencia, posterior a la aplicación de programas recreativos estructurados y programados con base en sus beneficios. Dado el amplio panorama de actividades recreativas para realizar, se sugiere avanzar hacia el análisis con actividades recreativas diversas como deportes de aventura, videojuegos y otras, para generar y ampliar la evidencia empírica sobre el efecto de la recreación en el ser humano y en la resiliencia.

REFERENCIAS

- Aguirre, L. A., Rubio, I. y Puerto, E. A. (2021). Ocio, trabajo y estudio simultáneo de estudiantes en modalidad a distancia y virtual. *Retos*, 42, 375-383. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86425>
- Andre, E., Williams, N., Schwartz, F. y Bullard, C. (2017). Benefits of campus outdoor recreation programs: A review of the literature [Beneficios de los programas de recreación al aire libre en los campus: una revisión de la literatura]. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 9(1), 15-25. <https://doi.org/10.18666/JOREL-2017-V9-I1-7491>
- Barudy, J. (2005). Resiliencia y buenos tratos infantiles. En J. Barudy y M. Dantagnan. *Los buenos tratos en la infancia: Parentalidad, apego y resiliencia* (pp. 53-60). Gedisa.
- Bermúdez, S., Ramírez, M. A. y Jaramillo, A. (2016). Preferencias en el uso del tiempo libre de los estudiantes universitarios con enfoque en el sector turismo. *Revista CEA*, 2(4), 75-88. <https://doi.org/10.22430/24223182.173>

- Brown, L., Shellman, A., Hill, E. y Gomez, E. (2012). Positive youth development: A resiliency-based afterschool program case study [Desarrollo positivo de los jóvenes: estudio de caso de un programa extraescolar basado en la resiliencia]. *Journal of Youth Development Bridging Research and Practice*, 7(4), 38-48. <https://doi.org/10.5195/jyd.2012.117>
- Caldera, J., Aceves, B. y Reynoso, O. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. *Psicogente*, 19(36), 227-239. <https://doi.org/10.17081/psico.19.36.1294>
- Chen, J., Jiang, T. y Liu, M. (2021). Family socioeconomic status and learning engagement in chinese adolescents: The multiple mediating roles of resilience and future orientation [El nivel socioeconómico familiar y el compromiso con el aprendizaje en adolescentes chinos: los múltiples roles mediadores de la resiliencia y la orientación futura]. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.714346>
- Chernick, M. R. (2008). *Bootstrap methods: A guide for practitioners and researchers [Métodos bootstrap: una guía para profesionales e investigadores]* (2da. ed.). John Wiley & Sons.
- Crespo, M., Fernández, V. y Soberón, C. (2014). Adaptación española de la Escala de resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) en situaciones de estrés crónico. *Psicología Conductual*, 22(2), 219-238. <https://produccioncientifica.ucm.es/documentos/5f123486299952364c677290>
- Cristine, T., Bogoni, A. y Silva, N. (2017). Concepciones históricas y teóricas sobre resiliencia en el trabajo: Una revisión integrativa de la literatura sobre el tema. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 14(2), 18-29. <http://perspectivas.mdp.edu.ar/revista/index.php/pep/article/view/336/186>
- Cyrulnik, B. (2011). *Resiliencia: Cómo tu fuerza interior puede liberarte del pasado*. Penguin Group
- Dalbudak, I., Çelik, S. y Balyan, M. (2021). Examining the factors affecting the selection of the recreation activity type of university students [Examinando los factores que afectan la selección del tipo de actividad recreativa de los estudiantes universitarios]. *Journal of Educational Psychology - Propositos y Representaciones*, 9(3). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9nSPE3.1207>
- De Morgado, N. F. (2022). Resiliencia en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *Paradigma*, 43(2), 654-672. <https://doi.org/10.37618/PARADIGMA.1011-2251.2022.p654-672.id1065>
- Diehl, K., Brassat, A. y Hilger-Kolb, J. (2021). Comparative physical activity as a global question to assess physical activity among university students [La actividad física comparada como pregunta global para evaluar la actividad física entre estudiantes universitarios]. *BMC Sports Science, Medicine & Rehabilitation*, 13(19), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00247-7>
- Dustin, D., Furman, N., Bricker, N., Cederquist, J. y Shumann, S. (2017). The relevance of campus outdoor recreation programs to higher education: A University of Utah example [La relevancia de los programas de recreación al aire libre en los campus de educación superior: un ejemplo de la Universidad de Utah]. *Journal of Outdoor Recreation, Education and Leadership*, 9(1), 3-9. <https://doi.org/10.18666/JOREL-2017-V9-I1-7412>

- Ewert, A. y Yoshino, A. (2011). The influence of short-term adventure based experiences on levels of resilience [La influencia de las experiencias de aventura de corta duración en los niveles de resiliencia]. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 11(1), 35-50. <https://doi.org/10.1080/14729679.2010.532986>
- García, C., Suárez, A., Fernández, R. y Muñiz, J. (2022). Academic Resilience in Mathematics and Science: Europe TIMSS-2019 Data [Resiliencia académica en matemáticas y ciencias: datos de Europa TIMSS-2019]. *Psicothema*, 34(2), 217-225. <https://doi.org/10.7334/psicothema2021.486>
- García, C. y Román, M. (2021). *Costos de la reprobación en las universidades públicas de Costa Rica: Octavo Informe Estado de la Educación 2021*. CONARE-PEN. <https://repositorio.conare.ac.cr/handle/20.500.12337/8167>
- García, M. y Domínguez, E. (2013). Desarrollo teórico de la resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 63-77. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4220133>
- Gomes, C. y Elizalde, R. (2012). *Horizontes latinoamericanos del ocio*. Editorial UFMG.
- Gómez, M., Tovar, H. G. y Ávila, N. I. (2023). Ocio y tiempo libre desde la perspectiva de género en estudiantes universitarios de posgrado. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 47, 823-830. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95148>
- Han, J. H. y Sa, H. J. (2022). Leisure attitude, stress-related growth, and quality of life during COVID-19-related social distancing [Actitud de ocio, estrés relativo y calidad de vida durante el distanciamiento social relacionado con la COVID-19]. *Social Behavior and Personality*, 50(2), 1-16. <https://doi.org/10.2224/sbp.11015>
- Hernández, A. (2016). *Se nombra, se incluye. Guía para el uso incluyente y no sexista del lenguaje*. EUNED.
- Jerez, P. y Cabrera, A. (2021). Clima motivacional percibido en el deporte y su asociación con los niveles de resiliencia en estudiantes universitarios. *Journal of Sport & Health Research*, 13(3), 505-514. <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/83268>
- Karaderi, B. (2021). Leisure Time Spending Tendencies of University Students: The Case of TRNC [Tendencias de uso del tiempo libre de los estudiantes universitarios: el caso de TRNC]. *Asian Journal of University Education (AJUE)*, 17(3), 41-50. <https://doi.org/10.24191/ajue.v17i3.14524>
- Lane, J. (2020). Attachment, ego resilience, emerging adulthood, social resources, and well-being among traditional-aged college students [Apego, resiliencia del ego, adultez emergente, recursos sociales y bienestar entre estudiantes universitarios en edad tradicional]. *The Professional Counselor*. 10(2), 157-169. <https://doi.org/10.15241/jal.10.2.157>
- Masten, A. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise [Teoría de la resiliencia y la investigación sobre niños y familias: pasado, presente y promesas]. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12-31. <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>

- McLean, D., Hurd, A. y Anderson, D. (2019). *Kraus' recreation and leisure in modern society [La recreación y el ocio en la sociedad moderna según Kraus]* (11a ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Melillo, A. (2008). Realidad social, psicoanálisis y resiliencia. En A. Melillo, E. Suárez y D. Rodríguez (Comps.), *Resiliencia y subjetividad: Los ciclos de la vida* (pp. 63-76). Paidós.
- Milton, P. R., Williamson, L. M., Brubaker, K. y Papania, M. (2020). Recreate and retain: How entrance into a campus recreation facility impacts retention [Recrear y retener: cómo el ingreso a la recreación universitaria influye en la retención]. *Recreational Sports Journal*, 44(2), 89-98. <https://doi.org/10.1177/1558866120964818>
- Molina, N. (2015). Población estudiantil de la Universidad de Costa Rica: Características socio-personales e intereses en torno a su desarrollo personal. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 15(3), 1-26. <http://dx.doi.org/10.15517/aie.v15i3.20985>
- Montejo, F., Pava, G., León, K. y Reyes, N. (2016). Relación de factores de la vida universitaria con la persistencia estudiantil, en estudiantes de primer semestre. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 13(31), 28-36. <https://remo.ws/remo-31/>
- Neill, J. y Dias, K. (2001). Adventure education and resilience: The double-edged sword [Educación de aventura y resiliencia: un arma de doble filo]. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1(2), 35-42. <https://doi.org/10.1080/14729670185200061>
- Qian, X. L., Yarnal, C. M. y Almeida, D. M. (2014). Using the dynamic model of affect (DMA) to examine leisure time as a stress coping resource: Taking into account stress severity and gender difference [Utilización del modelo dinámico de afecto (DMA) para examinar el tiempo libre como recurso para afrontar el estrés: teniendo en cuenta la gravedad del estrés y las diferencias de género]. *Journal of Leisure Research*, 46(4), 483-505. <https://doi.org/10.1080/00222216.2014.11950338>
- Quiceno, J. y Vinaccia, S. (2014). Calidad de vida, fortalezas personales, depresión y estrés en adolescentes según sexo y estrato. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(2), 155-170. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56031293002>
- Romero, C. (2015a). Meta-análisis del efecto de la actividad física en el desarrollo de la resiliencia. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física*, (28), 98-103. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345741428019>
- Romero, C. (2015b). La recreación en el fomento de la resiliencia. *Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM*, 16(1), 63-80. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525652730008>
- Romero, C. y Saavedra, E. (2016). Impacto de un programa recreativo en la resiliencia de estudiantes de 7° grado de un colegio primario. *Liberabit*, 22(1), 43-56. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2016.v22n1.04>
- Saavedra, E. (2011). *La resiliencia desde una mirada post racionalista. Dos historias de vida*. Editorial Académica Española.
- Saavedra, E. y Castro, A. (2013). Resiliencia familiar y mundo rural. En C. Cornejo, P. Morales, E. Saavedra y G. Salas (Eds.), *Aproximaciones en Psicología Educativa* (pp. 135-144). Universidad Católica del Maule.

- Saavedra, E. y Villalta, M. (2008). *Escala de resiliencia SV-RES*. CEANIM. https://www.academia.edu/26343874/Saavedra_-_Villalta_SV
- Salazar, C. G. (2017). *Recreación* (2da. ed.). Editorial UCR.
- Selvaratnam, V., Snelgrove, R., Wood, L. y Potwarka, L. R. (2021). How constraints to campus recreation participation differ based on activity type, gender, and citizenship [Cómo difieren las limitaciones a la participación en actividades recreativas en el campus según el tipo de actividad, el género y la nacionalidad]. *Recreational Sports Journal*, 45(1), 61-68. <https://doi.org/10.1177/1558866121995165>
- Sevil, J., Praxedes, A., Zaragoza, J., Del Villar, F. y García, L. (2017). Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Diferencias por género y niveles de actividad física. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-15. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.bppa>
- Silva, C., Romero, J. y Peters, T. (2010). Espiritualidad juvenil en Chile hoy: Características y ámbitos. *Última Década*, (33), 201-225. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362010000200010>
- Smith, B., Miles, T., Elkins, J., Barkin, J., Ebell, M. y Ezeamama, A. (2020). The impact of stressful life events on the incidence of type 2 diabetes in U.S. adults from the health and retirement study [El impacto de los eventos estresantes en la incidencia de la diabetes tipo 2 en adultos estadounidenses según el estudio sobre salud y jubilación]. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 75(3), 640-649. <https://doi.org/10.1093/geronb/gby040>
- Soria, K., Boettcher, N. y Hallahan, K. (2022). The Effects of Participation in Recreational Activities on Students' Resilience and Sense of Belonging [Los efectos de la participación en actividades recreativas sobre la resiliencia y el sentido de pertenencia de los estudiantes]. *Recreational Sports Journal*, 46(2), 184-192. <https://doi.org/10.1177/15588661221125201>
- Tabachnick, B. G. y Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics [Uso de estadísticas multivariadas]* (7ma. ed.). Pearson Education.
- Tosi, A., Ballerini, A., Suárez, S. y Molina, G. (2009, 6-8 de agosto). *Momentos de decisión en estudiantes universitarios migrantes* [Conferencia]. I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, Buenos Aires, Argentina. <https://www.aacademica.org/000-020/541.pdf>
- Unguren, E. (2020). Exploring the moderating effect of campus recreation participation on the relationship between education satisfaction and self-esteem [Exploración del efecto moderador de la participación en actividades recreativas en el campus sobre la relación entre la satisfacción educativa y la autoestima]. *Polish Journal of Sport & Tourism*, 27(3), 8-14. <https://doi.org/10.2478/pjst-2020-0014>
- Universidad Técnica Nacional [UTN]. (2023). *Reglamento de residencias para la población estudiantil de la universidad técnica nacional*. UTN. <http://utn.ac.cr/content/normativa>

- Vanistendael, S. y Saavedra, E. (2015). Conversando en torno al concepto de resiliencia, los derechos del niño y su relación. En E. Saavedra, G. Salas, C. Cornejo y P. Morales (Eds.), *Resiliencia y calidad de vida. La psicología educacional en diálogo con otras disciplinas* (pp. 11-23). Universidad Católica de Maule.
- Vera, B., Carbelo, B. y Vecina, M. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: Resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 40-49. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827106>
- Villalba, K. O. y Avello, R. (2019). Resiliencia como factor determinante para la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Educación Médica Superior*, 33(3), 1-15. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412019000300007
- Villalobos, L. (2017). *Enfoques y diseños de investigación social: Cuantitativos, cualitativos y mixtos*. EUNED.
- Waichman, P. (2009). ¿Cuál recreación para América Latina? *Cuaderno Venezolano de Sociología*, 18(1), 101-108. <https://www.redalyc.org/pdf/122/12211304007.pdf>
- Wippold, G. M., Tucker, C. M., Kroska, E. B. y Hanvey, G. A. (2021). Perceived socioeconomic status and health-related quality of life (HQoL) among urban adults: Evaluating the protective value of resilience [Nivel socioeconómico percibido y calidad de vida relacionada con la salud (CVS) entre adultos urbanos: Evaluación del valor protector de la resiliencia]. *American Journal of Orthopsychiatry*, 91(1), 20-26. <https://doi.org/10.1037/ort0000514>
- Wu, W., Liu, Y., Yu, L., Guo, Z., Li, S., Guo, Z., Cao, X., Tu, F., Wu, X., Ma, X., Long, Q., Zhao, X., Li, X., Chen, Y. y Zeng, Y. (2022). Relationship between family socioeconomic status and learning burnout of college students: The mediating role of subjective well-being and the moderating role of resilience [Relación entre el nivel socioeconómico familiar y el síndrome de burnout en estudiantes universitarios: El papel mediador del bienestar subjetivo y el papel moderador de la resiliencia]. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.844173>
- Yeung, W. J. y Li, H. (2021). Educational resilience among asian children in challenging family environment [Resiliencia educativa entre niños asiáticos en entornos familiares difíciles]. *Social Indicators Research*, 153, 675-685. <https://doi.org/10.1007/s11205-019-02143-7>
- Zhu, Q., Cheong, Y., Wang, C. y Sun, C. (2022). The roles of resilience, peer relationship, teacher-student relationship on student mental health difficulties during COVID-19 [El papel de la resiliencia, las relaciones entre pares y la relación profesor-alumno en las dificultades de salud mental de los estudiantes durante la COVID-19]. *School Psychology*, 37(1), 62-74. <https://doi.org/10.1037/spq0000492>