

**RELACIÓN ENTRE LA PARTICIPACIÓN EN UN PROCESO DE RECREACIÓN
GUIADA Y EL INCREMENTO EN LOS NIVELES DE BIENESTAR SUBJETIVO
(BS) EN PERSONAS QUE SE INYECTAN DROGAS (PID) DE UN PROGRAMA
REDUCCIÓN DE RIESGOS Y DAÑOS (RRYD) DE LA CIUDAD DE CALI
DURANTE EL AÑO 2023**

**Camila Vargas Quinayas
Mateo Guzmán Castro**

Profesional en Recreación



**SANTIAGO DE CALI
UNIVERSIDAD DEL VALLE
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
PROGRAMA ACADÉMICO DE RECREACIÓN
PRÁCTICA PROFESIONAL RECREACIÓN
2024**

**RELACIÓN ENTRE LA PARTICIPACIÓN EN UN PROCESO DE RECREACIÓN
GUIADA Y EL INCREMENTO EN LOS NIVELES DE BIENESTAR SUBJETIVO
(BS) EN PERSONAS QUE SE INYECTAN DROGAS (PID) DE UN PROGRAMA
REDUCCIÓN DE RIESGOS Y DAÑOS (RRYD) DE LA CIUDAD DE CALI
DURANTE EL AÑO 2023**

Camila Vargas Quinayas

Mateo Guzmán Castro

Trabajo de grado presentado para optar el título de:

Profesional en Recreación

Directora Trabajo de Grado:

Carolina Aguirre

Codirector:

Juan Gabriel Arcila

**SANTIAGO DE CALI
UNIVERSIDAD DEL VALLE
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
PROGRAMA ACADÉMICO DE RECREACIÓN
PRÁCTICA PROFESIONAL RECREACIÓN
2024**

DEDICATORIA

Camila Vargas Quinayas, 2024.

Mamita linda,

En este momento significativo de mi vida, quiero dedicarte estas palabras llenas de amor y gratitud. Eres la luz que ha iluminado cada paso de mi camino, mi roca inquebrantable y mi guía constante. Sin ti, nada de lo que he logrado sería posible.

Tu amor incondicional ha sido mi mayor inspiración y motivación. Cada sacrificio, cada consejo y cada abrazo han sido los cimientos sobre los cuales he construido mi vida. Gracias a ti, he aprendido el valor del esfuerzo, la perseverancia y la compasión.

Hoy, al alcanzar este hito en mi viaje académico, quiero expresar mi profundo agradecimiento por todo lo que has hecho por mí. Cada logro que alcanzo es también tuyo, porque has sido mi apoyo inquebrantable en cada desafío y en cada triunfo.

Prometo seguir construyéndome, seguir aprendiendo y seguir creciendo, no solo en honor a mi propio camino, sino también para honrar la vida y el amor que me has brindado. Tus sueños son mis sueños, y cada paso que doy hacia adelante es un tributo a la mujer extraordinaria que eres.

Te amo más allá de las palabras, mamá. Gracias por ser mi héroe, mi confidente y mi mayor bendición.

Con todo mi amor y admiración.

Mateo Guzmán, 2024.

A mi familia, y en especial a mi madre Mariella Castro, quiero expresarle mi profundo agradecimiento por ser testigo de los desvelos y sacrificios que enfrenté durante mi trayectoria universitaria. Cada noche de estudio, cada proyecto entregado y cada taller superado han sido posibles gracias al apoyo incondicional y la confianza que depositó en mí. Este logro no solo es mío, sino que también es suyo, ya que su constante aliento y respaldo fueron la fuerza que me impulsó a seguir adelante.

A mi querido amigo Sebastián Becoche, quien fue un confidente y consejero incondicional. Sus palabras de aliento y sus consejos desde su propia perspectiva fueron de mucha ayuda en los momentos más difíciles, y le estaré eternamente agradecido por su amistad y apoyo inquebrantable.

A la Corporación Viviendo, quiero expresar mi gratitud por brindarme la oportunidad de realizar mis prácticas profesionales y permitirme conocer el trabajo comunitario. Esta experiencia ha sido invaluable para mi crecimiento personal y profesional, porque pude aplicar mis conocimientos académicos en un contexto real y contribuir de manera significativa al bienestar de la comunidad.

A mis estimados profesores y tutores, les agradezco de corazón por su dedicación y compromiso en mi formación como profesional. Su guía experta y su constante motivación han sido fundamentales en mi desarrollo académico, inspirándome a alcanzar mis metas

AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer a nuestros profesores Carolina Aguirre y Juan Gabriel Arcila que nos han orientado en este largo proceso académico. Sus aportes, experiencias y conocimientos fueron de gran ayuda para el desarrollo exitoso de este trabajo de grado. Gracias por involucrarse y contribuir a nuestra formación profesional.

Agradecemos de corazón a la Corporación Viviendo y a Jaime Marulanda (coordinador del programa de RRYD) el cual nos abrió las puertas del dispositivo para lograr con éxito este trabajo de grado. Su liderazgo y dirección fueron fundamentales para este proceso.

Por último, pero no menos importante, queremos agradecer a todos los usuarios de drogas inyectables (PID) que contribuyeron significativamente en la realización de este trabajo. Gracias a la participación de los 21 hombres y las 3 mujeres inyectores de droga que accedieron a colaborar para la realización de este estudio. Sus opiniones y experiencias fueron cruciales para la recolección de datos y análisis de los resultados. Gracias por confiar en nosotros y permitirnos una experiencia tan valiosa.

LISTADO DE FIGURAS

Figura 1: Línea del tiempo del Bienestar Subjetivo Elaboración propia, 2023	24
Figura 2. Modelo Explicativo de Ryff (1989).	26
Figura 3. Modelo Explicativo de Seligman (2011). Elaboración propia	28
Figura 4. Modelo Explicativo de Diener. Elaboración propia	29
Figura 5. La Recreación Guiada Como Estrategia Pedagógica En La Escuela. (Mesa, 2023).	40
Figura 6. Modelo Explicativo. Elaboración propia: Vargas y Guzmán, 2024	70

LISTADO DE TABLAS

Tabla 1. Instrumento de medición EBS-8	48
Tabla 2. Cuadro de objetivos	51

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	9
Introducción	11
1. Justificación	
2. Planteamiento del Problema	12
3. Marco Contextual	16
3.1 Corporación Viviendo	16
3.2 Programa de Reducción de Riesgos y Daños (RRYD)	17
3.3 Barrio Sucre	17
4. Marco Teórico	19
4.1 Historia y evolución del concepto de Bienestar Subjetivo	19
Figura 1: Línea del tiempo del Bienestar Subjetivo Elaboración propia, 2023	24
4.2 Principales modelos explicativos del Bienestar Subjetivo	25
4.2.1. Modelo de Ryff	25
Figura 2. Modelo Explicativo de Ryff (1989).	26
4.2.2 Modelo de PERMA de Martin Seligman (2011):	26
Figura 3. Modelo Explicativo de Seligman (2011). Elaboración propia	28
4.2.3. Modelo explicativo de Diener	28
Figura 4. Modelo Explicativo de Diener. Elaboración propia	29
4.3 Estudios sobre el Bienestar Subjetivo en usuarios de drogas	30
4.4. Bienestar Subjetivo, Ocio y Recreación.	30
4.5 Expresión de emociones y Bienestar Subjetivo	33
4.6 Recreación Guiada	33
4.6.1 <i>Primera dimensión:</i> La recreación como actividad social general da paso al primer nivel de la recreación: socio histórico cultural.	35
4.6.2 <i>Segunda dimensión:</i> La Recreación Guiada da paso al segundo nivel: interpsicológico	36
4.6.2.2 Eje 2: Pedagógico	37
4.6.2.3 Eje 3: Estético / Estesis	38
4.6.3 <i>Tercera dimensión:</i> la actividad cultural internalizada conciencia/autonomía da paso al tercer nivel: intrapsicológico	39

Figura 5. La Recreación Guiada Como Estrategia Pedagógica En La Escuela. (Mesa, 2023).	40
4.7 Lenguajes lúdico-creativos:	40
4. 8 Metodología de intervención	43
5. objetivos	46
5.1 Objetivo General:	46
5.2 Objetivos Específicos	46
6. Hipótesis	46
7. Metodología	47
7.1 Instrumento:	47
7.2 Población	51
7.3 Procedimiento	52
8. Resultados	54
8.1 Resultados de Instrumento EBS-8	54
9. Discusión	58
9.1 Expresión de emociones	59
9.2 Relaciones sociales	62
9.3 Sentido de logro y obtención de metas	65
9.4 Modelo Explicativo:	70
Figura 6. Modelo Explicativo. Elaboración propia: Vargas y Guzmán, 2024	70
10. Conclusiones	72
11. Limitaciones y recomendaciones	74
Bibliografía	76

Resumen

Este estudio analizó la relación entre el incremento del Bienestar Subjetivo y la participación en un proceso de Recreación Guiada, desarrollado durante las prácticas profesionales del programa de Recreación de la Universidad del Valle en 2023, en el programa de Reducción de Riesgos y Daños de la Corporación Viviendo en Cali, Colombia. Se utilizaron las metodologías SAR y SARI (Mesa, 1997-2009). La primera consistió en organizar el evento comunitario de los cumpleaños del barrio Sucre, en colaboración con actores institucionales, comunitarios y personas que se inyectan drogas (PID). La segunda se enfocó en trabajar las emociones positivas de las PID.

Se aplicó la Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-8), validada en México (Calleja, et al, 2022). Los resultados mostraron que participar en Recreación Guiada incrementa el bienestar subjetivo en usuarios de drogas inyectables.

El análisis de los datos se realizó mediante la prueba t para muestras independientes, la prueba U de Mann-Whitney y la correlación de Spearman. En la prueba t, el grupo experimental mostró una mejora en bienestar subjetivo, con una media de ($M = 4.43$, $SD = 7.364$) en la segunda medición, mientras que el grupo control tuvo una disminución. La prueba U de Mann-Whitney reveló un mayor cambio positivo en el grupo experimental. Además, la correlación de Spearman mostró una relación positiva moderada ($\rho = 0.505$, $p = 0.012$) entre la participación total y el cambio en el bienestar subjetivo.

Palabras claves: Bienestar subjetivo, Recreación Guiada, usuarios de drogas inyectables (PID), profesionales en Recreación.

Introducción

Esta investigación fue realizada con base a la experiencia obtenida bajo las prácticas profesionales del Programa Académico de Recreación de la Universidad del Valle, realizadas en la Corporación Viviendo desde octubre del año 2022 hasta junio del año 2023 en el programa Reducción de Riesgos y Daños. Nuestro objetivo es determinar la relación existente entre la participación en un proceso de Recreación Guiada y los cambios del Bienestar Subjetivo en personas que se inyectan drogas. A pesar de la amplia investigación sobre el bienestar subjetivo y las intervenciones con personas que se inyectan drogas, la literatura encontrada presentó varias limitaciones. Una de ellas fue que los estudios realizados se enfocan en temas médicos

o psicológicos, pero dejan de lado el enfoque recreativo y de ocio que pueden ser de gran impacto para las personas que se inyectan drogas. Además, no hay estudios que exploren específicamente cómo la Recreación Guiada podría influir en el Bienestar Subjetivo de esta población.

Este estudio se realizó bajo el marco de dos proyectos los cuales fueron: El primero denominado *Tiempo Libre*, realizada bajo la metodología de intervención SARI (2010), que tuvo como objetivo mejorar el bienestar emocional de los PID del programa de Reducción de Riesgos y Daños por medio de estrategias mediadas por la Recreación guiada. Y el segundo llamado *Eventos Comunitarios*, que se realizó bajo la metodología de intervención SAR (2010), este proyecto tuvo como objetivo fortalecer redes de apoyo social que aportaran al bienestar interpersonal de las (PID) que hacían parte del programa de Reducción de Riesgos y Daños mediante la construcción colectiva del evento festivo de los cumpleaños del barrio Sucre con actores de la comunidad. Estas metodologías de intervención se desarrollarán en detalle más adelante.

El documento comienza con una revisión de literatura que destaca la relevancia, pertinencia e impacto del estudio, subrayando la importancia de esta investigación. Posteriormente, se presentan las dos variables clave abordadas en este estudio: la Recreación Guiada y el Bienestar Subjetivo. Se explora la historia de cada una de estas variables y se explican los elementos que las componen, proporcionando así un marco teórico robusto para comprender su papel en el contexto del estudio.

De igual forma se abordará la problemática central de este estudio y una vez realizado esto, se procederá a conocer los objetivos del trabajo, delimitando claramente lo que se espera lograr y el propósito general del estudio. Posteriormente, se formula la hipótesis que guiará la investigación, presentando una declaración fundamentada que se espera verificar o refutar

durante el proceso. Seguidamente, se describe detalladamente el procedimiento metodológico utilizado para poner a prueba la hipótesis, explicando los pasos seguidos y los métodos empleados para recopilar y analizar los datos. Luego, se presentan los resultados obtenidos de manera clara y concisa, seguidos de una discusión teórica que profundiza en la interpretación y el significado de los hallazgos. Seguidamente se expondrán las conclusiones del estudio, resumiendo algunos de los resultados más relevantes. Por último, se presentarán las limitaciones del trabajo, y se expondrán recomendaciones para futuras investigaciones o aplicaciones prácticas.

1. Justificación

El estudio del Bienestar Subjetivo desempeña un papel fundamental en la comprensión de las necesidades humanas esenciales, tales como la seguridad, la pertenencia, el reconocimiento y la autorrealización. Esta área de investigación, (Sánchez-Aragón, 2020, p. 2), es crucial para valorar la realización personal en diversas poblaciones, permitiendo así una adaptación más efectiva de las políticas y programas sociales a sus necesidades específicas. Explorando más a fondo, Lima y Morais (2019) resaltan cómo el análisis del Bienestar Subjetivo contribuye significativamente al desarrollo de una salud integral, tanto física como mental, al fomentar relaciones de apoyo, resiliencia y una mejor capacidad para enfrentar desafíos. También, menciona que un buen estado de Bienestar Subjetivo potencia la motivación

y la creatividad, factores esenciales para el progreso profesional y la planificación exitosa de proyectos a largo plazo.

En la misma línea, Arraga y Sánchez (2010) identifican una conexión directa entre la satisfacción con la vida, un aspecto cognitivo del Bienestar Subjetivo, y las perspectivas de futuro. Una mayor satisfacción personal se traduce en una confianza reforzada para alcanzar objetivos personales y profesionales, enriqueciendo así la realización personal y aumentando la alegría de vivir. Muñoz Uñama (2007) aporta otra dimensión a este análisis, señalando que aproximadamente el 80% del Bienestar Subjetivo está vinculado con aspectos internos como la personalidad y la autoestima, el optimismo, la autoeficacia y la capacidad de adaptación. Mientras que el 20% restante está influenciado por factores externos como el acceso a servicios básicos, estos pueden ser educación, salud, ingresos económicos, etc. Estos últimos son especialmente relevantes para la formulación de políticas gubernamentales, destacando así la interacción entre los factores personales y contextuales en el Bienestar Subjetivo.

Tras examinar el impacto del Bienestar Subjetivo en la sociedad en general y la importancia de los factores internos y externos, es relevante dirigir la atención hacia grupos específicos, donde estas dinámicas pueden presentar desafíos especiales. Un ejemplo significativo es el de personas que se inyectan drogas (PID). Investigar el Bienestar Subjetivo en este grupo es crucial, ya que, como señalan Córdova y colaboradores (2010), los usuarios de drogas a menudo experimentan emociones negativas como enojo, estrés y depresión en su estado natural. Estas emociones negativas tienen implicaciones profundas en la percepción que tienen de sus vidas. Según Rodríguez-Fernández y Goñi-Grandmontagne (2011), las personas que experimentan emociones positivas tienden a percibir su vida de manera más deseable y positiva, mientras que aquellas expuestas a una mayor cantidad de situaciones negativas probablemente hagan un juicio negativo sobre su satisfacción vital. Además, Gutiérrez y Romero (2014) encontraron que los bajos niveles de satisfacción con la vida están asociados

con resultados negativos, como la conducta agresiva y el abuso de sustancias adictivas o incremento en su dependencia.

Marín y colaboradores (2003) amplían este punto al señalar que el uso de drogas a menudo se utiliza para alterar los estados de ánimo, generando placer, euforia o ayudando a desinhibirse de situaciones complejas. Ellos sugieren que el consumo de drogas puede permitir a los individuos realizar acciones que de otro modo no se sentirían capaces de hacer por sí mismos. Esta relación entre el Bienestar Subjetivo, la percepción de la vida y el uso de drogas inyectables ofrece una perspectiva vital para comprender y abordar las necesidades de esta población vulnerable.

La Recreación Guiada por su aporte pedagógico, emerge como una oportunidad singular y de gran importancia al dirigirse hacia usuarios de drogas inyectables. Se realizó una revisión de literatura en las bases de datos especializadas Scopus, Dialnet, Redalyc y Scielo donde se filtró por los últimos cinco años con las palabras claves: bienestar subjetivo, recreación, y usuarios de drogas inyectables donde no se encontraron artículos que tuvieran relación con las palabras claves. Por esto que se puede decir que, la falta de exploración con esta población desde la recreación y más enfáticamente la Recreación Guiada subraya la necesidad inminente de investigar y comprender las dinámicas educativas que podrían ser transformadoras para estos individuos. En este sentido, nuestra iniciativa académica de Recreación se encuentra ante la tarea crucial de explorar, innovar y desarrollar intervenciones pedagógicas adaptadas a las necesidades específicas de los usuarios de drogas inyectables. Abordar esta brecha en la investigación no solo enriquecerá nuestro conocimiento sobre la aplicación de la Recreación Guiada, sino que también contribuirá significativamente al desarrollo de estrategias educativas inclusivas y efectivas para este grupo poco estudiado.

La iniciación de investigaciones centradas en esta población puede develar cómo procesos comunitarios mediados por la Recreación Guiada contribuyen al desarrollo de habilidades sociales fundamentales claves para promover interacciones positivas y un uso más constructivo del tiempo, transformando los espacios de convivencia y actividades recreativas en ambientes seguros y enriquecedores, lejos de ser percibidos como riesgos asociados al consumo de sustancias, o en el que caso de las personas que se inyectan drogas, como espacios de exclusión y rechazo. Por eso, este estudio considera que la Recreación Guiada puede contribuir a la manera en que esta población interactúa socialmente con el entorno comunitario en el que habita. Según Córdoba y colaboradores (2010), adoptar este enfoque podría cambiar de manera significativa la dinámica relacional entre PID y demás actores comunitarios de un barrio, al proporcionar alternativas constructivas. Esto no solo llena un vacío importante en la investigación actual, sino que también ofrece estrategias valiosas para mejorar la calidad de vida y el Bienestar Subjetivo de este grupo, así como pistas importantes para mejorar intervenciones.

Abordar esta población desde la perspectiva de la Recreación Guiada implica no sólo una contribución significativa a la investigación en este campo, sino también la posibilidad de influir positivamente en la vida de los usuarios de drogas inyectables. La meta es que la recreación deje de ser vista como un pasatiempo y se reconozca como un medio efectivo para el desarrollo personal y la expresión de emociones positivas como la alegría, la felicidad y la satisfacción.

Se espera que este estudio, en términos de impacto, marque un punto de partida para la generación de nuevas investigaciones en el Programa Académico de Recreación con alcances más allá de lo exploratorio o lo cualitativo, estos enfoques iniciales, se emplean para comprender temas o fenómenos nuevos y son el primer paso para realizar estudios más detallados y descriptivos. Se espera que se siga abordando a la población inyectora de drogas

de manera continua y más profunda en futuros estudios. Este trabajo también podría iniciar una nueva línea de investigación que se centraría en la reducción de daños y riesgos asociados al consumo de sustancias, proporcionando así un enfoque más integral y beneficioso para la sociedad en general.

2. Planteamiento del Problema

Este estudio se centra en el Bienestar Subjetivo de personas que se inyectan drogas (PID), específicamente en cómo la Recreación Guiada puede relacionarse positivamente en su percepción de satisfacción con la vida. Investigaciones previas, como las de Córdoba et al. (2010) y Gutiérrez y Romero (2014), han demostrado que los usuarios de drogas suelen experimentar emociones negativas que afectan su Bienestar Subjetivo y su percepción de la vida. De acuerdo con estos estudios, la problemática se ve agravada por la falta de apoyo social y las condiciones de vulnerabilidad en las que se encuentran muchas de estas personas, incluyendo violencia, exclusión social y problemas de salud mental.

Es crucial entender por qué los bajos niveles de Bienestar Subjetivo son un problema significativo en esta población. En primer lugar, están asociados con resultados negativos en salud mental y física, Gutiérrez y Romero (2014). Así como un mayor riesgo de trastornos como la depresión y la ansiedad, un deterioro en la salud física debido a un manejo inadecuado del estrés y la falta de autocuidado (Lima y Morais, 2019). Además, un Bienestar Subjetivo reducido puede llevar a un aumento en el uso de drogas como mecanismo de afrontamiento, elevando el riesgo de sobredosis y el desarrollo de patrones de uso problemático (Marín, et al, 2003).

Según lo mencionado, se puede inferir que, en este ciclo de dependencia y deterioro del bienestar actúa como una barrera significativa para la recuperación y la rehabilitación. Se ha comprobado que la percepción de pérdida de control, en coacción con la falta de sentido, actúan

como mediadores entre el estrés y el uso de drogas (Marín, et al, 2003) produciendo así, dificultad para la participación en programas de tratamiento y reducir las tasas de éxito en la recuperación a largo plazo. Además, se ha demostrado que el soporte de las redes de apoyo sociales como la familia, amigos y vecinos son un factor fundamental de influencia causal que permite el bienestar y el desarrollo del individuo (Díaz, et al., 2018). Según la caracterización realizada por la Corporación Viviendo de 141 PID, esta población a menudo conduce al aislamiento social ya solo cuentan con 3 personas en su red de apoyo social. Además, se evidencia mediante el discurso de las PID la ruptura de relaciones importantes, privando a las personas de redes de apoyo esenciales. Las consecuencias socioeconómicas de esto son también significativas, incluyendo una menor capacidad para mantener un empleo estable ya que por sus condiciones físicas, sociales y mentales no pueden adquirirlo, conduciéndolos a la mayoría a empleos informales como el reciclaje o en actividades delictivas incrementando la probabilidad de tener mayores condiciones de riesgo y dependencia de los servicios sociales y de salud.

De acuerdo con la literatura (Cantor & Sanderson, 1999) en Muñoz Umaña (2007), la participación en actividades relacionales que se enfocan en la consecución de objetivos medibles tiene un impacto significativo en la percepción de bienestar. Estas actividades no solo proporcionan una sensación de logro y progreso, sino que también refuerzan la autoeficacia y la autonomía personal, en tanto que, al establecer y alcanzar metas claras, los individuos pueden ver evidencia tangible de su crecimiento y contribución, lo cual es esencial para su sentido de competencia y autoestima. La comunicación efectiva y el reconocimiento de las perspectivas individuales fomentan un ambiente de respeto y comprensión mutua. Percibirse como útiles a un propósito comunitario también juega un rol vital en el bienestar. Esta percepción no solo mejora la autoestima, sino que también fortalece los lazos comunitarios y fomenta un sentido de conexión y responsabilidad social. Participar en actividades que benefician a la comunidad

puede proporcionar un sentido de propósito y significado, elementos clave para una vida satisfactoria.

En ese sentido, se cree que las metodologías de Recreación Guiada conocidas como secuencia de actividad recreativa (SAR) y secuencia de actividad recreativa intensiva (SARI), pueden relacionarse con el incremento del Bienestar Subjetivo de esta población, en tanto dichas metodologías están diseñadas para promover espacios de relacionamiento seguros en los que se garantiza y se promueve la participación basada en el respeto, la escucha, la promoción de la imaginación creadora, el trabajo colectivo y colaborativo, la apuesta por un proyecto y logro conjunto a mediano plazo, y la exploración de técnicas basadas en prácticas artísticas y culturales. A su vez, fomentan la innovación y permiten la expresión personal, la imaginación y la creación para explorar nuevas posibilidades, resolver problemas y expresar emociones y pensamientos de manera constructiva. Los contextos en el que se ven inmersos los usuarios de drogas inyectables están permeados por situaciones adversas y por medio de la imaginación creadora puede ser una salida poderosa para la expresión personal y la transformación. (Mesa, 2023).

De acuerdo con lo anterior, es pertinente realizar la siguiente pregunta problema:

Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación entre la participación en un proceso de Recreación Guiada y los cambios del Bienestar Subjetivo en personas que se inyectan drogas (PID) de un Programa Reducción de Riesgos y Daños (RRYD) de la ciudad de Cali durante el año 2023?

3. Marco Contextual

3.1 Corporación Viviendo

La Corporación Viviendo está ubicada en la comuna 19 de la ciudad de Cali en el barrio el Lido. Esta organización cuenta con varios proyectos a su cargo, uno de ellos es el programa de Reducción de Riesgos y Daños (RRYD) el cual trabaja con población inyectora de drogas y con la comunidad del barrio Sucre. Este programa se encuentra ubicado en el barrio Belalcázar, compartiendo límites con el barrio Sucre (lugar de intervención).

La misión de la Corporación es “incidir en procesos de transformación social que contribuyan al mejoramiento de las condiciones de vida de las personas y de la comunidad, especialmente de aquellas que se encuentran en situaciones de exclusión y sufrimiento social” (Corporación viviendo, 2019).

En concordancia con dicha misión, el Programa de RRYD contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas en situación de exclusión y sufrimiento social.

Dentro de su proyección social, la Corporación cuenta con una Visión: “*Ser reconocida como una organización líder en procesos de desarrollos e inclusión social*” (Corporación viviendo, 2019), que permite tener metas a mediano y largo plazo. De igual manera, esto se toma en cuenta en el programa de RRYD, así como en la intervención del proceso de la Práctica Profesional, puesto que desde allí se contribuye a tener procesos de desarrollo e inclusión social.

Como se puede observar, La Corporación Viviendo pretende a futuro liderar y promover procesos a nivel nacional que mejoren la calidad de vida de la comunidad, siendo una entidad referente en el trabajo socio comunitario.

3.2 Programa de Reducción de Riesgos y Daños (RRYD)

El programa de Reducción de Riesgos y daños a través de su incidencia en poblaciones con sufrimiento y exclusión social busca: “incrementar la capacidad de respuesta comunitaria e institucional para reducir daños y riesgos en población que se inyecta drogas, consumen bazuco y fuman heroína de la comuna 9 en la ciudad de Cali.”.(*Corporación viviendo, 2019*). Además, es un programa que trabaja en el acompañamiento e implementación de estrategias que promueven la construcción y fortalecimiento de las redes dentro de este territorio.

3.3 Barrio Sucre

Reconocer el contexto ayuda a ubicarnos geográfica, contextual y socialmente para entender las dinámicas del territorio y de la comunidad.

Mediante la investigación de este trabajo de grado se puede identificar de qué manera podemos mejorar la calidad de vida de la población inyectora de drogas y cómo podemos intervenir entendiendo sus dinámicas de vida. Estar inmersos en el barrio Sucre posibilita identificar actores de la comunidad con el fin de construir vínculos sociales que permitan incrementar la red subjetiva¹ (Lima et al., 2020). del dispositivo comunitario.² (Lima et al., 2020).

La Corporación Viviendo ha incidido por medio del programa de RRYD en el barrio Sucre. Este se encuentra ubicado en el centro de la ciudad de Cali, es estrato 1 y es un sector comercial en el que se encuentran numerosas empresas de chatarrería, mecánica automotriz, ferreterías, venta de repuestos de motos, tiendas, hoteles, moteles, empresas de cerámicas, etc.

¹La red subjetiva es el conjunto de relaciones personales por medio de las cuales el equipo de operadores externos se inserta en la comunidad local, viviendo algunas experiencias típicas de la vida comunitaria.

²Un dispositivo comunitario es un conjunto de estrategias sociales basadas en la comunidad como principal protagonista, están orientadas a generar empoderamiento, apropiación y liderazgo dentro de la comunidad.

La Corporación ha intervenido en este barrio suministrando material higiénico con el fin de que los PID puedan ejercer unas buenas prácticas de inyección. El material higiénico es un kit que consta de: agujas, isopañiles, curas y agua estéril. Además, si los PID necesitan torniquete, que es una tira de caucho que sirve para pronunciar las venas, una cazoleta que es un mini recipiente de aluminio y sirve para eliminar impurezas de la sustancia, condones y filtros, que en este caso es una cantidad muy mínima de algodón que tiene como propósito filtrar materiales que puedan obstaculizar el torrente sanguíneo, estos implementos se les suministra siempre y cuando ellos lo soliciten. El programa de RRYD también tiene diferentes acciones que se realizan al interior de este dispositivo los cuales son: acompañamiento al proceso formativo para que la comunidad pueda culminar sus estudios de básica secundaria, actividades para el aprovechamiento del tiempo libre, programas de emprendimiento para los comerciantes del sector, etc. Este programa se preocupa por mejorar la calidad de vida de los PID y la comunidad en general. Contribuyendo al cambio social.

Según la Alcaldía de Santiago de Cali (s.f.), en la Ficha de caracterización socio-económica de los barrios de Santiago de Cali, dice que según la Entidad responsable de la planeación, levantamiento, procesamiento, análisis y difusión de las estadísticas oficiales de Colombia (DANE) (s.f), La población estimada del barrio es de 4.034 habitantes, de las cuales 1.897 son de género masculino y 2.136 de género femenino. En cuanto al nivel educativo de la población encuestada nos dice que, 2.496 personas culminaron la primaria, 2.168 la secundaria, 37 la técnica o tecnológica, 55 el universitario, 0 personas el posgrado y 855 personas no cuentan con ningún nivel educativo.

Este barrio ha sufrido varios cambios a lo largo de su existencia, según algunos líderes del comunitarios uno de los cambios más importantes y el que más ha marcado a la población

fue que el barrio se consideró zona de tolerancia³ a partir de la década de los años 20. Hoy en día es reconocido por el alto expendio de drogas y la gran afluencia de habitantes de calle.

En la actualidad, el barrio Sucre no cuenta con puestos de salud disponibles en el sector, lo que limita el acceso a servicios médicos básicos. La comunidad carece también de bibliotecas comunitarias, lo que restringe el acceso a la información y la cultura. Además, no dispone de escenarios deportivos, recreativos, ni de espacios religiosos, lo que limita las opciones de esparcimiento y actividades sociales para los habitantes. Es importante resaltar esto debido a que la comunidad debe desplazarse a barrios aledaños para acudir a este tipo de escenarios. A pesar de esta situación la comunidad le apuesta a la resignificación de los espacios que cuenta el barrio Sucre para el disfrute de esta misma. A pesar de que los habitantes del barrio Sucre carecen de escenarios deportivos formales, es común ver a niños y adultos practicando deportes de manera recreativa, como el fútbol, en las calles del barrio. De manera similar, algunos grupos religiosos se reúnen en casas del sector en ciertos días de la semana, utilizando estos espacios para sus actividades.

4. Marco Teórico

En los siguientes apartados se abordará, en primer lugar, la historia del concepto de Bienestar Subjetivo para dar cuenta de su evolución. Para esto se presentarán diferentes perspectivas sobre el Bienestar Subjetivo según distintos autores que, desde la edad antigua, han formulado sus propias definiciones, así como del Bienestar Subjetivo en Colombia a partir de la investigación realizada por Gomez et al., (2007). En segundo lugar, se presentarán diversos modelos explicativos de cómo se produce el Bienestar Subjetivo con el propósito de ofrecer una comprensión amplia de las teorías más recientes. Una vez se hayan introducido estos modelos, se destacará cuál de ellos se ha seleccionado como el más adecuado para este

³ Una zona de tolerancia es un territorio en el cual se concentra la prostitución, el consumo y expendio de drogas.

estudio y por qué. En tercer lugar, se expondrán algunos antecedentes de investigaciones relacionadas con el Bienestar Subjetivo en usuarios de drogas y se analizará la relación entre el Bienestar Subjetivo y el ocio. Y, finalmente, se explorará el concepto de Recreación Guiada según la perspectiva de Mesa (2004). Para ello, se realizará un recorrido por la historia de la Recreación en Colombia, se abordarán las tres dimensiones de la Recreación, se expondrá los lenguajes lúdico-creativos y, como punto final, se dará a conocer la metodología de intervención conocida como Secuencia de Actividad Recreativa Secuencia (SAR) y la Secuencia de Actividad Recreativa Intensiva (SARI), la cual constituye metodologías propias del programa de Recreación y fueron empleadas en esta investigación.

4.1 Historia y evolución del concepto de Bienestar Subjetivo

El estudio del Bienestar Subjetivo tiene sus orígenes en el concepto de la felicidad. García (2002, p.2) menciona que Diener y Myers (1995) dentro de la teoría de la felicidad se encuentran involucrados los elementos de la adaptación, los valores, las metas y el contexto cultural. El concepto de Bienestar Subjetivo se empieza a construir desde la filosofía antigua con Aristóteles, Epicuro y Confucio, quienes empezaron a preguntarse acerca de la felicidad. Aristóteles, en especial, hablaba del “Sumo Bien” y la “Felicidad Suma” como el final de un camino que debe transcurrir la vida del ser humano; sostenía, además, que la felicidad es el único valor final y suficiente en sí mismo.

Para el siglo XVII, el filósofo Jeremy Bentham, representante de la teoría utilitarista, indica que el individuo está inmerso en dos sentimientos: el dolor y el placer que determinan su comportamiento. Según Baquero (2016), el pensamiento benthamiano aparece como la máxima “la mayor felicidad para el mayor número”. Esta autora realiza un análisis del concepto de mayorías, dolor, placer y la aritmética moral como función del legislador. Para Bentham, el concepto de felicidad representa el fin que un legislador debe perseguir al poner en práctica la

aritmética moral de sumar placeres y restar dolores. Ahora bien, la valoración del placer y el dolor se rige porque el legislador debe velar porque el individuo tenga mayores bienes y menores males, pues esa es su finalidad, aportando así a una vida más feliz para los individuos que están bajo el mando del legislador.

Por otro lado, la autora realiza la crítica a la teoría de Bentham, ya que este autor no asocia la riqueza a la felicidad, pero en sus ejemplificaciones sí se relacionan y sostiene que las circunstancias económicas serán las que afectarán las sensibilidades del individuo y a su vez la maximización de la felicidad.

En el siglo XX, el autor Abraham Maslow (2013) en su libro *Una teoría sobre la motivación humana* realiza una jerarquía de las necesidades básicas que debe tener el individuo para alcanzar un estado de autorrealización. Este autor dice que se deben satisfacer las necesidades fisiológicas, de seguridad, afiliación y reconocimiento antes de poder alcanzar la autorrealización. A partir de esto, es necesario resaltar el gran aporte que realiza el psicólogo con la jerarquía de necesidades porque contribuye al reconocimiento de los niveles de bienestar.

Ahora bien, autores como Veenhoven (1994) han realizado investigaciones donde mencionan que la expresión “satisfacción con la vida” tiene sinónimos como: felicidad y Bienestar Subjetivo. Este autor define la satisfacción con la vida como un estado mental del individuo, el cual hace juicios valorativos según lo feliz que se sienta con la vida que lleva. Adicionalmente, señala que hay determinantes para tener satisfacción con la vida, algunos de ellos son: a) la calidad de la sociedad, la cual señala que la satisfacción con la vida es alta en las naciones económicamente prósperas, b) la posición social individual, relacionada directamente con la educación, el trabajo, los ingresos económicos, el estatus social, y c) las relaciones sociales y las habilidades personales, las cuales indican que la satisfacción con la vida tiene que ver directamente con la capacidad de resolver problemas.

En este mismo sentido, desde el año 1970 el psicólogo Ed Diener se convierte en una figura destacada en la investigación sobre el Bienestar Subjetivo. Desarrolló escalas de medición y ayudó a definir el campo de estudio. Para el año 1994, el autor indica que el Bienestar Subjetivo incluye una serie de factores que se evalúan a nivel global para determinar su nivel de Bienestar Subjetivo. Estos factores están relacionados directamente con: los ingresos, la edad, el género, la raza, la educación, la religión, el contacto social, los acontecimientos de su vida, la personalidad y la salud. Diener sostiene que la felicidad se logra cuando un objetivo o necesidad es alcanzado. Años más tarde, Diener et al. (2000) definen que el Bienestar Subjetivo es un constructo que consta de dos componentes: 1) el componente cognitivo, que se refiere a los juicios valorativos que las personas realizan sobre sus vidas, y 2) el componente hedónico-afectivo, el cual es relativo, ya que consiste en la frecuencia con la que las personas experimentan afectos positivos como afectos negativos.

El autor Diener et al. (2002), indican que la evaluación del Bienestar Subjetivo está anclada a momentos pasados y momentos presentes. Además, las evaluaciones deben incluir ciertas reacciones emocionales que se forman a partir de acontecimientos personales, estados de ánimo, juicios que cada individuo tiene sobre la satisfacción con la vida, la realización personal y la satisfacción con ámbitos como lo puede ser el trabajo, la educación, la salud, etc. Ahora bien, Diener (2002) dice que para llegar al Bienestar Subjetivo hay varios caminos y esto lo determina la cultura según pertenezca. Menciona que no se puede comprender cómo una cultura puede estar insatisfecha y deprimida, y se considere una sociedad ideal así tenga otros aspectos apetecibles como, por ejemplo: acceso a la educación, a un trabajo, pertenecer a una nación próspera, etc.

Años más tarde, el también psicólogo Martin Seligman (2011), uno de los fundadores de la psicología positiva, propuso un cambio en el enfoque de la psicología, pasando de

centrarse en los problemas y trastornos a enfocarse en la promoción del bienestar y la felicidad. Seligman (2011), menciona que el bienestar es algo más que la felicidad y esto implica una serie de temas como lo son: las emociones positivas, el compromiso, el sentido, las relaciones positivas y el logro. Sus siglas en inglés forman la palabra PERMA (*positive emotion, engagement, positive relationships, meaning, accomplishments*). Este es uno de los modelos explicativos más importantes en la historia del Bienestar Subjetivo, el cual se desarrollará más adelante. En congruencia con Seligman (2011) autores como Caldera et al. (2021) mencionan que la psicología positiva ha hecho grandes avances para el reconocimiento de cuestiones como la felicidad, las emociones y la satisfacción como componentes necesarios para el bienestar de las personas. Estos autores mencionan que a lo largo del tiempo el concepto de felicidad está relacionado y se puede intercambiar por el concepto de Bienestar Subjetivo. También Muñoz Umaña (2007) menciona que existen variables del Bienestar Subjetivo las cuales son: las características de la personalidad, la autoestima, el optimismo, la autoeficacia, la orientación a logro de metas, la capacidad de adaptación y las estrategias de afrontamiento.

Dentro del contexto colombiano, una de las investigaciones más importantes del Bienestar Subjetivo ha sido realizada por Gómez et al. (2007), la cual busca comprender de qué dependen los altos niveles de Bienestar Subjetivo en los colombianos cuando es un país con bastantes falencias en lo económico, político, servicios de salud, etc. Esta investigación se realizó con 795 personas de la Universidad de los Andes, y sus resultados se asemejan a lo arrojado por la investigación de Muñoz Umaña (2007), ya que los colombianos están más satisfechos con las relaciones familiares, las relaciones afectivas, con su trabajo, la recreación, la libertad, la seguridad de la vivienda, la salud y sus amigos. Esto da un resultado más alto y significativo que la satisfacción con las cosas que no están bajo el control de las personas como lo pueden ser el transporte público, la economía del país, la seguridad, etc.

En investigaciones más recientes, varios autores siguen definiendo el concepto de Bienestar Subjetivo basándose en las investigaciones de Diener (2000), Veenhoven (1994) y Seligman (2011) mencionadas. Este concepto continúa en una constante evolución ya que filósofos, psicólogos y científicos siguen investigando acerca de la felicidad, la calidad de vida y la satisfacción con la vida lo cual se agrupa en el concepto de Bienestar Subjetivo. En la línea del tiempo que se presenta a continuación se resume la historia del concepto de Bienestar Subjetivo, tal como la hemos recapitulado en los párrafos anteriores.



Figura 1: Línea del tiempo del Bienestar Subjetivo Elaboración propia, 2023

4.2 Principales modelos explicativos del Bienestar Subjetivo

En los siguientes apartados se darán a conocer los modelos explicativos referentes al Bienestar Subjetivo y por último se expondrá el modelo por el cual se inclinó este trabajo.

4.2.1. Modelo de Ryff (1989) en Vera et al. (2013)

El modelo de Carol Ryff fue desarrollado en 1989. Desde entonces ha sido empleado en diversas investigaciones. Vera et al. (2013) mencionan que la versión original de este modelo cuenta con 120 ítems que evalúan el bienestar psicológico desde una perspectiva multidimensional. Díaz et al. (2006) realizan una adaptación al español donde explican cómo funciona este modelo. Indican que cuenta con seis dimensiones:

- 1) Autoaceptación: esta dimensión se refiere a tener una actitud positiva hacia uno mismo, aceptando tanto las fortalezas como las debilidades.
- 2) Relaciones positivas con los demás: implica mantener relaciones satisfactorias y significativas con amigos, familiares y otros.
- 3) Autonomía: se relaciona con la capacidad de tomar decisiones independientes y vivir de acuerdo con los propios valores y metas.
- 4) Dominio del entorno: refleja la sensación de competencia y control en la vida cotidiana.
- 5) Propósito en la vida: incluye la búsqueda de un sentido y un propósito en la vida, así como el compromiso con objetivos significativos.
- 6) Crecimiento personal: se refiere a la búsqueda activa del crecimiento personal y la autorrealización.

Estos autores indican que el modelo de Ryff se centra en aspectos psicológicos más profundos del bienestar y busca capturar una imagen más completa del bienestar humano. En esta misma línea, se sostiene que, de estas seis dimensiones, las que están más altamente relacionadas con el bienestar psicológico son: el propósito en la vida, la autoaceptación, el dominio del entorno y el crecimiento personal (Díaz et al., 2006).

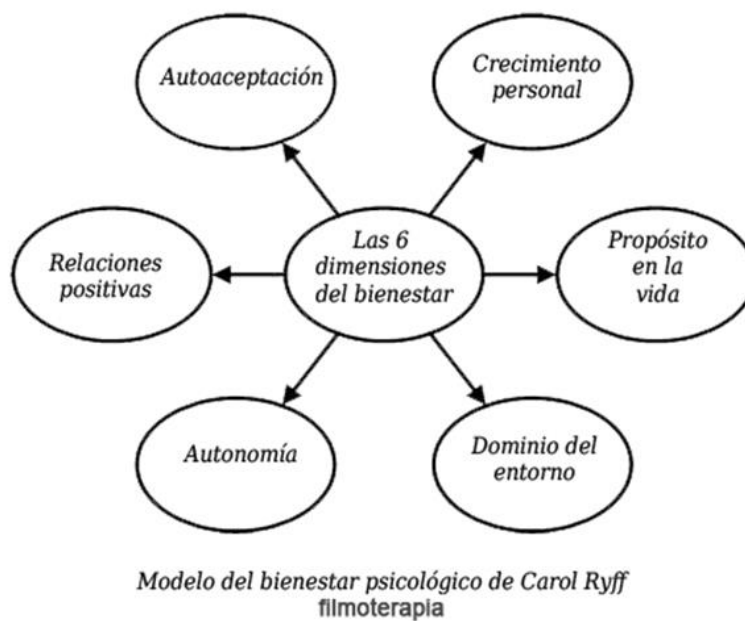


Figura 2. Modelo Explicativo de Ryff (1989). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios- Scientific Figure on ResearchGate. Recuperado de: https://www.researchgate.net/figure/Figura-2-Dimensiones-del-modelo-de-bienestar-propuesto-por-Ryff-1989_fig1_259332826 [accessed 22 Nov, 2023]

4.2.2 Modelo de PERMA de Martin Seligman (2011):

El autor Martin Seligman (2011) dice que el Bienestar Subjetivo es un constructo que tiene cinco elementos claves:

- 1) Emociones positivas: implica experimentar emociones positivas con regularidad, como la felicidad y la satisfacción.

- 2) Compromiso: se refiere a la participación en actividades que generan flujo y concentración, lo que permite una inmersión completa en la tarea.
- 3) Relaciones positivas: involucran el mantenimiento de relaciones sociales saludables y significativas con otras personas.
- 4) Significado: consiste en tener un propósito y un sentido en la vida, lo que puede provenir de actividades significativas y valores personales.
- 5) Logro: se relaciona con el establecimiento y el logro de metas y objetivos personales, lo que contribuye al sentido de logro y satisfacción.

Seligman (2011) enfatiza la importancia de cultivar estos elementos para aumentar el bienestar y la felicidad en la vida. Es fundamental destacar que ninguno de los cinco elementos representa por sí solo el bienestar, sino que cada uno de ellos contribuye a su consecución. Cada uno de estos elementos posee tres características distintivas:

- 1) Contribuyen al bienestar: cada elemento juega un papel fundamental en la construcción del bienestar general de una persona. La presencia y la calidad de estos elementos pueden influir positivamente en la calidad de vida y la satisfacción personal.
- 2) Son buscados y elegidos libremente por muchas personas: estos componentes no solo son importantes desde una perspectiva teórica, sino que también son aspectos que las personas buscan activamente e incorporan en sus vidas. La búsqueda y elección de emociones positivas, compromiso, relaciones significativas, sentido y logros son comunes en la búsqueda del bienestar.

- 3) Se definen y miden independientemente de los otros elementos: cada uno de estos elementos se puede definir y evaluar de manera independiente, lo que permite un enfoque específico en cada aspecto del bienestar.

A continuación, se muestra una figura que ilustra el modelo PERMA.



Figura 3. Modelo Explicativo de Seligman (2011). Elaboración propia

4.2.3. Modelo explicativo de Diener(2003)

El modelo de “Satisfacción con la vida” de Diener se constituye de tres componentes: 1) el componente cognitivo, el cual se refiere a la evaluación general que una persona hace de su vida en términos de lo satisfecha que está con ella; 2) las emociones positivas, que incluyen emociones como la felicidad, la alegría, el amor y la gratitud. Estas emociones contribuyen al Bienestar Subjetivo al proporcionar experiencias positivas en la vida cotidiana; y 3) emociones negativas, que comprenden emociones como la tristeza, la ira, el miedo y el estrés. La ausencia de emociones negativas también es un componente clave del Bienestar Subjetivo. Diener sugiere que estos tres componentes interactúan y se ponderan de manera diferente según la cultura y la personalidad de cada individuo, lo que da como resultado una evaluación única del Bienestar Subjetivo.

Ahora bien, Marin, et.al (2003) señala que en 1995 Myers y Diener propusieron un modelo sobre Bienestar Percibido Subjetivo (BPS), formado por tres componentes relacionados entre sí: un constructo cognitivo (satisfacción vital) y dos componentes afectivos: Afecto Positivo (AP) y el Afecto Negativo (AN). El AP está relacionado con situaciones de alegría, participación social, ocio y actividades agradables. El AN se asocia con depresión, tristeza, rabia, culpabilidad, miedo, altos niveles de estrés y baja autoestima.

En el mismo sentido, Córdoba et al. (2010) indican que, para Diener (1995), el Bienestar Subjetivo puede incorporar dos categorías. La primera describe el bienestar como la valoración del individuo de su propia vida en términos positivos, lo cual corresponde a la noción de “satisfacción con la vida” y los dominios de satisfacción. Y una segunda categoría que corresponde a los afectos, que pueden ser positivos o negativos. A continuación, se presenta una ilustración que da cuenta a lo mencionado anteriormente

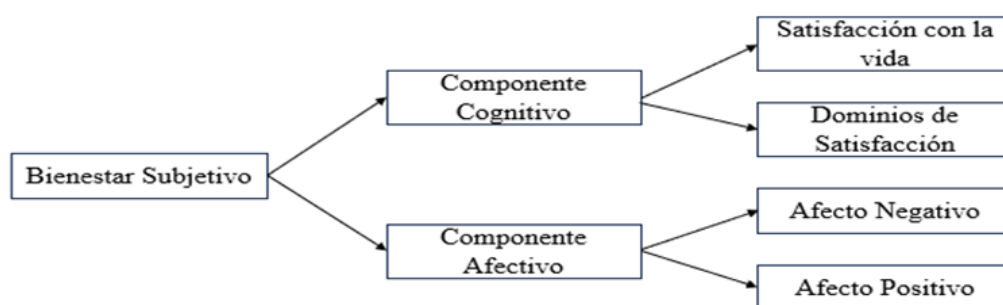


Figura 4. Modelo Explicativo de Diener. Elaboración propia

Esta investigación adopta el modelo explicativo propuesto por Diener debido a su enfoque integral en la conceptualización del Bienestar Subjetivo. Este modelo aborda este término de manera exhaustiva, incorporando los tres componentes esenciales; el componente

cognitivo, el afecto positivo y el afecto negativo. Además, es relevante destacar que este modelo dispone de diversos instrumentos de medición, como por ejemplo las Escalas de Afecto Positivo y Afecto Negativo (PANAS), de Watson et al. (1988), que consta de 20 reactivos formados por palabras que describen diferentes emociones y sentimientos; las opciones de respuesta evalúan qué tan presentes han estado en diferentes periodos de la vida de la persona. Lo que facilita el análisis de los niveles de Bienestar Subjetivo en las personas.

4.3 Estudios sobre el Bienestar Subjetivo en usuarios de drogas

Los autores Córdova et al. (2010) realizaron una investigación cuyo objetivo era comparar la percepción subjetiva de bienestar y de la calidad de vida entre jóvenes usuarios de drogas y no usuarios. Esta investigación se realizó mediante un diseño transversal y comparativo. Su población fue 1.056 estudiantes de educación media y superior, y usuarios de drogas. Los resultados de este estudio arrojaron que hay mayor percepción de afectos negativos como la depresión, la vergüenza, la culpa, la envidia, la ansiedad, las preocupaciones y el estrés en la población usuaria de drogas, mientras que en la población no usuaria se reflejó que perciben su vida de manera más satisfactoria, construyen proyectos de vida, tienen mayor autoestima y perciben un mayor bienestar económico, adicionalmente, tienen altos niveles en afectos como: la felicidad, la alegría, la satisfacción y la tranquilidad.

4.4. Bienestar Subjetivo, Ocio y Recreación.

Profundizar la relación entre el ocio y el Bienestar Subjetivo es relevante para esta investigación puesto que en el campo de la Recreación se interviene a partir de actividades lúdico-recreativas que pueden generar emociones positivas y significativas para los recreandos.

Marín, et.al (2003) realizaron una investigación donde se presentó un modelo sobre Bienestar Percibido Subjetivo (BPS) y el uso social de drogas. Esta investigación fue de

carácter cualitativo y mediante entrevistas a profundidad. Los autores desarrollaron este modelo bajo 5 variables.

1) El bienestar percibido subjetivo y el autoconcepto: Este autoconcepto está asociado positivamente con la satisfacción de las relaciones familiares. Pero, cuando el autoconcepto de la relación con la familia es negativo, se encuentra directamente vinculado al consumo de drogas. Es por ello por lo que una percepción positiva de la relación con la familia emerge como un elemento clave para el Bienestar Subjetivo de los adolescentes.

2. La satisfacción vital y el uso del tiempo libre: Los autores señalan que el uso de drogas está relacionado con el no empleo productivo del tiempo libre, mientras que el uso del tiempo libre productivo se caracteriza por actividades saludables y gratificantes como lo son el deporte, el estudio, el dibujo y la pintura.

3. Motivaciones asociadas al uso recreativo de drogas: Los autores señalan que el uso de drogas está asociado a valorar más el consumo por placer y goce de vida en el contexto de diversión. Señalan que el problema no es el uso de las drogas como tal, sino el deseo de cambiar los estados de ánimo para sentir placer, euforia o liberación de situaciones y emociones complejas.

4. Locus de control: Esta variable comprende las expectativas que tienen las personas con los resultados de sus comportamientos como el control de factores internos. Los autores señalan que la presencia de acontecimientos estresantes puede llevar a sentir pérdida de control y falta de propósito. Indican que los estados de ánimo negativos generan malestar por lo que las personas consumen drogas para modificar ese efecto negativo.

5. Consumo normalizado vs. consumo problemático: El consumo normalizado se define en términos de autocontrol y resistencia social en los grupos de pares, y el consumo

problemático se define como un abuso recurrente de drogas que se convierten en necesidades para modificar los cambios de ánimo.

Los autores concluyen que las actividades que se realizan como compartir momentos familiares, con amigos y pareja están relacionados con el consumo normalizado y por el contrario el consumo problemático se relaciona directamente con menor satisfacción, ansiedad y monotonía. Es importante resaltar que, los adolescentes que optan por el consumo de drogas durante sus momentos de ocio continúan haciéndolo como una forma habitual y diversión personal.

Investigaciones realizadas por Brown et al. (2015) indican que la satisfacción con la vida es utilizada como indicador del Bienestar Subjetivo y se considera un componente de la calidad de vida. Este estudio se apoya en la investigación de Matrix (2010), el cual analizó los impactos de la participación en las artes y el deporte en el bienestar y reportó un impacto positivo en la satisfacción con la vida. Los autores señalan que el ocio, la participación en deportes y culturas, en particular, aumentan el Bienestar Subjetivo a pesar de la poca evidencia que respalda esta afirmación.

Como resultado de esta investigación los autores indican que hay una relación positiva de la participación en el deporte, recreación patrimonial (actividades tradicionales según su cultura), actividades de ocio activo creativo y la satisfacción vital. Por otro lado, mencionan que hay una asociación negativa entre actividades como pasatiempos de lectura o el sedentarismo y la satisfacción con la vida. Los autores dan a conocer dos argumentos con los que se podrían explicar la asociación de los tipos de ocio y la satisfacción con la vida: 1) el deporte, la recreación patrimonial y la creatividad activa pueden reflejar efectos positivos en la salud relacionadas con la actividad física involucradas en actividades de ocio; 2) el aumento

de la satisfacción con la vida refleja las interacciones sociales que están involucradas en actividades de ocio.

4.5 Expresión de emociones y Bienestar Subjetivo

Autores como Eldeleklioğlu y Yıldız (2020) realizaron una investigación donde estudiaron la relación entre la expresión de emociones, la resiliencia psicológica y el bienestar subjetivo con 217 estudiantes universitarios de edades que van desde los 19 a 25 años. Este estudio demostró que hay una relación directa entre la variable expresión de emociones con la variable bienestar subjetivo a través de la variable resiliencia psicológica. Pues en este contexto, los autores comprenden que la expresión de emociones genera un proceso terapéutico que disminuye la carga de las experiencias emocionales y la resiliencia psicológica se define como la capacidad de afrontamiento a las experiencias traumáticas. Es decir, la resiliencia psicológica actúa como un mediador total en la relación entre la expresión de emociones y el bienestar subjetivo.

Por otro lado, Osornio et. al, (2021) realizaron una investigación la cual se basó en la expresión de sentimientos como promotor de bienestar subjetivo en una paciente con cáncer, este estudio se realizó mediante un estudio de caso donde emplearon técnicas y elementos como la recolección de datos, entrevistas a profundidad, narrativas y observaciones. El objetivo fue analizar la manera en que la expresión de sentimientos con respecto a su enfermedad promueve el bienestar subjetivo a través de una intervención psicológica. Como resultado de esta investigación se encontró que la paciente al expresar sus sentimientos respecto a su condición de salud promovió el incremento de bienestar subjetivo porque pudo enfrentar de mejor manera la enfermedad, generando así la aparición de sentimientos positivos relacionados con la satisfacción con su vida y las ganas de superar el cáncer.

4.6 Recreación Guiada

El concepto de Recreación Guiada se ha venido construyendo desde el siglo XX. Este concepto nace como recreación dirigida en Chicago EE. UU. a través de la profesora Jean Adams la cual fundó el primer programa de formación profesional específico en recreación, con un enfoque en la educación popular, diferenciado de la formación profesional de la educación física y el deporte (Mesa, s.f. p. 4). En Colombia el Centro de Investigaciones de Recreación dirigida lo fundó Amanda Lalinde de Castro de la cual no hay publicaciones. Siguiendo la línea de Lalinde, Mesa realiza una contribución importante creando el programa académico de Profesional en Recreación de la Universidad del Valle en el año 1992 con el apoyo de docentes de diferentes áreas y organizaciones como: las cajas de compensación Comfandi y Comfenalco, la Corporación para la Recreación Popular, entre otros.

La Recreación Guiada es propuesta por Mesa (1997) a partir de dos enfoques y un modelo, estos son: el enfoque sociohistórico cultural de Vygotsky, el enfoque de la educación popular de Paulo Freire y el modelo de la influencia educativa de César Coll los cuales son aplicados a la Recreación y fundamenta teóricamente el presente estudio.

Mesa (1999) menciona que para comprender la Recreación se debe partir de los sistemas de la actividad social general: lo laboral, lo recreativo y lo educativo. señala que lo laboral, lo recreativo y lo educativo no se oponen entre sí, sino que por el contrario se complementan, (crítica que le hace a Leontiev (1979) y Elkonín (1971) por su teoría de la actividad aplicada al evolucionismo histórico). Además, Mesa (2023) señala que el trabajo se vuelve una actividad predominante en el sistema capitalista, sistema que se interioriza y exterioriza en el individuo. Así mismo, indica que la actividad recreativa ha sido denominada tiempo libre y regida por los tres ochos los cuales se han distribuido de la siguiente manera: 8 horas para trabajar, 8 horas para descansar y 8 horas de ocio.

Ahora bien, Mesa (2023) señala que en cada sistema se crean operaciones que dependen de las condiciones socioambientales, temporales, espaciales, etc. También agrega que lo psicológico como la lengua materna se ve reflejada en los símbolos, signos y mediaciones semióticas. Todos estos elementos son los que el ser humano adquiere desde su cultura, las artes y los lenguajes específicos.

Mesa (1999) señala que existen tres dimensiones con sus respectivos niveles para la Recreación como un sistema de actividad. Estas dimensiones son:

La primera es la recreación como una actividad social general, que constituye el punto de partida para el primer nivel de la recreación: el sociohistórico-cultural. La segunda dimensión se centra en la Recreación Guiada, abriendo las puertas al segundo nivel: el interpsicológico. Por último, la tercera dimensión abarca la actividad cultural internalizada a nivel individual, destacando la conciencia y autonomía. Esta fase conduce al tercer nivel: el intrapsicológico.

Mesa (1999) indica que las dimensiones de la Recreación salen de la formulación Vygotskyana, según la cual, todo aquello que es social externo pasa a ser interno. El aprendizaje del individuo no ocurre solamente de procesos internos sino también de las interacciones sociales. A continuación, se abordarán con mayor profundidad cada una de las dimensiones con sus respectivos niveles.

4.6.1 Primera dimensión: La recreación como actividad social general da paso al primer nivel de la recreación: socio histórico cultural.

Esta primera dimensión corresponde a todo lo macro (entorno), en términos de historia, cultura y contexto que tiene un individuo, y lo incorpora a una determinada sociedad. Mesa (1999) indica que en esta dimensión se sitúan las transformaciones, continuidades y discontinuidades de las prácticas recreativas en las diferentes culturas. Además, hace referencia

a un proceso histórico el cual determina sus motivos, sentidos, significados y función social a partir del contexto. Esta dimensión resulta crucial para el desarrollo de este trabajo investigativo, ya que, bajo el marco de las prácticas profesionales, se logró explorar las características, contexto, historia y cultura de la población usuaria de drogas mediante una revisión de literatura y la caracterización de 141 PID. Con esto se buscó comprender el entorno social en el que se encuentra situada esta población, examinar sus antecedentes y entender sus hábitos y costumbres.

4.6.2 Segunda dimensión: La Recreación Guiada da paso al segundo nivel: interpsicológico

Esta segunda dimensión se basa en enseñar y comunicar las prácticas recreativas, además construye el desarrollo de la imaginación creadora. La Recreación Guiada está fundamentada bajo la noción de la influencia educativa de Coll y cols. (1995), la cual se entiende como la ayuda prestada a la actividad constructiva del aprendiz en el marco de la noción de interactividad, producto del análisis de las prácticas educativas escolares y no escolares (Coll y Cols., 1995, p.1) en Mesa (2004). Mesa (1999) señala que esta dimensión es de carácter teórico-práctica y muestra un nuevo campo interdisciplinario entre la pedagogía, las ciencias humanas y el arte. Esta dimensión se produce entre personas, en la Institución Educativa, la familia, los pares, la calle, la religión, etc., instituciones que juegan un papel fundamental para la formación del ser humano. El sujeto que ya se ha formado desde su contexto, cultura y representaciones pasa a contribuir e implicarse con la vida y la sociedad para aportar al sistema socio histórico cultural de su entorno. Este nivel da la entrada a la participación del sujeto en la sociedad.

La Recreación Guiada como estrategia pedagógica se centra en dos temas esenciales 1) las competencias ciudadanas que se entienden como lo cognitivo, lo comunicativo y lo

socioemocional y 2) el desarrollo de la imaginación creadora Mesa (2023). Para evidenciar esto se debe comprender los tres ejes que rigen esta dimensión:

4.6.2.1 Eje 1: Ético

En este eje se puede ver la construcción de la conciencia de sí mismo, de los otros y del mundo. Mesa (2023) menciona que este eje se consolida en la adolescencia. Su objetivo general es fortalecer las competencias ciudadanas y apropiar herramientas para la resolución de conflictos y la convivencia pacífica. En este eje se debe trabajar la autorregulación emocional tanto grupal como individual. Señala, además, que el aspecto socioemocional y la autorregulación es de gran importancia en la escuela y esta se puede construir en el aula de clase a través de la Recreación Guiada. Trabajar las competencias ciudadanas desde temprana edad permite que el individuo se organice, se respete a sí mismo y a los otros, que participe y se integre a la sociedad pacíficamente.

4.6.2.2 Eje 2: Pedagógico

Mesa (2023) menciona que este eje pedagógico tiene relación con lo político, y lo político tiene dos características, por un lado, la educación promueve la construcción de un ciudadano capaz de comprometerse, implicarse con la sociedad, construir un sentido crítico, construir autonomía, etc., y, por otro lado se entiende desde este aspecto que la educación es una herramienta netamente política en Latinoamérica. Este eje emplea herramientas dialógicas para el aprendizaje de la participación y la organización social. En este eje se hace evidente la zona de desarrollo próximo de Vygotsky como una ayuda pedagógica, ya que se pasa de un desarrollo real actual a un desarrollo potencial. La autora menciona que siempre debe haber una ayuda pedagógica para que se realice el cambio significativo ya que no solo hay un aprendizaje sino una transformación de la subjetividad.

La autora sintetiza este eje diciendo que el planteamiento Freiriano y Vygotskyano es la acción reflexionada para volver a la práctica. La autora se centra en la acción del actuar, donde ese actuar debe ser pensado y reflexionado para continuar. En la Recreación Guiada los proyectos participativos y creativos deben girar en torno a problemas negociados entre y con la comunidad ya que se debe tener en cuenta las necesidades de los participantes. Adicionalmente, en Recreación no se trabaja una asignatura en específico, sino que se trabajan temas de problemas de la vida real, problemas socioemocionales, etc.

4.6.2.3 Eje 3: Estético / Estesis

Este eje tiene como objetivo general el fortalecimiento de las competencias lúdico-creativas, en cómo el sujeto pasa de un lenguaje sencillo a un lenguaje más complejo. Mesa señala que lo lúdico encierra la metáfora, lo simbólico y la abstracción. En este eje se busca la construcción conjunta de lenguajes lúdico-creativos donde haya libertad de expresión, respeto por la creación del otro, inclusión, creación colectiva e introspección para realizar una reflexión. Aquí se construyen intersubjetividades y la capacidad para transformar realidades. Mesa (2023) señala que esto se produce por la capacidad de la imaginación creadora la cual ha creado todo lo que existe en esta civilización.

4.6.3 Tercera dimensión: la actividad cultural internalizada conciencia/autonomía da paso al tercer nivel: intrapsicológico

Esta tercera dimensión muestra el producto de la interiorización del aprendizaje del individuo, el cual está relacionado estrechamente con el origen de su nacimiento, su cultura, las condiciones de su contexto, sus posibilidades de acceso a los bienes y servicios de la sociedad, de equidad, etc., con el fin de construirse como un ser humano autónomo, crítico y analítico. Dentro de un proceso general de desarrollo existen dos líneas diferentes: los procesos elementales o inferiores, los cuales son de origen biológico, y las funciones psicológicas

superiores de origen sociocultural (Vygotsky, 1978). Este proceso solo es posible mediante la lengua materna, los lenguajes, los signos y símbolos. Mesa (1999) menciona que esta es la dimensión de la construcción de saberes.

A continuación, se comparte una imagen que da cuenta de las tres dimensiones de la Recreación.



Figura 5. La Recreación Guiada Como Estrategia Pedagógica En La Escuela. (Mesa, 2023).

4.7 Lenguajes lúdico-creativos:

A continuación, se explicará los lenguajes lúdico-creativos, los cuales se emplean en Recreación como mediaciones semióticas.

En Recreación Mesa (2010) define los lenguajes lúdicos creativos, los cuales se recomponen de la lengua materna. Estos lenguajes apropian las técnicas de las artes, pero en la práctica esto no se concibe de manera formal ni académica. La Recreación Guiada permite la expresión sin exclusión, con posibilidad de que el individuo se exprese, aunque no tenga las competencias ni habilidades necesarias.

La actividad interna y los lenguajes lúdico-creativos surgen a partir de que cada función como lo cognitivo, la imaginación y la afectividad se originan en lo social para luego ser interiorizada por el sujeto. Para que esto ocurra, la actividad externa necesita de un agente educativo como lo pueden ser los recreadores, el profesor, la familia, etc.

Los lenguajes lúdicos creativos son “mediaciones semióticas”, en cuanto que constituyen conjuntos de símbolos y significados para construir nuevos sentidos, expresar y comunicar. (Mesa, 2008, p.7). Es importante abordar este concepto en esta investigación, puesto que le permite a la población inyectora de drogas una vía efectiva en la que pueden expresar sus sentimientos, emociones y pueden fomentar su creatividad e imaginación.

Los lenguajes lúdico-creativos se clasifican en: las representaciones gráfico-plásticas (dibujos, pinturas, grabados, títeres, máscaras, etc.), el juego dramático (juegos de teatro), los juegos musicales y coreográficos, los juegos del lenguaje (sistema lingüístico) y las narrativas en general (chistes, refranes, relatos, conversaciones informales, etc.). (Mesa, 2008, p.7).

4. 8 Metodología de intervención

Las propuestas metodológicas que se utilizan desde Recreación son la Secuencia Actividad Recreativa (SAR) y la Secuencia de Actividad Recreativa Intensiva (SARI), las cuales transversalizan tres grandes núcleos problémicos: 1) El juego y la lúdica, 2) lo contemplativo y las sensibilidades y 3) lo festivo y carnavales, núcleos que son objeto de estudio, intervención y formación. Mesa (2023), menciona que:

1) Lo lúdico aborda cómo los recreandos a partir de una instrucción logran exteriorizar sus ideas a través de las distintas formas de juego y representación.

2) Lo contemplativo y las sensibilidades se refieren a las actividades sanadoras del cuerpo y del espíritu, esto permite explorar diversas sensibilidades del recreando.

3) Lo festivo y carnavalesco es un tipo de práctica en donde se generan encuentros de resolución de conflictos o de construcción de vínculos en conjunto con una o varias personas, es aquí donde se incorpora la mediación con el otro.

Una de las metodologías que se empleó fue la Secuencia de Actividad Recreativa (SAR), La cual consiste en un modelo de intervención, mediado por la recreación dirigida, que sigue un esquema que funciona como una matriz flexible y abierta la cual se regula por los ritmos de los participantes recreador/recreandos y los cambios que se van produciendo y observando progresivamente durante su desarrollo (Mesa & Manzano, 2009).

Una SAR propone cuatro ciclos generales que corresponden a: Diagnóstico global, Diseño global del proyecto de intervención y Evaluación institucional.

La primera fase consiste en la identificación estructural y la organización de la actividad en conjunta recreador/recreando. La segunda fase consiste en definir los contenidos de manera conjunta entre recreador/recreando y son orientados por un objetivo en común. La tercera fase concierne a la socialización del proyecto y la cuarta fase enfatiza en realizar un proceso evaluativo con el fin de identificar fortalezas y debilidades de las interacciones dadas en cada sesión propuesta.

La Secuencia de Actividad Recreativa SAR (Mesa, 1997) (Coll, 1983b, 1989) “es no sólo la unidad más amplia de recogida de datos, sino también la unidad básica de reflexión, análisis e interpretación. Se entiende por secuencia didáctica o secuencia de actividad recreativa un proceso de enseñanza y aprendizaje que tiene un inicio, un desarrollo y un final claros y que presenta todos los elementos característicos de este tipo de procesos: responde a

una intencionalidad y a unas expectativas del recreador y los recreandos, se articula al desarrollo de unas temáticas con contenidos concretos, supone la realización de unas determinadas tareas o proyectos que incluyen frecuentemente, una evaluación explícita de los aprendizajes realizados por los recreandos” (Coll, 1983b, 1989. En Mesa 1997).

La otra metodología de intervención que se utilizó fue la SARI. Mesa (2010), sostiene que la tiene como propósito generar una experiencia de pensar y hacer conjuntamente un pequeño proyecto o tarea con objetivos compartidos en un mínimo de tiempo, a partir de una temática general. Tiene como objetivo generar un espacio de encuentro y reconocimiento, colaboración y afecto entre los participantes a partir de una experiencia recreativa “impactante”, gratificante, experiencial, reflexiva y creativa.

La SARI proporciona información relevante al equipo de recreadores, pues se trata de un diagnóstico preliminar sobre los rasgos y características de los participantes (recreador/recreandos) y sobre el proceso pedagógico mismo. La estructura de la SARI elaborada por Mesa (2010) consta de cuatro momentos o segmentos de interactividad en cada sesión.

Primer momento: apertura, consiste en la realización de un pequeño ritual para iniciar la sesión. Es decir, se trata de tener un espacio que permita que los recreandos entren en confianza.

Segundo momento: exploración, en este momento se trata de identificar el conocimiento de los recreandos frente al tema que se va a abordar, con el fin de potenciar la experiencia colaborativa entre ellos. Este momento se realiza de manera individual.

Tercer momento: negociación, este momento pretende que los recreandos establezcan acuerdos entre ellos para atender la tarea propuesta. Se trata de que entren en negociación respetando los diferentes puntos de vista que cada uno tiene.

Cuarto momento: socialización y evaluación, en este momento se realiza una puesta en común que permite la socialización del producto de la negociación. Además, en este momento se realiza un proceso evaluativo con el fin de potenciar próximas intervenciones. Si las hay.

Además, esta metodología se enfoca en potenciar el trabajo en equipo y la comunicación interpersonal, mediante la utilización de dinámicas y ejercicios colaborativos. En tal sentido, se propone una perspectiva participativa, que permite a los integrantes del grupo involucrarse activamente en la construcción del conocimiento y el alcance de los objetivos planteados. La metodología SARI se convierte en una herramienta efectiva para fomentar el aprendizaje significativo y la participación ciudadana.

5. objetivos

5.1 Objetivo General:

- Determinar la relación existente entre la participación en un proceso de Recreación Guiada y los cambios del Bienestar Subjetivo en personas que se inyectan drogas de un programa de reducción de riesgos y daños de la ciudad de Cali durante el año 2023.

5.2 Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de Bienestar Subjetivo de los usuarios de drogas inyectables antes y después de la participación del proceso de Recreación Guiada.
- Identificar el nivel de asociación entre la participación en el proceso de Recreación Guiada y el cambio en los niveles de Bienestar Subjetivo.

- Comparar los cambios de niveles de Bienestar Subjetivo en el grupo de participantes con el grupo que no participó en el proceso de Recreación Guiada.

6. Hipótesis

- Los usuarios de drogas inyectables del programa de reducción de riesgos y daños de la Corporación Viviendo que participan en un proceso de Recreación Guiada incrementan los niveles de Bienestar Subjetivo comparado con usuarios del mismo programa que no participan del proceso recreativo.

7. Metodología

El diseño metodológico de este trabajo de grado es cuasi experimental con medidas repetidas (pre y post), su intención es confirmar la hipótesis realizada a través de la manipulación de la variable independiente que es la Recreación Guiada sobre la variable dependiente la cual es el bienestar subjetivo. Esta investigación emplea el método cuantitativo, el cual se dedica a recoger, procesar y analizar datos numéricos sobre variables determinadas, además, este método investigativo estudia la asociación y relación entre variables lo cual ayuda a interpretar de manera verídica los resultados (Sarduy 2007, p. 5) en este caso las variables son el Bienestar Subjetivo y la Recreación Guiada. Cabe mencionar que esta investigación es de alcance relacional debido a que se busca la asociación de las variables. Para este trabajo se manejaron dos grupos de individuos. El primero, denominado grupo control, este se distinguió por la no participación en el proceso recreativo. Con el propósito de establecer una base de referencia para contrastar los efectos de la intervención con el grupo experimental, grupo que participó en el proceso recreativo. Esto con el fin de determinar si la aplicación de la variable independiente (Recreación Guiada), tuvo o no un impacto significativo en comparación con el grupo control. Se busca identificar si existe relación o no entre los cambios en los niveles de

Bienestar Subjetivo y la participación en un proceso de Recreación Guiada. Además, este estudio tiene un enfoque deductivo, porque parte de una hipótesis o teoría que busca verificar si se aplica o no en situaciones específicas (Dávila Newman, 2006).

7.1 Instrumento:

A continuación, se darán a conocer las preguntas del instrumento de medición EBS-8 y sus respectivas opciones de respuesta.

	Pregunta	En desacuer do	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ligeram ente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmen te de acuerdo
SV	Me gusta mi vida						
AP	Soy una persona feliz						
SV	Estoy satisfecho con mi vida						
AP	Mi vida me trae alegría						
SV	Mi vida es feliz						

AP	Disfruto de mi vida						
SV	Mi vida es maravillo sa						
AP	Estoy de buenas						

Este instrumento de medición fue validado por Nazira Calleja y Tere A. Mason en el año 2022. Estos autores realizaron una investigación con 2.259 mexicanos de 12 a 81 años donde el alfa de Cronbach es de .958. Este instrumento de medición tenía una versión larga la cual era EBS-20, pero gracias a esta investigación el instrumento pudo tener menos preguntas generando menor tiempo de respuesta.

A continuación, se expondrán los objetivos planteados en este estudio, junto con el instrumento que se ha empleado para alcanzar dichos objetivos.

Cuadro de objetivos

Objetivo general: Determinar la relación existente entre la participación en un proceso de Recreación Guiada y los cambios del Bienestar Subjetivo en personas que se inyectan drogas de un programa de reducción de riesgos y daños de la ciudad de Cali durante el año 2023.	
Objetivos Específicos:	Instrumento utilizados:

Obj. 1: Identificar el nivel de Bienestar Subjetivo de los usuarios de drogas inyectables antes y después de la participación del proceso de Recreación Guiada.	EBS-8.
Obj. 2: Identificar el nivel de asociación entre la participación en el proceso de Recreación Guiada y el cambio en los niveles de Bienestar Subjetivo.	EBS-8
Obj. 3: Comparar los cambios de niveles de Bienestar Subjetivo en el grupo de participantes con el grupo que no participó a través de un coeficiente de correlación de Sepearman en el proceso de Recreación Guiada.	Programa estadístico SPSS.

7.2 Población

Se realizó la primera aplicación del instrumento de medición EBS-8 de Bienestar Subjetivo (Calleja, et al, 2022). Para la aplicación del instrumento, se seleccionó intencionalmente a usuarios que participaban voluntariamente en las actividades del proyecto de Tiempo libre y en el proyecto de Eventos comunitarios. También se incluyeron aquellos usuarios que mantenían una relación de confianza y un mayor acercamiento con el equipo de trabajo del programa RRYD y con el grupo de practicantes, así como a quienes expresaron su voluntad de completar las encuestas. A cada usuario se les explicó la intención de la encuesta. Se realizaron 24 encuestas del instrumento EBS-8 de las cuales 21 son hombres y 3 son mujeres. En total fueron 24 personas ya que parte de la población respondió a ambas encuestas. No se dio incentivo económico a quienes respondieron la encuesta.

7.3 Procedimiento

Para responder a la hipótesis de esta investigación se realizó el siguiente procedimiento:

1. En primer lugar, se identificarán los grupos experimental y control. Para el instrumento de evaluación EBS-8, se asignaron 10 PID al grupo experimental y 14 al grupo control. Esto se realizó con 24 usuarios de drogas inyectables con los que a través de las relaciones construidas en el marco de la práctica profesional se pudo realizar el proceso de Recreación Guiada.
2. En segundo lugar, se aplicó el instrumento de medición EBS-8 (Calleja, et al, 2022) el cual es una Escala de Bienestar Subjetivo que tiene 8 preguntas, 4 con relación a la satisfacción con la vida y 4 son de afecto positivo.
3. En tercer lugar, se llevó a cabo el proceso de intervención, mediado por la Recreación Guiada. En total, se realizaron 28 intervenciones: 16 sesiones en el marco del proyecto Eventos Comunitarios y 12 sesiones dentro del proyecto Tiempo Libre. Estas intervenciones comenzaron a partir del 11 de abril de 2023 y finalizaron el 28 de agosto de 2023, con la participación exclusiva de los usuarios que formaron parte del grupo experimental.
4. En cuarto lugar, se realizó el post test del instrumento EBS-8 (Calleja, et al, 2022) tanto al grupo control, como al grupo experimental. Esta segunda toma se realizó el 12 de septiembre del 2023.
5. En quinto lugar, se analizarán los resultados arrojados. Se analizaron las pruebas de U de Mann-Whitney la cual es una prueba no paramétrica que se utiliza para comparar las diferencias entre dos grupos independientes cuando las muestras no siguen una distribución normal, La prueba T para muestras independientes se utiliza para comparar

las medias del grupo experimental y control y la correlación de Sepearman es una medida de la relación monotónica entre dos variables. Es una prueba no paramétrica, lo que significa que no requiere que los datos sean normalmente distribuidos. Estas pruebas se realizaron para el instrumento EBS-8. Estas pruebas se analizaron en el software Statistical Package for Social Sciences (SPSS), el cual permitirá obtener resultados sobre el impacto de la Recreación Guiada en el bienestar subjetivo de los participantes.

6. Por último, con los resultados arrojados por parte del software se procederá a corroborar la hipótesis realizada en este trabajo de grado.

8. Resultados

La presente investigación se centró en analizar los cambios de los niveles de Bienestar Subjetivo en las PID, para la obtención de estos resultados se aplicó el instrumento de medición. El EBS-8. La aplicación del instrumento se realizó en dos grupos. Grupo 1 el cual es el grupo experimental que contó con la participación de 10 personas y el grupo 2, el cual fue el grupo control el cual contó con un número de participantes de 14 personas. Este instrumento de medición se aplicó en dos tiempos. Antes de la participación del proceso de Recreación Guiada y después de este.

8.1 Resultados de Instrumento EBS-8

Estadísticas de grupo				
Grupo	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
puntaje de cambio 1	10	-3,30	7,364	2,329
2	14	4,43	5,787	1,547

Estos resultados muestran que el grupo 1 antes de la intervención tenía una media de -3.30 con una desviación estándar de 7.364, mientras que el Grupo 2 tenía una media de 4.43 con una desviación estándar de 5.787. Tras la intervención, se observó un aumento en la media del Grupo 1 (grupo experimental) a 4.43 y una disminución en la media del Grupo 2 (grupo control) a -3.30.

Rangos

Grupo	N	Rango promedio	Suma de rangos
PC 1	10	16,35	163,50
2	14	9,75	136,50
Total	24		

Rangos Promedio y Suma de Rangos

Grupo Experimental (Grupo 1):

Rango Promedio: 16.35

Suma de Rangos: 163.50

Grupo Control (Grupo 2):

Rango Promedio: 9.75

Suma de Rangos: 136.50

Se puede observar que el Grupo 1 (que participó en las actividades recreativas) tiene un rango promedio de 16.35, mientras que el Grupo 2 (que no participó) tiene un rango promedio de 9.75. Esto sugiere que los participantes del Grupo 1 experimentaron un cambio más positivo en su bienestar subjetivo en comparación con los del Grupo 2.

Estadísticos de prueba ^a

	PC
U de Mann-Whitney	31,500
W de Wilcoxon	136,500
Z	-2,258

Sig. asintótica (bilateral)	,024
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	,022 ^b

a. Variable de agrupación: Grupo

b. No corregido para empates.

Estadísticos de Prueba

U de Mann-Whitney: 31.500

Z: -2.258

Valor p asintótico: 0.024

Valor p exacto: 0.022

Estos valores corresponden a la prueba estadística que se realizó para determinar si las diferencias en los rangos promedio entre los grupos son lo suficientemente grandes como para considerarse estadísticamente significativas.

Valor U: Es el resultado de la prueba de Mann-Whitney U. Este valor, por sí solo, no se interpreta directamente, pero es parte del cálculo para determinar la significancia estadística.

Valor Z: Es el valor estándar asociado al estadístico U. Un valor Z negativo indica que los rangos en el grupo experimental son generalmente más altos que en el grupo control.

Valor p: Los valores p (0.024 asintótico y 0.022 exacto) indican la probabilidad de que las diferencias observadas en los rangos promedio entre los grupos sean debidas al azar. Dado que estos valores son menores que 0.05 (el nivel de significancia comúnmente utilizado), se puede concluir que la diferencia entre los grupos es estadísticamente significativa.

Teniendo en cuenta estos resultados se puede concluir que dado que el valor p es menor a 0.05 lo cual demuestra que hay una diferencia estadísticamente significativa entre los dos

grupos. Esto significa que la intervención con actividades recreativas tuvo un efecto positivo en el bienestar subjetivo del grupo experimental (Grupo 1), en comparación con el grupo control (Grupo 2).

Prueba de correlación

Para identificar si existe una correlación positiva entre la participación en las actividades recreativas y el incremento en las categorías evaluadas por el EBS 8, se realizó la prueba de correlación Spearman, esta se realizó para buscar la relación entre las dos variables teniendo presente que los datos son ordinales. Los resultados fueron los siguientes:

Correlaciones

				total participación	PC
Rho de total	Coeficiente	de correlación Sig. (bilateral) N		1,000	,505*
Spearman	de				
	participación				
					,012
				24	24
	PC	Coeficiente		,505*	1,000
		de			
		correlación			
		Sig.			
		(bilateral)		,012	
		N		24	24

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Para evaluar la relación entre la participación en las actividades recreativas y el cambio en el bienestar subjetivo, se realizó una prueba de correlación de Spearman. Esta prueba es

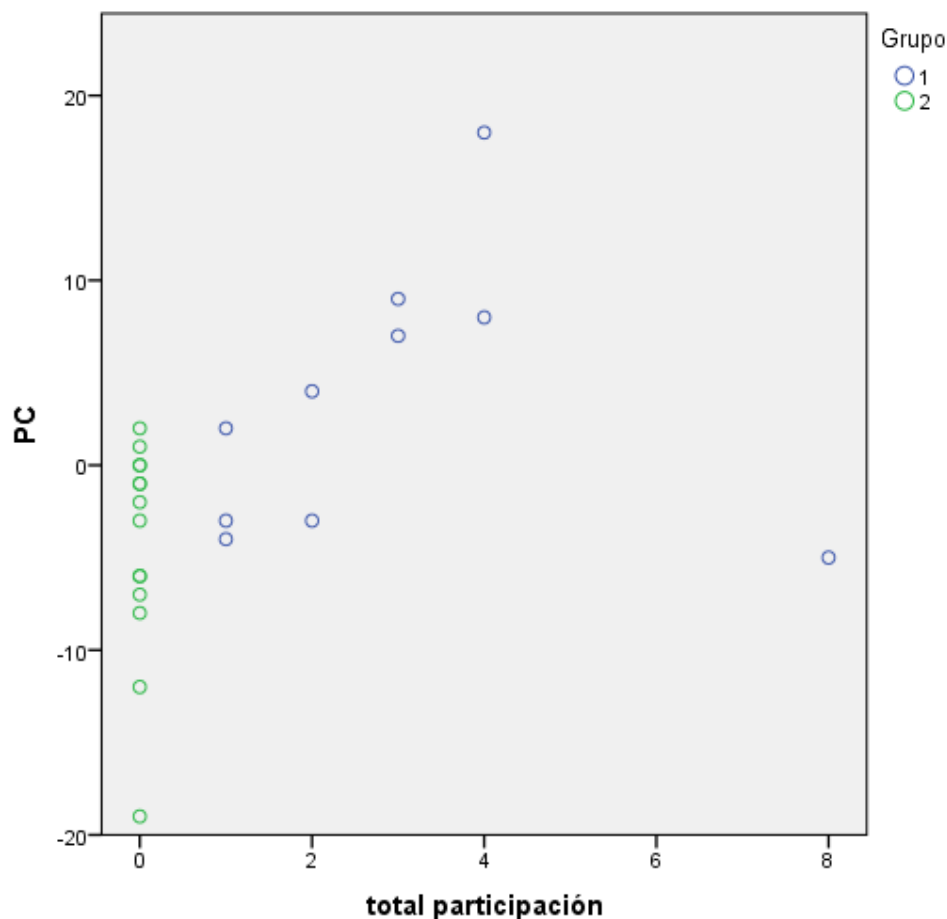
adecuada dado que ambas variables son de naturaleza ordinal y la relación entre ellas no necesariamente sigue una distribución normal.

Correlación entre Participación Total y Puntaje de Cambio (PC):

El análisis reveló una correlación positiva moderada entre la "total participación" y el "PC" (puntaje de cambio en bienestar subjetivo), con un coeficiente de correlación de Spearman de $\rho=0.505$ $\rho = 0.505$ $\rho=0.505$. Esta correlación fue estadísticamente significativa con un valor p de 0.012, lo que indica que existe una relación real entre las variables en la población estudiada.

Dicho de otro modo, los resultados sugieren que un mayor nivel de participación en las actividades recreativas está asociado con un mayor aumento en el bienestar subjetivo de los participantes. La significancia estadística ($p < 0.05$) respalda la robustez de este hallazgo, indicando que la probabilidad de que esta relación se haya observado por azar es baja.

En resumen, estos resultados refuerzan la hipótesis de que la participación en actividades recreativas tiene un impacto positivo en el bienestar subjetivo de los individuos, tal como se refleja en los datos obtenidos del EBS 8.



9. Discusión

Este estudio tuvo como objetivo determinar la relación existente entre la participación en un proceso de Recreación Guiada y el incremento del Bienestar Subjetivo en personas que se inyectan drogas de un Programa de Reducción de Riesgos y Daños de la ciudad de Cali durante el año 2023.

Las categorías que tomamos para esta discusión emergen de la literatura y de la teoría que explican predictores que se relacionan directamente con las preguntas que se respondieron en el instrumento de evaluación EBS-8.

El análisis realizado permitió identificar tres elementos, que a partir de la teoría explican la relación mencionada. Participar en una Secuencia de Actividad Recreativa incrementa los

niveles de Bienestar Subjetivo porque, de acuerdo con la literatura revisada, estos procesos favorecen.

En primer lugar, la expresión de emociones, la cual se relaciona con preguntas: ¿Soy una persona feliz? ¿Mi vida me trae alegría? ¿Mi vida es feliz? ¿Estoy de buenas? Cuando una persona responde a estas preguntas, está expresando un estado emocional de contento y satisfacción general con su vida, lo que refleja su capacidad para experimentar y expresar emociones. (Mesa, 2008, p.8) y autores como Eldeleklioglu y Yildiz (2020) señalan que existe una relación directa entre la expresión de emociones con el incremento de Bienestar Subjetivo. También mencionan que expresar emociones genera un proceso terapéutico.

En segundo lugar, las preguntas que se relacionan con la categoría de construcción de vínculos sociales son: ¿Me gusta mi vida? ¿Mi vida es maravillosa? Los vínculos con otras personas como amigos, familiares, etc., influyen en la percepción de la vida en general. Además, la forma como se desarrollan los lenguajes lúdicos creativos favorece procesos de interactividad y contribuyen a la construcción de relaciones sociales compuestas por personas con características diferentes a las que comúnmente generan en la cotidianidad de su práctica de consumo. Esto les ayuda a generar oportunidades de vinculación en dinámicas diversas que amplían sus posibilidades de ser, hacer y estar (Mesa, 2004, pp. 17,19) y según autores como Veenhoven (1994), Seligman (2011), Gomez et al. (2007) y Ryff en Vera et al. (2013) señalan que las relaciones sociales que van encaminadas hacia este tipo de estructura heterogénea son un predictor del incremento del Bienestar Subjetivo.

En tercer lugar, la categoría de obtención de logros y metas se relaciona con las preguntas: ¿Estoy satisfecho con mi vida? ¿Disfruto de mi vida? Preguntas que permiten medir cómo las personas valoran sus logros y la importancia que les atribuyen en su vida ya que si la personas han alcanzado objetivos que son importantes para sus vidas se siente satisfecha con las decisiones y resultados obtenidos. Esto se logra gracias a la oportunidad que tienen los

usuarios de drogas inyectables al participar de estas actividades que permiten el trabajo colaborativo con otros y la consecución de logros y metas conjuntas como resultado de dicha participación.

Lo anterior es posible, sobre todo, a partir de la ayuda pedagógica brindada por parte del profesional en recreación (Mesa, 2008, p.2), en el marco de la implementación de las metodologías de intervención SAR y SARI.

9.1 Expresión de emociones

Pennebaker (1997) en Eldeleklioğlu y Meltem Yıldız, (2020) indican que la capacidad de expresar emociones se considera una parte importante para la salud física y psicológica contribuyendo a disminuir el efecto de las experiencias traumáticas. En la misma dirección, Osornio et al. (2021) hallaron que expresar emociones promueve el incremento del Bienestar Subjetivo en situaciones de salud complejas ya que a partir de esto se pueden enfrentar las adversidades de mejor manera generando la aparición de sentimientos positivos relacionados con la satisfacción con la vida.

Un lenguaje lúdico creativo favorece la expresión de emociones, en tanto este se compone por una serie de elementos que aportan a la interacción mediada por la narración que se activa a través de diferentes lenguajes como los juegos dramáticos, la danza, la música, lo gráfico plástico, relatos, chistes y creación de historias. La estructura de estos lenguajes lúdicos creativos, dentro de sus propósitos busca responder de manera individual una pregunta generadora ante la cual las personas deben recurrir a sus experiencias, sentimientos, creencias y percepciones sobre parcelaciones de la propia vida para poder cumplir en la resolución de la tarea propuesta y que al ser socializados y pasados por la reflexión colectiva ayudan a construir nuevos sentidos y significados sobre lo propio y lo comunitario.

En otras palabras, el habla emerge como acción para dar paso a la expresión de pensamientos, sensibilidades, bloqueos y temores indecibles o inconfesables por parte de los participantes. De este modo los lenguajes lúdico-creativos sirven de puente entre lo subjetivo –lenguaje interior- y el habla social, como herramientas para externalizar o expresar Mesa (2008, p.8).

En las sesiones que se realizaron, se conversaba sobre sus familias, historias de vida, las razones que los llevaron al consumo de drogas y el impacto que este suceso tuvo en su relación con sus seres queridos. Por ejemplo, en una de las intervenciones se planteó la pregunta generadora ¿Cómo te sientes emocionalmente hoy? a lo que algunas PID contestaron:

Usuario 1: “Uy profe, usted es la primera persona que me pregunta eso en mucho tiempo, no me he sentido bien; estoy enojado, frustrado y ahogado profe”

“Yo amo a mi familia y sentir su rechazo me hace sentir más desechable de lo que sé que soy, me gustaría que mi relación con ellos fuera muy diferente a lo que es”.

Usuario 2 manifestaron lo siguiente: “Esta experiencia fue importante para mí porque representó un gesto significativo de mi familia, ya que había dejado la heroína y llevaba 1 año rehabilitado.” Este tipo de recuerdos les causa mucha alegría porque para ellos fueron momentos felices. Otra de las voces de los participantes expresó “También visité la nueva Catedral de Sal de Zipaquirá, es una iglesia subterránea, yo toqué la pared para ver si era de sal y si era verdad”

Estos ejemplos dejan ver, la expresión de diversas emociones, desde la alegría de recordar a sus familiares hasta la tristeza, angustia y nostalgia por no tener información acerca del estado de sus seres queridos, es decir, si aún están vivos o ya fallecieron. Todos estos temas que los agobian día a día son difíciles de expresar ya que según ellos no se puede construir confianza y relaciones sociales con sus pares por la envidia, la necesidad de consumo, la

supervivencia, etc. Además, su contexto no les posibilita un espacio donde ellos puedan expresar todos sus sentimientos, situaciones y experiencias, es por esto por lo que es importante promover espacios de escucha para esta población.

Por lo mencionado anteriormente, se puede afirmar que la expresión de emociones facilitadas por la Recreación Guiada a través de los Lenguajes lúdico-creativos jugaron un papel fundamental en el incremento del Bienestar Subjetivo en las PID. Tal cual lo indican, Eldeleklioglu y Meltem Yıldız (2020), esta capacidad es esencial para recuperarse de eventos traumáticos y proteger tanto la salud mental como física, pues externalizar todas las situaciones que pasan en el día a día puede llegar a ser terapéutico. Además, la creación de un entorno de confianza y apoyo, donde las PID podían compartir sus historias de vida y enfrentar sus adversidades, contribuyó significativamente a su satisfacción con la vida y Bienestar Subjetivo, en línea con los hallazgos de este estudio.

9.2 Relaciones sociales

Las investigaciones en psicología positiva han resaltado el papel crucial de las relaciones sociales en el bienestar subjetivo. Diener (2002) y Seligman (2011) encontraron que individuos con vínculos sociales sólidos reportan mayor satisfacción vital. Veenhoven (1994) refuerza esta idea, señalando las relaciones sociales como un factor clave en el aumento del bienestar subjetivo.

Estos hallazgos se ven respaldados por los modelos teóricos de Seligman (2011) y Ryff (citado en Vera et al., 2013), quienes incluyen las relaciones positivas con amigos, familiares y otros como un componente esencial del bienestar.

En el contexto de los usuarios de drogas inyectables, las relaciones positivas desarrolladas a través de la recreación guiada pueden ofrecer apoyo emocional y práctico, lo cual es crucial para la recuperación a largo plazo. De esta forma, el generar estas experiencias propician el encuentro con otros al permitir interacción con otras personas de la comunidad, a vincularse en otros espacios participativos y a involucrarse en proyectos en conjunto para otorgar otros sentidos y significados a sus vidas.

Es así como la intervención con las PID tuvo como objetivo vincularlos al proyecto comunitario de celebración de cumpleaños del barrio Sucre, por lo tanto, se generaron espacios de encuentro entre personas de la comunidad y los usuarios para el diseño del evento. En las reuniones de construcción colectiva las PID pudieron conocer a diferentes actores comunitarios como líderes del barrio, líderes deportivos, vecinas del sector, el presidente de la JAC, líderes culturales, entre otros; también conocieron actores institucionales como los policías de vecindario, el intendente policial de la comuna 9, delegados de Ciudad Limpia, Bienestar Social, Samaritanos de la calle, entre otros. Esto con el fin de participar en las actividades que lideran estas entidades y la posibilidad de que ellos puedan acceder de manera autónoma a los

diferentes servicios y recursos que ofrecen. Además, cabe resaltar que ser reconocidos por miembros de la comunidad les trae confianza y seguridad en el barrio.

Por otro lado, la relación construida de las PID con los miembros del equipo de RRYD se transformó en una red de apoyo social, pues cada vez que se necesita ayuda para realizar actividades en el barrio es a ellos a quienes se acude para brindar la ayuda necesaria en estas intervenciones. Esta red de apoyo es bidireccional porque ellos ven a los miembros del equipo en personas en las que pueden confiar. Esto a su vez genera en ellos, la confianza de pedir apoyo en asistencia básica como solicitar ropa limpia y en buen estado, poderse bañar, comunicarse con un familiar, pedir una cita médica, poder acceder al programa de metadona, comida, etc. A partir de la identificación de estas necesidades, el equipo del dispositivo comunitario realiza el acompañamiento a algunos procesos solicitados, pues tener una asistencia básica es de suma importancia para ellos debido a que sus redes de apoyo son escasas.

Otro de los aspectos que emergieron durante el proceso recreativo fue el reconocimiento de sus pares en las diferentes actividades comunitarias. Entre ellos, generalmente, no se conocen por el nombre real sino por sus seudónimos, algunos por razones de seguridad, otros debido a problemas legales, y otros más porque no deseaban ser encontrados por sus familiares. Este reconocimiento se mantuvo incluso después del proceso recreativo, ya que continuaron colaborando en otras actividades organizadas por el dispositivo comunitario, como la recuperación de espacios públicos, jornadas de autocuidado y reuniones de construcción conjunta.

Esto es significativo porque según los relatos y lo expresado por las PID durante algunas sesiones de la SARI, en el contexto del consumo de drogas y la habitancia de calle las

relaciones sociales no prevalecen debido a que cada persona está tratando de resolver su dosis sin importar de qué manera. Por ello, es muy común que entre ellos se roben, no quieran conocer a sus pares y no puedan confiar en nadie.

Ahora bien, la actividad conjunta recreador/recreando construida durante el proceso de Recreación Guiada contribuyó al incremento del Bienestar Subjetivo porque las PID construyeron una relación con el Recreador (agente educativo) (Mesa, 2000, p. 11) el cual mediante la construcción del evento festivo propició espacios de diálogo, confianza y “parcería” donde las PID se sintieron parte de un proceso colectivo y fueron actores principales de la construcción de un evento que benefició a todo el barrio Sucre.

Esta articulación fue de gran impacto social en el barrio ya que a partir del trabajo en conjunto el barrio ha podido tener nuevas intervenciones sociales mejorando algunas condiciones en la comunidad, algunas de estas intervenciones han sido las jornadas de limpieza, realización de murales artísticos, los eventos festivos, ollas comunitarias, jornadas de servicios sociales, etc.

Por todo lo anterior se puede decir que, la participación en actividades recreativas guiadas permitió a los usuarios de drogas inyectables interactuar con personas en un ambiente controlado y libre de estigmas. Según Harris et al. (2018), estas interacciones pueden formar la base de redes de apoyo social que son vitales para la recuperación. Las actividades grupales, como deportes, artes y talleres comunitarios, proporcionan un contexto en el que los individuos pueden conocer a otros con intereses similares, facilitando así la creación de vínculos positivos y significativos. Estas nuevas relaciones sociales pueden reemplazar las conexiones negativas asociadas al uso de drogas, ayudando a los individuos a romper con patrones de comportamiento dañinos. Como indica Moreno (2017), la integración en grupos sociales constructivos es esencial para desarrollar un sentido de pertenencia y aceptación, lo que reduce

la sensación de aislamiento y alienación comúnmente experimentada por los usuarios de drogas.

Además, este hallazgo es importante porque (Diener et al.1999) en Muñoz Umaña (2007) dice que estrategias como encontrar un significado positivo en medio de una situación negativa, o aquellas dirigidas a resolver directamente los problemas, o aquellos comportamientos como la búsqueda de ayuda, el apoyo social y la acción racional, entre otros, han sido asociados a altos niveles de Bienestar Subjetivo. Pues, aquí se evidencia cómo la construcción de un evento festivo propicia la construcción de relaciones sociales y esta a su vez contribuye a la obtención de redes de apoyo social.

9.3 Sentido de logro y obtención de metas

Desde los fundamentos de la Recreación Guiada se puede considerar metodologías como la SARI o la SAR que aportan al bienestar psicológico desde la posibilidad de construir o fortalecer relaciones sociales puesto que, según Mesa (2010) la SARI tiene como propósito generar una experiencia de pensar y hacer conjuntamente un pequeño proyecto o tarea con objetivos compartidos en un mínimo de tiempo, a partir de una temática general que emerge, además tiene como objetivo generar un espacio de encuentro y reconocimiento, colaboración y afecto entre los participantes a partir de una experiencia recreativa “impactante”, gratificante, experiencial, reflexiva y creativa. El sentido de logro y la obtención de metas son elementos fundamentales para el incremento de bienestar subjetivo. El autor Seligman (2011), en su modelo explicativo PERMA indica que la obtención de estos elementos contribuye a la satisfacción con la vida, pues este hace parte del componente cognitivo del Bienestar Subjetivo que explica Diener (2000). Además, autores como Myers y Diener (1995) en Muñoz, Umaña (2007) indican que este sentimiento de logro está estrechamente relacionado con el afecto

positivo, que se manifiesta en situaciones de alegría, participación social, ocio y actividades placenteras. Señalan que la relación entre Bienestar Subjetivo y metas está mediada no solo por el hecho de que las personas tengan unas metas de vida claras, sino también por el progreso obtenido para alcanzarlas. Al parecer, el compromiso personal con las metas genera un sentido de autoeficacia que a su vez genera felicidad (Cantor & Sanderson, 1999) en Muñoz Umaña (2007).

Ahora bien, desde la Recreación Guiada se comprende que las herramientas semióticas son proporcionadas por la cultura mediante las interacciones que realizan las personas en los distintos contextos sociales y cotidianos. El sujeto al interiorizar estos sistemas de autorregulación, mediante los procesos de interacción, modifica la estructura de la conducta externa (Mesa y Manzano, 2009, p.33-34). Esto sucede gracias al Recreador (agente educativo) que ayuda a los recreandos en el proceso de construcción de nuevos significados (Mesa, s.f). En el caso de las PID, el acompañamiento del profesional en Recreación durante los talleres y las responsabilidades que se les asignaba paulatinamente con algunas acciones para la realización del evento comunitario les permitió acceder a un nivel de aprendizaje que estaba más allá de su capacidad individual inicial. El aprendizaje en este contexto no se ve reflejado únicamente en contenidos académicos, sino que podemos hablar de nuevos comportamientos, cumplimientos a las tareas, etc., lo cual son nuevos signos, símbolos y significados que han adquirido las PID en este proceso de construcción colectiva. Ahora bien, la manera en la que el sujeto aprende es el resultado de un proceso de construcción conjunta que se da con el tiempo, con lo cultural, con lo social y con lo individual (Coll y Engel, 1984, p.37). Esto es gracias a que los sujetos primero han aprendido algo desde su contexto, lo han interiorizado o apropiado a una conducta que de una u otra forma los caracteriza, es decir, se ha transformado en conducta simbólica a través de los otros y después realiza modificaciones conductuales para regular las formas de conducirse a sí mismo (Mesa y Manzano, 2009, p.33-34).

Partiendo de los planteamientos de la Recreación Guiada estas intervenciones tienen una intencionalidad pedagógica al permitir entre los participantes la construcción conjunta de proyectos, en este caso el evento comunitario de los cumpleaños del barrio Sucre y la participación en las actividades para la culminación de estudios de básica secundaria. En primer lugar, el evento comunitario al ser un proceso de organización comunitaria se generaban responsabilidades específicas para cada participante. Con respecto a las PID debían realizar actividades como asistir a reuniones con actores sociales e institucionales, organizar los insumos utilizados durante el evento como sillas, mesas, carpas y estar pendiente de estos. Además de acompañar las diferentes actividades recreativas y deportivas en el marco de la construcción y ejecución del evento comunitario. Estar vinculados a la construcción del evento comunitario contribuyó a la obtención de nuevas prácticas, actividades que no eran frecuente en su día a día ya que su contexto no se los permitía, pues el tiempo libre que tenían lo utilizaban realizando prácticas de consumo extensas. En segundo lugar, la participación del proceso educativo donde algunas PID pudieron terminar sus estudios de básica secundaria permitió que existieran interacciones entre los participantes lo cual es de suma importancia para su proceso de aprendizaje.

En una de las actividades de acompañamiento escolar realizadas el 12 de abril del 2023 a los usuarios que se encontraban en el proceso para culminar sus estudios de educación media el cual tenía como objetivo reforzar el conocimiento adquirido en el proceso de nivelación académica. En esta jornada participaron tres personas expresaron lo siguiente:

Usuario 1: “Estar en las actividades de culminación de mis estudios me motiva a cambiar mi rumbo en la vida al finalizar con mi proceso escolar quiero entrar en un proceso de rehabilitación y posteriormente hacer un técnico de enfermería”.

Usuario 2 por su parte se visualiza haciendo un estudio en culinaria pues es lo que le encanta hacer, “Dios me regalo este talento y nada mejor que poder compartirlo con otros”

Usuario 3: nos comenta sentirse feliz cuando está en el dispositivo, pues lo hacemos sentir como una persona con capacidades y capaz de hacer muchas cosas, aprender y mejorar poco a poco su calidad de vida

Todas estas expresiones dan cuenta del impacto de estas actividades en la vida de los usuarios, no sólo ayudándoles a alcanzar sus objetivos educativos, sino también inspirándoles a perseguir nuevas metas personales.

Ahora bien, durante el proceso de construcción del evento comunitario de los cumpleaños del barrio Sucre con la vinculación de las PID, se pudo observar cómo se responsabilizan de tareas a medida que se les iba delegando. Por ejemplo: la participación en las reuniones con actores institucionales y comunitarios, que en un principio, si el PID se encontraba en el barrio minutos antes de la reunión se le invitaba. Luego, se les indicó los días y el horario en que se realizan estas reuniones y según su interés empezaron a asistir de manera autónoma, puntual y voluntaria. Además, durante el proceso se involucraron cada vez más y realizaban preguntas tales como: *¿Qué más hay que hacer?*, *¿Cuándo vamos a hablar con los comerciantes para las donaciones?* y afirmaciones como: *“mañana a las 6 am estoy aquí”*, *“voy a reclutar a otros parceros para que apoyen el evento”*, *“tengo que bañarme y estar presentable para el día del evento”*, *“necesito que hablen con mi madre porque ella no me cree”*, etc. Esto también les generó preocupación por su imagen y por cómo los percibía el resto de las personas con las que estaban en las reuniones, así que, antes de ir a las reuniones solicitaban lavarse las manos, la cara y ropa nueva. A uno de los PID se le asignó la tarea de ser el coordinador del equipo de logística del evento, en el que debía responder por unas tareas

en específico y a las cuales el Recreador le hacía seguimiento. Este acto de responsabilidad lo llevó a pensar un nombre para el equipo de logística el cual le otorgó “***programa de inclusión Corporación Viviendo***”, el PID realizó el respectivo objetivo, la misión y la visión del equipo de logística. Este hecho significativo no solo demuestra la confianza y la autonomía adquirida por las PID en el desarrollo de sus funciones, sino también su capacidad para asumir roles de liderazgo y responsabilidad dentro del contexto social. Este proceso de empoderamiento y autonomía no solo fortaleció el sentido de pertenencia de las PID en su labor, sino que también promovió un ambiente de inclusión y colaboración dentro del equipo de trabajo.

De hecho, trabajar desde la enseñanza magistral, donde el sujeto pone atención durante varias horas para la adquisición de nuevos conocimientos, no era conveniente para esta población debido a factores como la ansiedad por el consumo, lo difícil que les resultaba estar sentados durante periodos prolongados, el estado de abstinencia o el estado de posconsumo. En este contexto, la Recreación Guiada se presenta como un medio para promover la participación, el aprendizaje significativo y el desarrollo integral de los individuos. El proceso de acompañamiento y la culminación de sus estudios se pudieron llevar a cabo gracias a la ayuda pedagógica suministrada por parte del profesional en Recreación, donde pudieron adquirir nuevos conocimientos durante los talleres realizados de manera conjunta que se ejecutaban bajo la metodología de intervención SARI.

Finalmente, el trabajo en conjunto con PID, actores comunitarios e institucionales dieron como resultado un proceso de articulación donde todos participaron, aportaron desde su conocimiento y brindaron las ayudas necesarias para que los participantes pudieran tener nuevas representaciones sociales de las PID. Además, la adquisición de responsabilidades para las PID era un gran reto debido a todas sus dificultades estructurales como: no saber qué día es hoy, la hora, la fecha, la ansiedad a quedarse en un mismo lugar por horas, etc., situaciones que

dificultan el cumplimiento de las responsabilidades pero que pudieron llevar a cabalidad todo este proceso de manera óptima.

9.4 Modelo Explicativo:

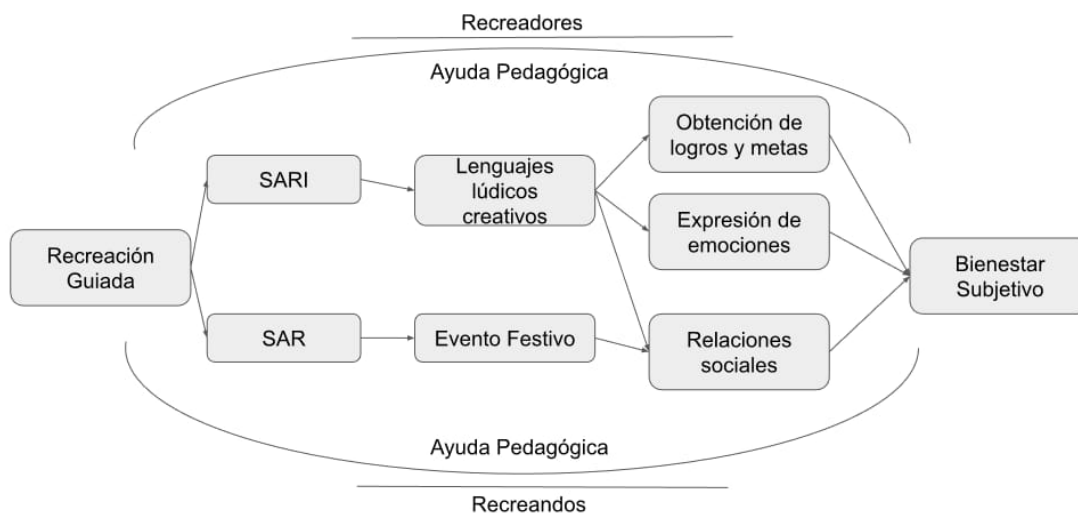


Figura 6. Modelo Explicativo. Elaboración propia: Vargas y Guzmán, 2024

El incremento en el Bienestar Subjetivo fue el resultado de la participación en un proceso de Recreación Guiada que se realizó bajo las dos metodologías de intervención, SAR (Secuencia de Actividad Recreativa) y SARI (Secuencia de Actividad Recreativa Intensiva). Este proceso se explica de la siguiente manera:

1. La Recreación Guiada bajo la metodología de intervención SARI contiene lenguajes lúdico-creativos permitió una expresión de emociones lo cual contribuyó al incremento del bienestar subjetivo de las PID.
2. La Recreación Guiada bajo la metodología de intervención SAR con la cual se construyó el evento festivo generó de nuevas relaciones sociales lo que contribuyó al incremento del Bienestar Subjetivo de las PID.

A continuación, se presentan los dos proyectos desarrollados durante nuestras prácticas profesionales, los cuales se centraron en mejorar el bienestar emocional y fortalecer las redes de apoyo social de las PID mediante las metodologías de intervención SAR y SARI (2010).

En el proyecto Tiempo Libre se llevaron a cabo un total de 12 sesiones empleando la metodología de intervención SARI. Estas sesiones contaron con la participación exclusiva de las PID que formaban parte del grupo experimental. La planificación de cada sesión se realizó con base en el objetivo general del proyecto el cual fue: Mejorar el bienestar emocional de los PID del programa de Reducción de Riesgos y Daños por medio de estrategias mediadas por la Recreación guiada y sus objetivos específicos los cuales fueron: 1. Promover emociones positivas con los PID. 2. Brindar herramientas de gestión de emociones a los PID. 3. Trabajar con las percepciones de los PID reforzando lo positivo.

Para asegurar la participación de las PID, se les informaba un día antes de cada sesión, recordándoles la actividad para fomentar su asistencia. El día de la actividad, se ubicaba un pequeño stand con todos los implementos que se iban a utilizar y se aprovechaba el momento en que los usuarios recogían su material higiénico para invitarles a participar. Las intervenciones tenían una duración aproximada de 1 hora y se utilizaban diversas técnicas, como gráfico plásticas, narrativas y deportivas que se empleaban para abordar temas tales como sus historias de vida, anécdotas, sueños por cumplir, preocupaciones, ocupaciones, etc. Además, estas intervenciones se diseñaban teniendo en cuenta las actividades que los participantes habían expresado previamente como sus favoritas, asegurando así una mayor motivación y compromiso en el proceso.

En el proyecto de Eventos Comunitarios tuvo un total de 16 sesiones en el marco de las prácticas profesionales. Este proyecto se realizó bajo la metodología de intervención SAR. Estas intervenciones se realizaron con la comunidad del barrio Sucre y las PID participantes de la investigación. El objetivo general de este proyecto fue: Fortalecer redes de apoyo social

que aporten al bienestar interpersonal de las personas que se inyectan drogas (PID) que hacen parte del programa de Reducción de Riesgos y Daños mediante la construcción colectiva del evento festivo de los cumpleaños del barrio Sucre con actores de la comunidad. Los objetivos específicos de este proyecto fueron: 1. Acompañamiento para la construcción de un proyecto en conjunto de celebración de cumpleaños entre los PID y los actores comunitarios del barrio Sucre que faciliten la interacción, negociación y trabajo en equipo. 2. Incidir en los cambios de las representaciones sociales que se han formado alrededor de la población PID. Y 3. Analizar la red subjetiva de los PID que hacen parte del programa RRYD.

Para asegurar la participación de la comunidad se realizó un grupo de whatsapp donde se informaba cada jueves en la tarde la reunión de los días viernes a las 9:00 am en la caseta de acción comunal del barrio. En cuanto a las PID, se realizaba la invitación con un día de anterioridad. En estas reuniones participaron líderes comunitarios, actores institucionales como ciudad limpia, DAGMA, bienestar social, Samaritanos de la calle, policía de vecindario, etc., y las PID. Las sesiones se llevaron a cabo bajo la metodología de intervención SARI donde se realizaban actividades lúdico creativas, de participación y construcción conjunta.

10. Conclusiones

La presente investigación evidenció de manera concluyente la efectividad del proceso de Recreación Guiada en la mejora del Bienestar Subjetivo de usuarios de drogas inyectables, a través de la aplicación del instrumento de evaluación se logró concluir los tres objetivos específicos.

Primero, se identificó el nivel de bienestar subjetivo de los usuarios antes y después de su participación en el proceso de Recreación Guiada. Los resultados indicaron que los niveles de bienestar subjetivo de los usuarios de drogas inyectables eran considerablemente bajos antes

de la intervención, reflejando sentimientos predominantes de insatisfacción y descontento con sus vidas. Al aplicar en la población experimental el instrumento EBS-8, se identificó que la media era de -3.30 con una desviación estándar de 7.364. Posterior a la participación en el proceso de Recreación Guiada, se observó una mejora en los niveles de bienestar subjetivo. Los usuarios reportaron un aumento en la percepción de satisfacción, bienestar emocional y sentido del propósito. La aplicación del instrumento EBS-8 después de la intervención mostró un aumento en la media a 4.43.

Segundo, se determinó la relación entre la participación en el proceso de Recreación Guiada y los cambios en el bienestar subjetivo. La participación en el proceso de Recreación Guiada mostró una asociación positiva con los cambios en el bienestar subjetivo. Los análisis estadísticos revelaron que los usuarios involucrados en estas actividades experimentaron una mejora más pronunciada en su bienestar subjetivo comparado con aquellos que no participaron. Este hallazgo sugiere que la Recreación Guiada desempeña un papel facilitador en la mejora del bienestar subjetivo.

Tercero, se compararon estos cambios con aquellos observados en el grupo control que no participó en el proceso. Al comparar los cambios en el bienestar subjetivo entre los participantes en la Recreación Guiada y un grupo de control que no participó, se observaron diferencias estadísticamente significativas. En el grupo experimental, la media del instrumento pasó de -3.30 a 4.43. En el grupo control, la media pasó de 4.43 a -3.30. La comparación entre los dos grupos muestra una mejora significativa en el bienestar subjetivo en el grupo que participó en la intervención recreativa en comparación con el grupo que no participó.

Por un lado, se puede concluir que, las mediaciones semióticas o lenguajes lúdico-creativos son herramientas importantes para el incremento del Bienestar Subjetivo en las personas que se inyectan drogas (PID). Externalizar emociones, sentimientos y necesidades a través de estas mediaciones no sólo brinda la posibilidad de abordar problemas, sino que también genera un alivio emocional que beneficia su bienestar físico y psicológico. Por otro lado, la construcción de un evento festivo mediado por la metodología de intervención SAR promovió la construcción de relaciones sociales significativas, contribuyendo al incremento del Bienestar Subjetivo de las PID. La participación en la organización, planificación y ejecución del evento facilitó la construcción de nuevas relaciones sociales entre los participantes. Estas interacciones promovieron la comprensión mutua, el respeto por el otro y fomentaron la construcción de una red de apoyo social bidireccional, facilitando el acceso a recursos y servicios básicos. Finalmente, se puede afirmar que la ayuda pedagógica proporcionada por el profesional en Recreación jugó un papel fundamental en la culminación de los estudios de básica media de las PID, incrementando así sus niveles de Bienestar Subjetivo debido a la obtención de logros significativos. Este elemento resalta la importancia de las metodologías de intervención de la Recreación Guiada (SAR o SARI) para esta población.

11. Limitaciones y recomendaciones

Una de las limitaciones de este estudio radicó en el tamaño de la muestra de la población analizada. Esta limitación no permite generalizar los resultados obtenidos, por lo cual se recomienda que en futuras investigaciones se realice este estudio con muestras más amplias y representativas. Sin embargo, lo que sí nos permitió este estudio fue generar una hipótesis prometedora, que sugiere que la participación en procesos de Recreación Guiada podría estar asociada al incremento de los niveles de Bienestar Subjetivo de las PID.

Por otro lado, la escasa disponibilidad de teoría en Recreación Guiada en las bases de datos científicas dificulta la obtención de información para la fundamentación teórica y antecedentes. Aunque se realizaron búsquedas en diversas fuentes académicas la calidad y la cantidad de documentos encontrados fueron limitados.

Además, el escaso conocimiento por parte de los autores de este estudio relacionado con el método investigativo que rige este trabajo, lo que conllevó a disponer de más tiempo para poder obtener los conocimientos suficientes para la realización de este.

Durante nuestras prácticas profesionales, participamos en un proceso formativo denominado "Semillero de Investigación", el cual se llevó a cabo todos los lunes a lo largo de ocho meses. Este proceso fue liderado por el Dr. Juan Gabriel, egresado del programa de Recreación y actual director del mismo. Durante el Semillero, se abordaron diversos contenidos relacionados con la investigación, tales como los alcances de la investigación, diseños investigativos, revisiones de literatura y caracterización de la población, entre otros. Se recomienda que el programa académico cree un curso de investigación y un semillero del mismo, pues ampliará las posibilidades de tener conocimientos de investigación con el método cuantitativo.

A lo largo de este proceso, se identificó una notable falta de investigaciones que empleen métodos cuantitativos dentro del programa académico de Recreación. Esta observación reveló una oportunidad para contribuir al avance del conocimiento en este campo.

Estas limitaciones y recomendaciones deben ser consideradas para futuras investigaciones con mayor profundidad, rigor y metodología.

Bibliografía

- Alcaldía de Santiago de Cali. (2024). Documento sobre diagnóstico descriptivo. Alcaldía de Santiago de Cali. <https://www.cali.gov.co/descargar.php?idFile=7683>
- Árraga Barrios, M. V., & Sánchez Villarroel, M. (2010). Bienestar subjetivo en adultos mayores venezolanos. *Interamerican Journal of Psychology*, 44(1), 12-18. Sociedad Interamericana de Psicología.
- Baquero, K. (2016). Bentham y la máxima utilitarista de “la mayor felicidad para el mayor número”: ¿Crítica fundada o autor incomprendido? *Ambiente Jurídico*, 21, 133-159.
- Brown, J. L., Macdonald, R., & Mitchell, R. (2015). Are people who participate in cultural activities more satisfied with life? *Social Indicators Research*, 122(1), 135-146. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0678-7>
- Caldera, Ortega, Sánchez, D. M. E. (2021). Bienestar subjetivo: Autopercepción en beneficiarios de un programa social en Guanajuato, México. *Investigación & Desarrollo*, 29(1), 22. <https://doi.org/10.14482/indes.29.1.307.1>
- Calleja, N., Mason, T. A., & Gómez Pérez, O. (2022). Escala de bienestar subjetivo, versión corta (EBS-8): Revalidación, invariancia de medición y teoría de respuesta al ítem. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(1), 203–217. <https://doi.org/10.14718/acp.2022.25.1.13>
- Cañero, Mónaco, Montoya, M. E. I. (2019). La inteligencia emocional y la empatía como factores predictores del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. *EJIHPE*, 9(1), 11. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i1.313>
- Coll Salvador, C. (1984). Estructura grupal, interacción entre alumnos y aprendizaje escolar. *Revista de Educación*, Núm. 27, 119-138. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=668449>

- Coll, C. (s.f.). Secuencia de la actividad conjunta versus secuencia de la actividad recreativa de Guillermina Mesa. Revista de Educación. Recuperado de https://drive.google.com/file/d/1bc88o69eqfjje35hsqet73187vk4_K3p/view?usp=sharing
- Coll, C., & Engel, A. (2018). El modelo de influencia educativa distribuida: Una herramienta conceptual y metodológica para el análisis de los procesos de aprendizaje colaborativo en entornos digitales. Red. Revista de Educación a Distancia, Núm. 58.
- Córdova-Alcaráz, A. J., Rodríguez-Kuri, S. E., & Díaz-Negrete, D. B. (2010). Bienestar subjetivo en jóvenes mexicanos usuarios y no usuarios de drogas. Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 12(2), 147-162.
- Corporación Viviendo. (2019). Maniobra Digita. <https://corporacionviviendo.org/>
- Corporación Viviendo. (2019). Sitio web de Corporación Viviendo. <https://corporacionviviendo.org/>
- Dávila Newman, G. (2006). El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales. Laurus, 12(Ext), 180-205. Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Díaz Bolaños, C. D., Rodríguez Trueba, J. C., & Rodríguez Rodríguez, R. I. (2018). Bienestar subjetivo, estrategias cognitivo-afectivas y familia. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 3(1), 179-188.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. V. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. Psicothema, 18(3), 572-577.

- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Bienestar subjetivo: La ciencia de la felicidad y la satisfacción con la vida. En C. R. Snyder & S. J. López (Eds.), *Manual de psicología positiva* (pp. 463–473). Prensa de la Universidad de Oxford.
- Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V. Y., & Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 159-176.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Documento De Caracterización De La Población PID, Cali (2023).
- Eldeleklioglu, J., & Yıldız, M. (2020). Expresar emociones, resiliencia y bienestar subjetivo: Una investigación con modelado de ecuaciones estructurales. *Estudios de Educación Internacional*, 13(6), 48-66. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n6p48>
- García Martín, M. Á. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de Psicología*, 6(1), 18-39. Departamento de Psicología Social, Málaga.
- Gómez, V., Villegas de Posada, C., Barrera, F., & Cruz, J. E. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2), 311-325.
- Gutiérrez, M., & Romero, I. (2014). Resiliencia, bienestar subjetivo y actitudes de los adolescentes hacia el consumo de drogas en Angola. *Anales de Psicología*, 30(2), 608-619.
<https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.169071>
- Lima, M. da G., Barros, R. da S., Oliveira, M. G. de, Sartori Quevedo, E. G., & Chacón Armijo, S. (2020). Tratamiento comunitário: Experiencia de un paradigma de transformación social (S.

Chacón Armijo, Coord. de la trad.). Technopolitik. <https://doi.org/10.1000/ISBN978-65-86192-06-3>

Lima, R. F. F., & Morais, N. A. D. (2019). Subjective well-being trajectories of street-involved youth: Considerations of a longitudinal study. *Temas Psicológicos*, 27(4), 909-923. <https://doi.org/10.9788/tp2019.4-07>

Marín Sánchez, M., Medina Delcastillo, I., & Barranco Navarro, J. (2003). Bienestar percibido subjetivo y uso recreativo de drogas: Sugerencias para la intervención desde el concepto de reducción de riesgos. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, Sociotam*, XIII(1), 263-284.

Maslow, A. (2013). Una teoría sobre la motivación humana. Martin Fine Books.

Mateos-Lardiés, A. M., López-García, P., Morillo, D., Olaya, B., Tobiasz-Adamczyk, B., Koskinen, S., Leonardi, M., Haro, J. M., Chatterji, S., Ayuso-Mateos, J. L., Cabello, M., & Miret, M. (2022). Relación entre los estilos de vida saludables y el bienestar subjetivo: Estudio observacional europeo. *Revista Española de Salud Pública*, 96, 19 de octubre e202210078. <https://doi.org/10.1016/j.resp.2022.07.001>

Mesa Cobo, G. (2008). La recreación dirigida como práctica pedagógica. Cali.

Mesa Cobo, G., & Manzano Sánchez, H. (2009). La recreación dirigida: Un laboratorio pedagógico para la contemplación activa y creativa de la televisión. Comisión Nacional de Televisión y Universidad del Valle.

Mesa, G. (1997). La recreación como proceso educativo [Tesis doctoral, Departamento de Psicología Evolutiva, Universidad de Barcelona].

Mesa, G. (1999). La recreación: Algo más que volver a nacer.

- Mesa, G. (2000). La formación profesional en recreación: ¿Un sueño o una necesidad indiscutible?.
- Mesa, G. (2004). “La recreación dirigida”: ¿Mediación semiótica y práctica pedagógica? - Una pregunta para el debate.
- Mesa, G. (2010). Tejer desde adentro: La universidad imaginada.
- Mesa, G. (2023). La recreación guiada como estrategia pedagógica en la escuela [Video].
<https://drive.google.com/file/d/10snecwx2hggkn30jthdply3l3f5zrqxp/view>
- Muñoz Umaña, C. (2007). Perspectiva psicológica del bienestar subjetivo. *Psicogente*, 10(18), 163-173.
- Navarro, A., Valor, J., & Moya, G. I. M. (2018). Clase social y bienestar subjetivo: El rol mediador de la incertidumbre emocional. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 26(3), 457-472.
https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2018/12/04._Navarro_26-3oa-1.pdf
- Obando, A., Aguirre, G., & Guzmán, J. (2023). Informe final 02.
- Osornio García, A. K., Medina Pacheco, B., & Gómez del Campo del Paso, M. I. (2021). La expresión de sentimientos como promotor de bienestar subjetivo en una paciente de cáncer. *Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud (RICS)*, 10(20).
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). El contexto afectivo y cognitivo de las medidas autoinformadas de bienestar subjetivo. *Social Indicators Research*, 28, 1-20. <https://doi.org/10.1007/BF01086714>
- Rivera-Sotelo, A.-S. (2011). El utilitarismo de Jeremy Bentham: ¿Fundamento de la teoría de Léon Walras? *Cuadernos de Economía*, 30(55), 55-76.
https://www.scielo.org/co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-47722011000200003&lng=en&tlng=es

- Rodríguez-Fernández, A., & Goñi-Grandmontagne, A. (2011). La estructura tridimensional del bienestar subjetivo. *Anales de Psicología*, 27(2), 327-332.
- Sánchez-Aragón, R. (2020). Bienestar subjetivo: El papel de la rumia, optimismo, resiliencia y capacidad de recibir apoyo. *Ciencias Psicológicas*, 14(2), e-2222. <https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2222>
- Sarduy Domínguez, Y. (2007). El análisis de información y las investigaciones cuantitativa y cualitativa. *Revista Cubana de Salud Pública*, 33(3). Recuperado en 28 de marzo de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662007000300020&lng=es&tlng=es
- Satorre, E. (2013). Bienestar psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital [Tesis doctoral, Universidad de Valencia]. <https://roderic.uv.es/handle/10550/26298>
- Seligman, M. (2011). *Floreecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda de bienestar*. Océano.
- Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). (2020, junio 30). Bienestar subjetivo: El papel de la rumia, optimismo, resiliencia y capacidad de recibir apoyo. *Ciencias Psicológicas*, 14(2), e-2222. <https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2222>
- Veenhoven, R. (1989). National wealth and individual happiness. In *Happiness in Nations* (pp. 14-30). https://doi.org/10.1007/978-94-009-2470-3_2
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 23-33.
- Vera-Villarroel, P., Urzúa, A., Silva, J. R., Pavez, P., & Celis-Atenas, K. (2013). Escala de bienestar de Ryff: Análisis comparativo de los modelos teóricos en distintos grupos de edad. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(1), 106–112. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000100012>

- Vielmavielma, E., & Salas, M. L. (2000). Aportes de las teorías de Vygotsky, Piaget, Bandura y Bruner: Paralelismo en sus posiciones en relación con el desarrollo. *Educere*, 3(9), 30-37.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.