

Universidad San Francisco de Quito

COLEGIO DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

estudio sobre la relación entre la asistencia a un campamento de aventura con el mejoramiento de relaciones interpersonales, autoestima y autoconcepto en niños y jóvenes de 10 a 16 años

Paúl Andrés Riera Ulloa

Teresa Borja, Ph.D., Directora de Trabajo de Titulación

Trabajo de titulación presentado como requisito para la obtención del título de Licenciado en Psicología

Quito, diciembre 2013

**Universidad San Francisco de Quito
Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades**

HOJA DE APROBACION DE TESIS

estudio sobre la relación entre la asistencia a un campamento de aventura con el mejoramiento de relaciones interpersonales, autoestima y autoconcepto en niños y jóvenes de 10 a 16 años

Paúl Andrés Riera Ulloa

Teresa Borja, PhD
Directora de Trabajo de Titulación

.....

Carmen Fernández Salvador
Decano del Colegio de Ciencias
Sociales y Humanidades

.....

Quito, diciembre 2013

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído la Política de Propiedad Intelectual de la Universidad San Francisco de Quito y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo de investigación quedan sujetos a lo dispuesto en la Política.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma:

Nombre: Paúl Andrés Riera Ulloa

C. I.: 1716562192

Fecha: Quito, diciembre 2013

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado a la montaña, ese lugar que tiene la capacidad de convertirse en un ser del cual se puede obtener aprendizajes que quedarán en la mente y cuerpo de todo aquel que se disponga con humildad y fortaleza.

Agradecimientos

Quiero agradecer a mis padres por la oportunidad que me han brindado de ser una persona libre en las decisiones que he tomado, razón por la cual puedo decir que soy un individuo feliz con lo que ha estudiado, dispuesto a compartir esta felicidad en cada ámbito de mi vida, con todo aquel que la quiera aceptar.

Resumen

En el siguiente trabajo se trata la relación existente entre la asistencia a un campamento de verano de aventura, con el aumento de autoestima y autoconcepto, junto con el mejoramiento de la capacidad de relacionarse con los pares. el estudio se lo ha realizado con niños y jóvenes entre 10 y 16 años de edad. el estudio consta de dos tipos de mediciones, una netamente cualitativa, o de observación y otra cuantitativa, la cual se ha medido 4 meses después de la vivencia del campamento.

Abstract

Este trabajo consiste en la fundamentación teórica y experiencial sobre la influencia de un campamento de verano de aventura; que duró una semana; en autoestima, autoconcepto y capacidad de relacionarse con los pares; en un grupo 11 jóvenes y niños de edades comprendidas entre 10 y 16 años. Para realizar este trabajo se ha realizado una recopilación de información, procedente de fuentes académicas, la cual sostiene que la hipótesis del trabajo es cierta. En el contexto experimental se ha tomado tanto método cualitativo como cuantitativo. Este último ha consistido en mediciones con herramientas psicológicas que han indicado puntajes en las tres variable dependientes nombradas. Dicha medición se la realizó a mediano plazo y se la comparó con un grupo control. Los resultados indican que dicha relación no es significativa, sin embargo se considera que en próximas experiencias se debería evitar el uso de un grupo control y reemplazarlo por mediciones de test, retest. A nivel del estudio cualitativo se observan cambios interesantes en su sentimiento de capacidad.

Tabla de contenido

Resumen.....	¡Error! Marcador no definido.
Abstract	¡Error! Marcador no definido.
Introducción al problema	10
Introducción	
Antecedentes	8
El problema	8
Hipótesis	11
Pregunta(s) de investigación	11
Contexto y marco teórico	9
Definición de términos	13
Presunciones del autor del estudio	13
Supuestos del estudio	14
Revisión de la literatura	15
Pasos en el proceso de revisión de la literatura	15
Formato de la revisión de la literatura	15
En qué consiste la educación vivencial.....	16
Sinergia de grupo.....	17
Autoestima y autoconfianza.....	18
Necesidad por abstinencia.....	20
Generación de ideas y solución de problemas.....	21
Es posible un cambio cognitivo.....	22
Metodología y diseño de la investigación	22
Justificación de la metodología seleccionada	25
Vivir en comunidad.....	25
Capacidad de resolver problemas y planeación.....	28
Función adaptativa.....	31
Generar cambio de pensamiento	32
Herramienta de investigación utilizada	34
Descripción de participantes	35
Análisis de datos	37
Importancia del estudio	40
Conclusiones	41
Respuesta(s) a la(s) pregunta(s) de investigación.....	41
Limitaciones del estudio	41
Recomendaciones para futuros estudios	41
Referencias	42
ANEXOS A: Título del anexo	45

Introducción al problema

Esta investigación trata la influencia existente de un campamento de aventura sobre las actitudes y comportamientos de un grupo de niños y adolescente de 10 a 16 años de edad. En este proceso se investiga la manera en que afectan las vivencias de una semana en su manera de relacionarse con sus pares, conjuntamente se estudia los cambios generados a nivel de autoestima y autoconcepto que se perciben durante la experiencia, y su prevalencia a mediano plazo.

Antecedentes

Por un lado el autoestima y auto concepto son conceptos que se desarrollan desde varios ámbitos. Uno de estos ámbitos es la autopercepción de capacidad, el otro es la opinión que tiene el resto de mí, y se le suma la consecución o fallo en las metas impuestas. Por otro lado los campamentos de verano de aventura son espacios de tiempo a los cuales niños y jóvenes asisten con el objetivo de divertirse y aprender nuevas habilidades en el ámbito de actividades al aire libre. Dichas actividades buscan desarrollar las los 3 ámbitos expuestos al principio de este párrafo. De esta manera cada una de las actividades realizadas cumplen con un objetivo más profundo que la simple diversión, cumple con aumentar el autoestima junto con el autoconcepto, apoyándose en la relación con los pares (Shoel, 1988).

El problema

Observar y medir la influencia de una vivencia de aventura, en las relaciones interpersonales, autoestima y autoconcepto de un grupo conformado por niños y jóvenes entre 10 y 16 años. Se ha tomado esta edad porque los adolescentes tienen cerebros

dinámicos, y muy sensibles a cualquier tipo de aprendizaje positivo y porque como JayGliedd dice en el artículo "Teenage Brains Are Malleable And Vulnerable, Researchers Say" se debe aprovechar estos años, y los cambios que se generan a nivel cerebral, para brindarles una retroalimentación positiva que les brinde mejores oportunidades (Hamilton, 2012).

Hipótesis

En base al estudio realizado, se deduce que la participación en campamentos de aventura, los cuales consisten en una vivencia prolongada (una semana) en áreas silvestres, puede generar cambios a mediano plazo a nivel de relaciones interpersonales, aumento de autoestima y autoconfianza en los niños y jóvenes participantes del proyecto.

Pregunta(s) de investigación

¿Cómo y hasta qué punto la experiencia de vivir una semana en la montaña, compartiendo en comunidad experiencias de aventura como: caminatas, orientación en mapas, organización de acampadas, puede generar cambios positivos a nivel de autoestima y autoconcepto en un grupo de adolescentes entre 10 y 16 años?

Contexto y marco teórico

Tras haber investigado sobre la educación de aventura mediante campamentos de aventura, se puede decir que a lo largo de los últimos veinte años se han hecho muchas investigaciones en adultos y animales para descubrir los cambios neurológicos que dicha

práctica genera en el sistema nervioso y se ha descubierto que la correlación entre estos 2 puntos es totalmente positiva (Adams, 2008).

El tema de la educación al aire libre surge de la mezcla de varias ramas como son el turismo, la psicología, el coaching, la pedagogía y la neuropsicología. En este estudio se busca generar un proceso de búsqueda que permita tocar de manera global el tema de la educación vivencial mediante campamentos de aventura, y poder sustentar de una manera teórica la vivencia generada en el campo con el grupo. Para esto se tomarán como fuentes diferentes escuelas, organizaciones, publicaciones, charlas y simposios; especializados en educación experiencial, de aventura y vivencial; que se han conseguido en la web, para de esta manera darle la mejor fundamentación a este tema.

El propósito del estudio

En este estudio se trabajó una semana con el grupo de participantes, y se realizó actividades que generen cambios positivos en su capacidad de mantener relaciones interpersonales. Al mismo tiempo, con otros ejercicios, se buscó mejorar su autoestima y autoconcepto de tal manera que estos cambios perduren a largo plazo en cada individuo. Para cumplir con estas metas durante la vivencia se trabajó con la función adaptativa, para que puedan generar un cambio en su manera de enfrentarse al mundo, resolver problemas y vivir en comunidad (Ratey, 2011).

El significado del estudio

Actualmente en el Ecuador ha surgido un "boom" de campamentos de aventura y actividades al aire libre enfocadas a jóvenes. Este estudio puede servir como una base de recomendaciones a seguir, para que un proceso de cambio a nivel de autoestima y

autoconcepto se genere en las vivencias en el campo. Al mismo tiempo ayudará para que los padres de los chicos inscritos puedan informarse acerca del proceso que ellos vivirán, y lo entiendan de una manera más integra. Muchas veces uno de los principales argumentos negativos para inscribir a los hijos en actividades de aventura es el riesgo que ellos pueden correr. Sin embargo este estudio puede servir como un contrapeso a esta posición.

Definición de términos

Campamentos de aventura: Tiempos prolongados en los cuales se generan vivencias de grupo en un determinado lugar considerado área remota en zona silvestre. Durante estos campamentos se realizan diferentes actividades como son acampadas, fogatas, caminatas, orientación en mapas, rapeles, entre otras.

Autoestima: Valoración, aceptación y percepción propia de uno mismo (Shoel, 1988).

Autoconcepto: Concepto que los individuos tienen de sí mismos, en base a su interacción con otros (Kinch, 1963).

Relaciones interpersonales: Capacidad de interacción con los pares. Durante el campamento se refiere a la relación con los compañeros/as de campamento y en el estudio de mediano plazo, con sus grupos de amigos más cercanos (Lipsitt, 1958).

Presunciones del autor del estudio

Durante esta semana de campamento se realizaron varias actividades. Para esto se definieron como variable independientes a dichas actividades (las cuales serán expuestas en el punto de Metodología) y como dependientes a los cambios que se produjeron en: la

capacidad de mejorar su desempeño en relaciones interpersonales, autoestima y autoconcepto. Se considera que este estudio tiene una gran probabilidad de cumplir las expectativas. Se supone que una de las principales dificultades será lidiar con las diferencias de edades existentes en el grupo. Una de los supuestos fuertes que se considera puede ser un problema, es que los participantes se unan en subgrupos (los tres mayores, los 3 menor y las 2 niñas). Esto podría ser un problema en la generación de un concepto positivo de sus relaciones interpersonales, y al mismo tiempo se teme que pueda ser un impedimento para que las actividades fluyan en su práctica.

Supuestos del estudio

A continuación se encuentra la Revisión del marco teórico, dividida en 6 temas. Seguido se encuentra la explicación de la metodología de investigación aplicada, el análisis de datos encontrados, las conclusiones y discusión.

Revisión de la literatura

La literatura de investigación utilizada en este trabajo proviene de revistas académicas, artículos de periódicos, conferencias, libros, entre otros. La mayoría de los aportes literarios provienen de fuentes digitales, internet.

Pasos en el proceso de revisión de la literatura

Para empezar la búsqueda de la bibliografía se contactó con algunas de las organizaciones grandes de educación experiencial en el mundo. Ellos recomendaron ciertos autores. A otras publicaciones se las encontró realizando búsquedas puntuales en internet o en videos de conferencias. De este modo se intentó abarcar con una parte interesante de la gente que publica sobre este tema. Dichas organizaciones son la National Outdoor Leadership School, Outward Bound.

Formato de la revisión de la literatura

La siguiente exposición de temas bibliográficos se la ha ordenado en base a temas alrededor de los cuales gira la vivencia generada durante la semana, con el grupo de jóvenes. Se encuentran seis temas, dentro de los cuales se pueden encontrar opiniones e hipótesis de autores de diferentes partes del mundo. Se lo ha realizado de esta forma, ya que fue la mejor forma generar una búsqueda que aporte a la construcción de la vivencia en el campo.

En qué consiste le educación de aventura

La educación de aventura al aire libre consiste en la práctica de actividades que demanden a los participantes salir de su zona de confort, les invita a usar su cuerpo para la consecución de diferentes metas impuestas, solución de problemas o mejoramiento de la capacidad de generar sinergia con un grupo. Se busca el bienestar personal, al mismo tiempo el cambio o mejoramiento en temas como la autoconfianza, autoestima, proactividad frente a situaciones difíciles. Se intenta generar una analogía de situaciones en la montaña con las comunes de la vida diaria. De este modo el aprendizaje se instaura (Foster & Linney, 2007). Como dice Bunting (2008) se trata de un método organizado de enseñanza que hace hincapié en la generación de experiencias directas, multi-sensoriales con el medio ambiente y el grupo.

El progreso en programas de aventura, al igual que en ciertos casos de educación común utiliza niveles basados en destrezas técnicas, desarrollo de habilidades sociales, tareas psico-educativas y consejerías, para medir el desarrollo esperado.

La educación experiencial como se ha indicado en el primer párrafo, primero introduce a los aprendices en una experiencia de aventura, cómo pueden ser caminatas, juegos de cuerdas altas, escaladas, entre otras, y de ahí los invita a reflexionar acerca de lo vivido, a desarrollar nuevas habilidades, actitudes. En algunos casos existe cierta confusión entre los conceptos de actividades de aventura, educación experiencial o vivencial, ya que entre ellas existe complementariedad, ya que sólo varía el tipo de vivencia que se plantea a los participantes (Hadderman, 1980).

Existen varias escuelas y organizaciones que manejan la educación vivencial como método de trabajo, entre ellas se encuentra NOLS, COEO, o la muy conocida, a nivel de Alemania "lebnispädagogik", la cual tiene como filosofía de trabajo en sus cursos que "un gramo de experiencia es mejor que una tonelada de teoría, simplemente porque toda teoría se vuelve vivida cuando puede ser probada a través de la experiencia". Como se ha expuesto, esta filosofía de educación se produce en medios lejanos a cualquier tipo de comodidad, y consiste en brindarle al participante una oportunidad de experimentar situaciones que puedan servir de sustento para tener una mejor calidad de vida.

Sinergia de grupo.

Durante esta recopilación de información, se han encontrado resultados de estudios similares, que han descubierto que la participación en viajes y actividades de aventura llevan a fortalecer el concepto de comunidad y cohesión en las personas (Todd, 2007).

El desarrollo de experiencias grupales positivas, como es un campamento de verano, paseos de aventura, llevan a generar buenas relaciones interpersonales, este es uno de los principales propósitos en los viajes de educación al aire libre. Dichas experiencias positivas pueden llegar a generar un sentimiento de comunidad y pertenencia a esta en los miembros del grupo (Milten, 1999). Este sentimiento comunitario se caracteriza por la preocupación y cuidado de los miembros, la influencia que existe entre ellos, la mutua satisfacción de necesidades, y la conexión emocional existente. La cohesión de grupo o sentido de pertenencia, unión y atracción al grupo que existe entre los miembros (Wilson, 2002), se ha encontrado que influyen en la creación de una comunidad y viceversa (Chavis, 1986). Por esta capacidad de la educación de aventura, un camino de desarrollo que es posible es aquel que trabaja en los principios de inclusión tanto de chicos que tienen

problemas sociales como de aquellos que tienen una vida normal (Michl, 2000). Dicho proceso consiste en generar en estos individuos aquella necesidad de pertenencia a una comunidad. Para cumplir con este objetivo se trabaja en su autoestima, para que de esta manera puedan dar cuenta de lo importantes que pueden ser en un grupo, o equipo y se complete el resultado esperado de fortalecer el concepto de comunidad y cohesión en las personas (Todd, 2007).

Autoestima-autoconfianza.

La adolescencia es un momento de separación y retos a superar. Esta característica le brinda a las situaciones de aventura un punto de relación relevante que las convierte en recomendables en dicha etapa de la vida. Por esta curiosidad de ver el mundo, impulsividad a enfrentar sorpresas y nuevos retos, las actividades de aventura son una excelente herramienta de trabajo a nivel de autoestima y autoconfianza en adolescentes (Mitten, 1999).

Los proyectos de aprendizaje experiencial siempre deben tomar en cuenta las diferentes situaciones de vida, necesidades y requisitos de los participantes. De ahí que cuando se planifica y diseña las actividades de aventura, los puntos de vista y perspectivas deben acomodarse de tal manera que se tomen en cuenta todos los aspectos del individuo, incluido su género. Este punto es importante porque un buen porcentaje del éxito de la experiencia radica en que las actividades tengan una dificultad acorde a fuerza, género, edad de los individuos. Caso contrario se puede generar frustración (Miller, 2001).

Al igual que el proyecto que se ha realizado para este estudio, ciertos cursos, europeos, de aprendizaje al aire libre, se caracterizan por el énfasis que dan en aumentar el autoconcepto y promover maneras que lleven al autodescubrimiento.

Uno de los objetivos de la educación vivencial es poder generar un aprendizaje en el campo, que se puede transmitir a situaciones de la vida real, y mediante esta transmisión se pueda tratar con el tema del autoestima y autoconfianza en la vida diaria. Para hacerlo se utiliza el programa de aventura para brindar situaciones de dificultad moderada en las cuales prueban su autocontrol. En base a esta prueba se genera una metáfora con la vida y se busca generar un aprendizaje y solución en base a dicha metáfora (Yoshino, 2008).

La teoría de Bandura acerca de la autoeficacia es muy explícita y útil para poder entender de mejor manera la participación en actividades de aventura al aire libre. Él define la percepción de auto eficacia como

Creer en las capacidades de uno mismo para organizar y ejecutar las acciones necesarias para superar dificultades impuestas o para ejecutar diferentes tipos de actuaciones .En efecto, la auto eficacia influye en 'la selección de actividades y el nivel de motivación frente a ellas. También brinda una importante contribución a la adquisición de estructuras de aprendizaje en las que las verdaderas capacidades son descubiertas (Bandura, 1977, p. 195).

Esto se debe a que cuando el individuo cree en su autoeficacia también regula su motivación, creando un rango posible de aspiraciones y objetivos esperados por su esfuerzo. Todo este proceso descrito por Bandura se lo genera mediante la superación de retos establecidos en un programa de educación de aventura.

Necesidad por abstinencia

Una Frase de John Muir que describe de manera prosaica el proceso que se puede producir en la montaña, y la educación de aventura es la siguiente "La paz que habita en la naturaleza se filtrara en ti como los rayos del sol a través del bosque. El viento soplara su frescura en ti y la energía de las tormentas te llenara, mientras las preocupaciones desaparecerán como las hojas en otoño" (Muir, 1901). A continuación se describirá de manera más explícita el proceso que busca describir la anterior cita.

La eficacia de un programa de aventura se encuentra en brindar al aprendiz una combinación de exigencia física, de tarea y un ambiente social en el cual desenvolverse. Esta mezcla genera un estado de disonancia para el aprendiz, quien lentamente adquiere un sentido de logro que puede ser transferido al mundo real y cambios en su comportamiento a largo plazo.

Marcus Gutmann y Sussan LeskVerein proponen esta frase, "escala las montañas y toma sus mejores enseñanzas" (2012, p.48), como punto de fuga para arrancar un debate sobre si el mensaje de las montañas se lo puede o no enseñar. Llegan a un acuerdo sosteniendo que preparar cualquier tipo de viaje a la montaña es una oportunidad única de generar mayor conciencia acerca de las necesidades que tenemos sobre y subvaloradas en nuestras vidas. En ciertas ocasiones la experiencia en sí es suficiente, pero en otras se generan oportunidades en la cuales el encargado del grupo puede enriquecer la vivencia, mediante una explicación, y así ayudar a la gente joven a mejorar su capacidad de discernimiento, expresar sus puntos de vista, y descubrir aquellos valores que influirán en diferentes situaciones de su vida, similares a lo vivido (Lesk, 2012).

Este método de aprendizaje, consiste en salir de la zona de confort de los participantes, dejar las necesidades materiales superfluas de lado, y en base a la necesidad generar un aprendizaje de humildad, fuerza y capacidad de superar dificultades.

Generación de ideas y solución de problemas

La aventura demanda que los individuos se enfrenten a situaciones extrañas y poco familiares, que confronten obstáculos personales, es decir enfrentamientos consigo mismos; y exteriores, del ambiente. Mediante la diferenciación de las actividades de aventura se busca que los participantes generen soluciones que no sean rutinarias. De este modo se busca que comparen alternativas, analicen riesgos, y tomen una decisión de la cual sean responsables (Becker, 2009). Como se puede observar, estas desconocidas adversidades invitan a la creación de nuevas soluciones, y por tanto a la generación de ideas.

Otro punto muy importante de la hipótesis sustentada por Becker es que las situaciones de aventura tienden a ser afrontadas en grupo. Esta característica aumenta la atención y responsabilidad por el otro y al mismo tiempo la confianza del equipo, como características importantes en la vivencia. Obviamente esta cooperación convierte a la comunicación verbal en un punto clave para cualquier resolución a tomar, al mismo tiempo invita a tener discusiones que no terminen en un conflicto, sino que busquen soluciones, y en caso de existirlo, poder encaminarlas de manera adecuada (Becker, 2009).

Este mismo autor, recordando lo expuesto en el tema anterior, sobre si la enseñanza de la montaña se debe transmitir o no, sostiene que: tras una situación de aventura se genera una urgencia por conversar acerca de lo vivido, situación que se debe aprovechar para reflexionar y consolidar la vivencia. Al igual que Gutmann y LeskVerein (2012),

opina que esta retroalimentación genera oportunidades para que los individuos utilicen las situaciones que han atravesado como un espejo de su historia hasta ahora y para que formulen sus expectativas del futuro. Esto se lo define como desarrollo individual y surge de la capacidad de los individuos de actuar de manera autónoma el momento que afrontan situaciones críticas, entre ellas la aventura, en donde las acciones rutinarias que ya conocen no son suficientes. De ahí que se promueva su propio desarrollo individual.

Según la visión de Mezirow (1970), el aprendizaje transformacional, que es aquel que se propone en este proyecto, es dirigido a través del expuesto desarrollo personal. Este autor propone tres maneras como se debe asumir el aprendizaje: introducirse plena y abiertamente en nuevas experiencias, reflexionar e interpretar estas experiencias desde diferentes perspectivas, crear conceptos e ideas para integrar dichas observaciones de manera lógica y usar este aprendizaje para crear nuevas teorías, para tomar decisiones, resolver problemas o afrontar nuevos retos (Becker 2004, Becker 2006 and 2009).

Es posible un cambio cognitivo

Este proceso que se ha tratado en el tema anterior "tiene el potencial de generar una reconstrucción cognitiva de la experiencia vivida por el individuo y un aprendizaje personal que le permita superarse a sí mismo" (Hadderman, 2012).

Un autor diferente, pero no lejano de esta corriente de la educación vivencial, Jhon Dewey, mantiene que la creación de nuevos conocimientos, o la transformación de una persona a través del aprendizaje para poder asumir nuevos roles en la vida es mucho más importante que el simple aprendizaje sobre cómo hacer algo.

Dewey sostiene que el proceso de aprendizaje de la educación experiencial significa un ciclo de prueba y error; el cual invita a percibir un problema, y generar una idea de solución, que el individuo o el grupo intenta contestarla por sí mismo, para de esta manera experimentar las consecuencias de sus decisiones y poder confirmar o modificar la idea de solución que surgió frente al problema planteado. Este proceso tiene el potencial de activar una reconstrucción cognitiva a partir de la experiencia y generar un aprendizaje a partir de la auto superación.

Las teorías de trabajo social, y pedagogía han ignorado la importancia del cuerpo, el ejercicio y la experimentación sensorial en la vida de los seres humanos. La coherencia indica que los niños, y jóvenes necesitan espacios abiertos y libres en sus vidas, para de esta manera ser capaces de llevar a cabo, diariamente, la tarea vital de diseñarse como seres humanos (Keupp 2004, p. 43).

Cada individuo genera conocimiento a través de: sus intereses personales, previo conocimiento/experiencia, práctica de la actividad e interacción social con un experto en el tema de conocimiento (Piaget, 1954).

Muchas de las vivencias que se generan en una actividad de aventura tienen como principal condimento el stress. Es por esta razón que se ha tomado una investigación, que trata dicha sensación, como base para explicar su importancia y aclarar la connotación con la cual se trabaja en educación vivencial. Stress no se refiere únicamente a reacciones psicológicamente negativas, sino que incluye emociones positivas, como emoción y entusiasmo, y los retos, pueden ser generadores de dichas emociones (Folkman, 1984). Al mismo tiempo dichos retos son la herramienta básica en el proceso de educación de

aventura. Los retos y nuevas experiencias invitan al aprendiz a construir, y modificar su modelo mental (Boud, 1993).

Pero no todo el proceso que se vive en una situación de aventura recae en los chicos o individuos participantes.

Los cambios cognitivos que se esperan en el concepto de comunidad y cohesión pueden verse afectados por el estilo de liderazgo que maneje el adulto responsable del grupo. Es lógico que en líderes que están enfocados más a la relación funcional del grupo tendrán mayor impacto en el sentido de comunidad y cohesión, que aquellos quienes se enfocan en el funcionamiento de las tareas y resultados grupales en nivel de actividades. Adicionalmente, los líderes que presentan una mezcla de estos 2 tipos de liderazgo, impactan positiva y mayormente el sentido de comunidad y cohesión, que los anteriores descritos" (Piaget, 1954, pág. 2).

Metodología y diseño de la investigación

Justificación de la metodología seleccionada

Este estudio ha sido realizado con una base tanto cualitativa y de observación como cuantitativa. Consistió en vivir una semana de campamento en la montaña. El principal objetivo es que el aprendizaje del campamento se genere únicamente en base a vivencias, de ahí su relación tan cercana con la educación experiencial de aventura. A continuación se nombrará las actividades que se realizaron, al mismo tiempo que cada uno de los temas en los que se buscó intervenir en el grupo con la práctica de dichas actividades. Para esto se realizará la misma división que en el marco teórico, así se podrá relacionar directamente los dos temas. Finalmente se expondrán tanto los resultados a corto plazo que se pudieron obtener de la observación al grupo, como los resultados obtenidos de una medición psicológica realizada a mediano plazo, a nivel de autoconcepto, autoestima y relaciones interpersonales.

Vivir en comunidad.

Uno de los principales objetivos en este punto era que un grupo de niños y jóvenes desconocidos puedan llegar a generar sinergia entre ellos, para que de esta manera surja una comunidad "Conjunto de personas vinculadas por características o intereses comunes" (diccionario RAE, 2001).

Para conseguir este objetivo se realizaron cuatro actividades que se describen a continuación:

Carrera con Maletas (día 1): Este ejercicio se lo realiza en parejas, las cuales se constituyeron de un chico del grupo de grandes, con un pequeño. Consiste en una carrera de postas en la que tienen que cargar sus maletas, tal cual vinieron de sus casas. En seguida de la primera ronda tienen 5 minutos para reorganizar su maleta de forma que consideren va a ser más cómodo, y tras este tiempo compiten una vez más.

En este ejercicio surgen dos puntos importantes a tratar, el primero que es de aprendizaje por experiencia, ya que el hecho que corran con esa maleta les permitirá que sientan la incomodidad de la misma y que respecto a esto sean ellos quienes realicen los cambios que consideren necesarios. Este punto es interesante porque se pudo observar que con muy pocas correcciones, ellos lograron tener orden en sus bultos, pero sobre todo se pudo ver que en días posteriores no necesitaron preguntar ni ayuda para cumplir con empacar.

El segundo objetivo del ejercicio es generar cierto stress de competencia, para de esta manera poder mejorar la sinergia grupal, especialmente porque existe un objetivo común, ganar. Fue interesante juntar un chico pequeño con un grande (porque se pudo observar desde el principio que los participantes de cada edad y género se entendieron muy bien entre ellos, a diferencia de la relación intergrupal, que era nula) para así buscar que la relación entre estos dos grupos mejore.

Caminata por el matorral (día 1): Esta actividad consistió en una caminata de aproximadamente una hora y media por un bosque espeso al cual le atravesaba un pequeño riachuelo. Antes de entrar al bosque se dividieron en parejas conformadas igual que el anterior ejercicio descrito. El objetivo era que ninguno de los 2 integrantes se moje los pies, y la condición era que si ninguno lo hacía, obtenía un premio, en caso contrario, los

dos perdían el premio. Se utilizó este motivador extrínseco del premio para poder generar mayor interés en la actividad, y conseguir esa preocupación por el otro. Se pudo observar que entre ellos existía dicha preocupación, pero sobre todo el interés de conseguir el premio. De nuevo se trató con un interés común como gancho de atención para los chicos, y funcionó.

Regreso solos en la noche (segundo día): Durante la noche del segundo día se durmió en un lugar bastante alto del páramo, alejado del agua. Por esta razón se tuvo que ir en busca de hidratación. El grupo se conformó de dos chicos pequeños y 2 grandes. La caminata era de aproximadamente media hora hasta llegar al río y volver. Durante el trayecto de ida el grupo se mantuvo junto, se les recomendó ir atentos al camino, y pendientes los unos de los otros. En la fuente de agua, se les informó que el regreso lo harían solos, y que un requerimiento era que estén juntos y se cuiden porque es de noche y no queríamos perdidos. Tenían únicamente 2 linternas para los 4. Se comunicó por radio a Martín, compañero líder del campamento, que esté pendiente de ellos, y se fueron. Duró aproximadamente unos 40 minutos su caminata. Comentaron su vivencia con gran emoción en sus caras de haber logrado el objetivo de ser autosuficientes. Narraron que tuvieron que tomar varias decisiones en grupo y que creían que fue mucho más fácil hacerlo en entre los 4. Con esta actividad se probó que la finalidad de que se genere una actitud de comunidad en el grupo estaba empezando a cumplirse.

Fogata (día 4): Durante la noche del día cuatro por iniciativa del grupo se acordó prender una fogata. Para esta actividad no hizo falta pedir colaboración de todos, al contrario fue voluntaria e incondicional. Se podía ver que el objetivo común de conseguir calor les unía. Todos buscaban palos de diferentes tamaños. El rato de encender el fuego

ocurrió algo interesante y es que todo el grupo formaba un círculo expectante a que se prendan esas leñas. Intentamos un buen rato, pero la humedad del clima no permitió que sea posible tener nuestra fogata. Sin embargo se considera que lo más rescatable fue la actitud positiva, alegre y entregada de nuestra comunidad.

Capacidad de resolver problemas y planeación (Autoestima y autoconfianza).

En este tema se ha fusionado 2 de los expuestos en el marco teórico, la capacidad de resolver problemas con la autoestima y el autoconcepto. Se considera que tienen mucho que ver, especialmente en cómo el primero impulsa el surgimiento de los otros dos (Anderson, 2008).

Durante el campamento se trabajó con actividades que pongan a prueba esta capacidad. Tres de las expuestas en el punto anterior están relacionados con este tema de solución de problemas. La primera es la caminata en el bosque, ya que el problema a solucionar era no mojarse los zapatos. La segunda, el regresar solos en la noche, donde debían buscar el camino, y la tercera la carrera de postas con su mochila en la cual debían buscar la manera de que su maleta quede más cómoda.

Cada una de estas actividades invita a la solución de un problema, y en cada situación que se lograba la misma se podía observar felicidad y mayor confianza en los participantes, esto se lo puede sustentar en la mejora significativa de su desempeño conforme avanzaba el tiempo. A continuación se expone dos actividades que tenían como principal objetivo resolver un problema. Se las realizó en dos niveles, por lo que se pudo comparar el rendimiento en cada una de ellas.

Orientación en mapas (nivel 1). La orientación en mapas es una actividad que consiste en la capacidad de interpretar los signos de un mapa de curvas de nivel, y mediante esta capacidad generar autonomía para poder moverte de un lugar a otro con el uso exclusivo de una brújula, y la carta topográfica. Para que puedan adquirir esta destreza de leer mapas se recurrió a la enseñanza teórica. Se impartió una clase de esta disciplina en la cual se explicó de manera bastante didáctica (Con dibujos, representaciones tridimensionales, invitándoles a dibujar a los participantes) la manera en que se representaban montañas, ríos, quebradas, caminos y chaquiñanes en un papel. Su atención fue pobre (Razón por la cual considero hubo problemas en el ejercicio posterior), con excepción de las dos niñas. Posterior a la explicación teórica de una hora se les informó que ellos ocho iban a poner en práctica lo aprendido, e iban a llegar al lugar del campamento siguiente de manera autónoma orientando con un mapa. Tuve muchas quejas e incertidumbre respecto a cómo lo iban a hacer, por lo que decidí que Paola, una líder, les acompañe todo el trayecto y yo ir atrás de ellos sin que puedan verme. Durante este tiempo que estuve escondido, muy cerca de ellos, pude escuchar discusiones, y disparidades entre el grupo de grandes y pequeños, la verdad se percibió hasta cierta desesperación por su incapacidad de tomar decisiones. Se quedaron sentados en un mismo lugar por cerca de media hora. El problema era que no podían llegar a un acuerdo acerca de lo que debían hacer. Finalmente, tras una buena bronca decidieron avanzar y lograron salir y conseguir su objetivo. Cuando yo aparecí, me di cuenta que habían odiado un poco la actividad, por la situación de ansiedad y estrés que se había generado entre ellos. Los chicos pequeños eran los que más habían sentido este momento tenso. De manera continua al ejercicio se mantuvo una conversación con todo el grupo para que cada uno cuente su vivencia, que creía haber hecho bien y que mal, para haber conseguido esa situación pesada en la que se

encontraron. Con esto se buscó eliminar el hecho de apuntar al otro acerca de lo que me pasó a mí, sino que al contrario puedan hacerse cargo de su vivencia y sus errores. Se dieron cuenta que: no pusieron debida atención a la explicación (la cual se considera pudo haber mejorado en la interacción con ellos), no tuvieron una buena escucha, por tanto una mala comunicación, al mismo tiempo que dudaron mucho de ellos mismos y de sus compañeros. Sin embargo, al mismo tiempo se dieron cuenta que eran capaces de cumplir con retos fuertes y de valerse por ellos mismos, y se considera que eso quedó grabado y se observó en siguientes actividades. Esta actividad de estrés se sustentó en el hecho que un programa de aventura y educación al aire libre brinda a los participantes situaciones de estrés, en las que tienen que superar retos, utilizando su autocontrol, en situaciones adversas. Esto permite el crecimiento del individuo a través de la comprensión de la metáfora que se genera de la situación y la solución generada en el ejercicio de aventura, comparada con la vida diaria (Yoshino, 2008).

Orientación en mapas (nivel 2): Esta orientación se la realizó el tercer día y la hicieron únicamente los tres chicos más grandes. Se los separó de esta manera porque este grupo necesitaba un reto más grande en el cual su estrés se ponga a prueba junto con la capacidad de tomar decisiones. Se trazó una ruta que iba a ser totalmente diferente a la que siguió Martín, Paola y los 5 chicos pequeños. El objetivo de esta diferencia era que los 3 navegantes tengan que decidir no seguirnos y cumplir con su trazado, tomando propias decisiones. Esta actividad fue de las más interesantes en el campamento. Se pudo ver que la confianza de este grupo había aumentado muchísimo, su capacidad de tomar decisiones, corregir errores, buscar caminos, comunicarse había mejorado de manera impresionante. Tenían una orientación de nivel medio que entre los 3 lograron completarla. Renegaron de ayuda alguna porque creían ser capaces de hacerlo, y eso fue increíble. En este ejercicio se

puso a prueba la teoría de la autoeficacia de Bandura, (1977) la cual sostiene que “la autoeficacia consiste en creer en las capacidades de uno mismo para organizar y ejecutar las acciones necesarias para superar dificultades impuestas o para ejecutar diferentes tipos de actuaciones” (p.195). Tras cuatro horas de caminata se pudo ver, lo felices que estaban, y sentir que su autoestima había mejorado. Este proceso llevó a que su relación con el grupo mejore y su colaboración en el proyecto de comunidad sea mayor.

Función adaptativa (necesidad por abstinencia).

Este punto considero que se lo vivió durante todo el campamento. La filosofía de esta vivencia fue que haya austeridad, y no exceso. Conociendo el nivel económico de los participantes y habiendo conversado con sus padres previamente, se considera que por esta razón la función adaptativa cómo tal estuvo activa durante la semana de acampada. El hecho de dormir en carpa, sin una cama, con frío, comiendo cosas totalmente diferentes, tener que lavar los platos, levantar y armar campamento a diario, hacer un nivel de ejercicio al que no estoy acostumbrado son actividades que ponen a prueba esa capacidad de adaptación. Y la verdad se puede comprobar que dicha capacidad está funcionando cuando se ve comportamientos que se mecanizan a lo largo de la semana, y los cuales no hace falta recordar para que se los realice, como es lavar tu plato, o guardar tu comida de snack, o simplemente armar y desarmar la carpa en el lugar adecuado. Con dichas actitudes se trabajó la hipótesis planteada por Marcus Gutmann y Sussan LeskVerein, de que organizar un viaje a la montaña lleva a los participantes a darse cuenta de las necesidades sobre y subvaloradas en la vida diaria.

Durante la noche, helada, del segundo se realizó una actividad que fue la contraparte de una que habíamos hecho al principio del campamento. La primera consistió en pedir deseos a la montaña, imaginándonos que nos los podía conceder. Esta segunda en cambio pedía que todos se imaginen que venía un genio y les daba la opción de pedir tres cosas. Entonces en un círculo cada uno fue nombrando sus peticiones. Comparar los dos ejercicios fue genial, se podía ver como su capacidad de adaptación había llegado a tal punto que hasta sus expectativas y deseos habían cambiado. En el primero se pedían cosas como juegos de video, comodidades, regalos, etc. En cambio en esta segunda sus peticiones habían cambiado a calor, una cobija, su cama, una coca cola, agua caliente, una ducha, entre otras. Se puede observar que la valorización de cosas que se las daba por sentadas surgió de una manera increíble. Tras este ejercicio los participantes pudieron darse cuenta de la poca importancia que tienen la cantidad de cosas materiales que les rodean en su vida, y comprender que son capaces de vivir sin ellas y al mismo tiempo darse cuenta que hay otras muy necesarias. Se notó y escuchó que el hecho de estar en grupo ayudaba a que esa sensación de soledad disminuya y le vuelva a la experiencia un momento agradable.

Generar cambio de pensamiento.

Toda la vivencia del campamento fue un mecanismo de cambio de pensamiento en cada uno de los participantes a nivel de su concepto grupal e individual. A nivel grupal se buscaba la sinergia de grupo mediante la unión de los grandes y pequeños, y a nivel individual se propuso trabajar con la confianza, autoestima y su autoconcepto. Cada uno de estos puntos fue tratado, como se ha expuesto en los anteriores temas y llevó a que

durante el último día se observen comportamientos y actitudes nuevos, a los cuales yo les describiría como los resultados de esta vivencia. Entre estas nuevas formas de actuar se pudo observar preocupación por el otro, ayuda al equipo, interacción sin importar edades, toma de riesgos y retos mayores, iniciativa en tomar decisiones, disfrute en el ambiente en que se encontraban. A continuación se describirá en orden las situaciones donde se observó, escuchó y sintió los comportamientos citados. Como dice Becker, se busca que los participantes generen soluciones estructurales a las situaciones planteadas (Becker, 2009).

El último día de campamento rapelaron a lado de un río. Pasó que Jose, uno de los chicos pequeños, se resbaló y cayó al agua, mojándose el pantalón. Mateo, uno de los grandes fue quien con iniciativa propia se ofreció en guiarle a su amigo hasta el campamento para que no se congele.

Este mismo día muy temprano en la mañana se armó un sistema de cuerdas. Una hora después, nos contactó Paola por el radio a contar que los chicos grandes se habían levantado, y al ver que no estábamos decidieron preparar el desayuno para todos.

Durante la actividad de cuerdas descrita, dos chicos se quedaron jugando con Martín y conmigo. Éramos un niño de diez años, un joven de quince y dos de veinte y tres jugando a hacer carreras en un bosque donde habíamos instalado un juego muy divertido.

Durante la mañana de este mismo día, cuando fuimos a armar el rapel, los 3 pequeños decidieron acompañarnos. Se quedaron esperando abajo y tras 20 minutos de no hacer mucho nos preguntaron si podían regresar al lugar de campamento. Este sitio se encontraba a unos 25 minutos a pie. Les consultamos si estaban seguros de lo que hacían y

que si iban a poder llegar, nos aseguraron que sí, así que se fueron. Les chequeamos desde la parte alta y avisamos a Paola que esté pendiente de su llegada, lo lograron, solos.

Este mismo día probamos el liderazgo de los más pequeños. Debían buscar en grupos una cascada en el valle y posteriormente llegar al lugar de rapel. Ellos serían los encargados del grupo de 4 personas, lo lograron perfectamente.

Por último en la noche este día, tuvimos una situación súper agradable. Cuando ya se habían ido todos a sus bolsas de dormir, en la carpa de los grandes empezamos a oír que cantaban, empezó en voz baja y terminó siendo un concierto de su parte.

Considero que todas estas experiencias, que sucedieron en un solo día son un indicador de que se habían adaptado al modo de vida que teníamos en la montaña. Al mismo tiempo me parece que sus esquemas mentales estaban empezando a cambiar, y que sus pensamientos habían hecho el switch que esperábamos.

Herramienta de investigación utilizada

Cualitativa

Se utilizaron cuestionarios con preguntas que buscaban descubrir los cambios que los participantes habían percibido durante su vivencia. Al mismo tiempo se investigó sobre las actividades que más y menos les habían gustado.

Cuantitativa

Rosemberg Self Esteem Scale: Escala de Gutmann de 10 ítems. Es utilizada para medir el autoestima en estudiantes de colegio. Tiene una muy buena validez, se la ha comprobado con resultados de otras pruebas de autoestima. Tiene una excelente consistencia interna, 0.92, y una estabilidad excelente en caso de test-retest.

Self concept scale for children: Consiste en 22 ítems de adjetivos descriptivos, que buscan medir como los niños se sienten consigo mismos. No tiene información sobre su consistencia interna, sin embargo por estudios se sabe que tiene buena consistencia en caso de test-retest.

Index of peer relations: Es un instrumento de 25 ítems diseñado para medir la gravedad o magnitud de cualquier problema que tenga el encuestado con sus pares. Puede ser usado como una herramienta de medición global acerca de problemas en las relaciones interpersonales con los pares. Tiene excelente validez y consistencia interna.

Descripción de participantes

Esta vivencia se llevó a cabo, como ya se ha dicho en dos diferentes grupos. El primero estaba compuesto de dos niñas y seis jóvenes y niños, todos ellos de la ciudad de Quito, estudiantes de colegios similares y provenientes de estratos económicos iguales. Todos nuevos en vivencias de montaña conmigo, con una edad comprendida entre 10 y 16 años. Estuvo conformado por tres jóvenes de 13 años.

¿Cuántas personas van a participar en tu estudio?

El grupo que es parte del estudio está conformado por 11 jóvenes en el

estudio cualitativo. En el estudio cuantitativo se ha logrado contactar con 10, y se ha utilizado un grupo control de 10 más que no asistieron al campamento. Todos tienen edades similares.

Género.

Grupo experiemetal

Once jóvenes y niños de 10 a 16 años

Dos niñas 10 y 12 años.

Grupo control

Diez jóvenes y niños de 10 a 16 años

Dos niñas 10 y 12 años.

Nivel socioeconómico.

La mayoría de se encontraron en un nivel socioeconómico medio y alto. Esta calificación se la realiza de acuerdo a la capacidad de pagar la inscripción al campamento, el cual tuvo un costo de \$300.

Análisis de datos

Resultados.

Test	DF	Statistic	F	Num	Denom	P
Wilks'		0,94900	0,233	3	13	0,872
Lawley-Hotelling		0,05374	0,233	3	13	0,872
Pillai's		0,05100	0,233	3	13	0,872
Roy's		0,05374				

Los resultados del Wilk's Lambda indican que la asistencia o no al campamento no tuvo un efecto significativo ($F=0,233$; $P>0,05$) sobre las medidas obtenidas en autoestima, autoconcepto y relaciones con los pares.

A pesar de no ser significativa, el valor más bajo de P se da en la variable de autoconcepto, como se puede observar marcado en la parte inferior.

Analysis of Variance for Autoestima, using Adjusted SS for Tests

Source	DF	Seq SS	Adj SS	Adj MS	F	P
Asistencia	1	0,10	0,10	0,10	0,01	0,936
Error	15	226,96	226,96	15,13		
Total	16	227,06				

S = 3,88979 R-Sq = 0,04% R-Sq(adj) = 0,00%

Analysis of Variance for Autoconcepto, using Adjusted SS for Tests

Source	DF	Seq SS	Adj SS	Adj MS	F	P
Asistencia	1	69,7	69,7	69,7	0,57	0,461
Error	15	1829,8	1829,8	122,0		
Total	16	1899,5				

Unusual Observations for Autoconfianza

Obs	Autoconfianza	Fit	SE Fit	Residual	St Resid
17	63,000	87,400	3,493	-24,400	-2,33 R

Analysis of Variance for Relaciones, using Adjusted SS for Tests

Source	DF	Seq SS	Adj SS	Adj MS	F	P
Asistencia	1	3,0	3,0	3,0	0,01	0,907
Error	15	3196,1	3196,1	213,1		
Total	16	3199,2				

S = 14,5971 R-Sq = 0,10% R-Sq(adj) = 0,00%

Estudio cualitativo

Este estudio tiene dos análisis de resultados, un cualitativo y otro cuantitativo. A continuación se expone el primero, que se lo realizó al término inmediato del campamento y consistió en un conjunto de preguntas que buscaban recoger información acerca de cómo habían asimilado la vivencia de la semana a nivel de autoconcepto y capacidad de relacionarse con otros (anexo 1). A continuación se expande las respuestas y análisis de estas.

Cada uno de los participantes ha respondido a su manera y se puede observar que durante ese tiempo de acampada aprendieron diferentes destrezas o lograron asimilar ciertos conceptos, como el de humildad servicio, o fortaleza de una manera más palpable. Sin embargo uno de los puntos más importantes de esta pequeña entrevista está en la segunda pregunta y es que la mayoría de chicos sustenta sentirse más capaz para diferentes cosas. Entre estas nuevas capacidades nombran: vivir con menos, de no quejarse, de subir montañas, de trabajar en equipo, de comer cosas nuevas, hacer las cosas por sí mismo, de no rendirse.

Con estas respuestas se puede deducir que uno de los principales temas que trató la vivencia del campamento es el autoconcepto y autoestima de los participantes. Muchas de las actividades buscaban justamente trabajar estos puntos. Debido a estas respuestas y con el afán de profundizar en los resultados conseguidos a mediano plazo, 4 meses después, se ha decidido realizar una medición cualitativa acerca de estos 2 puntos, junto con la capacidad de relación con los pares. A continuación se exponen dichos resultados.

Estudio cuantitativo

La relación entre la asistencia al campamento y las mediciones realizadas sobre niveles de autoestima, autoconcepto y capacidad de relacionarse con los pares no es significativa, comparada con los resultados obtenidos en el grupo control.

Se ha analizado que durante este estudio se produjo un error y es que se ha comparado puntos de personalidad bastante profundos entre dos grupos de personas distintas totalmente. Se considera que la generación de un cambio profundo, visible a nivel de pruebas, necesitaría mucho más tiempo que una semana.

Estas mediciones se las realizó 4 meses después de la vivencia, razón que podría causar una disminución de los resultados esperados. Al conversar con los padres de los participantes, el momento que se los convocó para tomar las pruebas, tres de ellos comentaron que sus hijos se encontraban en momentos difíciles en el colegio, y que consideraban que esto estaba afectando su vida cotidiana. Esta razón puede haber afectado negativamente los resultados en pruebas que medían la percepción de sí mismo.

Si se compara el estudio cualitativo y de observación con el cuantitativo, se puede observar una diferencia grande y es que en el primero se considera hubo un cambio interesante. Se debe tener en cuenta que este mismo consistió en la comparación de las actitudes de los participantes, referentes a las variables dependientes, tanto al principio como al final del campamento. En próximas ocasiones se debe hacer lo mismo con el estudio cuantitativo.

Importancia del estudio

Potencialmente este estudio podrá permitir conocer como la participación en un campamento de aventura puede afectar el autoestima, autoconcepto y capacidad de relacionarse con los pares de los chicos participantes. Al mismo tiempo puede contribuir como un sustento académico a la hipótesis de que los campamentos de aventura son más que un momento de diversión en la vida de los jóvenes. Esto podría impulsar de gran manera la oferta y demanda de vivencias de aventura en jóvenes a nivel del Ecuador.

Conclusiones

Respuesta(s) a la(s) pregunta(s) de investigación

Según el análisis cuantitativo realizado comparando el grupo que asistió al campamento con un grupo control, que no lo hizo, esto no tiene influencia alguna sobre sus niveles de autoestima, autoconcepto y capacidad de relacionarse con los pares.

Limitaciones del estudio

Considero que una de las principales limitaciones de este estudio consiste en el tamaño de la muestra que se ha tomado a nivel de estudio cuantitativo. Por el hecho de poder obtener un significancia mayor, hubiese sido mucho mejor aumentar dicho número. Sin embargo esta limitación va de la mano del costo del campamento, junto con el hecho de que es una idea que está surgiendo, y la cual aún no ha tomado la fama positiva esperada. Otra limitación fue que no se hizo un test retest al mismo grupo de chicos, sino que se utilizó un grupo control. Debido a esta situación no se obtienen medidas exactas de autoestima y autoconcepto de los participantes, sino que son comparaciones.

Recomendaciones para futuros estudios

En caso de repetir este estudio se recomienda realizar mediciones previas a la vivencia del campamento. Esto consistiría en tomar pruebas de autoestima, autoconcepto y relaciones con los pares, a los participantes antes de que tengan cualquier relación con la semana de acampada. Del mismo modo recomendaría realizar un retest un par de semanas después de que se acabe el campamento para que de esa manera el aprendizaje se haya sedimentado y asimilado. Se debería intentar tener grupos de edades más homogéneas,

para de esta manera poder trabajar más fluidamente con el grupo. En este caso el hecho de que hayan sido de edades tan diversas si fue una dificultad grande.

Bibliografía

- Adams, A. (2008). Testing the Relationship Between a Cognitive Ability Test and Player Success: The National Football League Case . *Athletic Insight, journal of sport psychology*.
- Bandura, A. (1977). Self Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral change. *Psychological Review*, 191-215.
- Becker, P. (2009). DIE ENTSTEHUNG DES SUBJEKTES AUS DER KRISE. ÜBER BILDUNGSPOTENTIALE DES ABENTURES. *aBSCHIEDSVORLESUNG*.
- Bunting, J. C. (2008). Interdisciplinary teaching. *Coalition for Education in the Outdoors* . Martinsville.
- Chavis, D. M. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of Community Psychology*, 6-23.
- Hadderman, D. W. (1980). *Fifty years of resident outdoor education*. Amer Camping Assn.
- Hamilton, J. (16 de octubre de 2012). *NPR*. Recuperado el 20 de octubre de 2013, de <http://www.npr.org/blogs/health/2012/10/16/162997951/teenage-brains-are-malleable-and-vulnerable-researchers-say>
- John Ratey, J. L. (2011). Publimed. *publimed*, 171-185.
- Jones, R. D. (2008). Outdoor Recreation Self Efficacy: Scale Development and Reliability. *Abstracts from the Coalition for Education in the Outdoors Ninth Biennial Research Symposium*, (pág. 2). MMartinsville.
- Keupp, H. (2004). Identitätskonstruktion.in: schirp, j./thiel, i. erlebnispädagogik. butzbach-griedel, s. 35-64
- Kinch, J. (1963). A formalized theory of self concept. *American Journal of Sociology*, 481.
- L. H. Lewis, C. J. (1994). Experiential Learning: Past and Present. *New directions for adults and continuing education*, 5-16.
- Lesk, M. G. (2012). Alcohol, drug and substance abuse. Outdoor learning of young people:. *EUROPEAN OUTDOOR LEARNING SEMINAR* (p. 46). Derwent Hill: Barbara Humberstone.
- LeskVerein, M. G. (2012). Alcohol, drug and substance abuse. Outdoor learning of young people:. *European Outdoor Learning Seminar*, (págs. 46-56). Derwent Hill.

- Linney, G. (2007). *Reconnecting Children Through outdoor Education: A summary Research*. Toronto, Ontario, Canadá.
- Mitten, D. (1999). *Leadership for community building*. (J. M. Priest, Ed.) *Venture publishing*.
- Piaget, J. (1954). *The construction of reality in the child*. 1-18. New York, New York, EEUU.
- Sharon Todd, S. C. (2008). *The Effect of Leadership Style on Sense of Community and Group Cohesion*. *Abstracts from the Coalition for Education in the Outdoors*, (págs. 27-29). Martinsville.
- Shoel, J. (1988). *Islands of Healing*. Hamilton: Project Adventure.
- Thimothy Baghurst, G. T. (2007). *Evidence for a Relationship Between Attentional Styles and Effective Cognitive*. *Athletic Insight, Journal of sport Psychology*.
- Todd, S. Y. (2007). *Sense of community and group cohesion in outdoor pursuits trip groups*. *Northeast Recreation Research Conference*. Bolton Landing.
- Tomprowski, P. (2008). *Exercise and children's intelligence. Cognition and academic achievement*. *Journal of sports and exercise psychology*.
- Yoshino, A. (2008). *Stress and Challenge in the Adventure Education Context*. *Abstracts from the Coalition For Education in the Outdoors Ninth Biennial Research Symposium*, (págs. 12-15). Martinsville, Indiana.

ANEXO 1: Cuestionario de investigación cualitativa

1. ¿Qué has aprendido en esta semana?

2. ¿Sientes un cambio en ti como persona? ¿Te sientes más capaz?

ANEXO 2: Herramientas psicológicas para medir autoestima, autoconcepto y relación con los pares

Por favor contesta con la respuesta adecuada para cada ítem, dependiendo si estas

- 1 muy de acuerdo
- 2 de acuerdo,
- 3 en desacuerdo
- 4 muy en desacuerdo

con lo que se dice.

1. En general, yo estoy satisfecho conmigo mismo.
2. A veces pienso que no soy bueno para nada
3. Yo pienso que tengo un gran número de buenas cualidades
4. Yo soy capaz de hacer cosas al igual que la mayoría de personas
5. Yo siento que no tengo mucho de que estar orgulloso.
6. Sin duda a veces me siento inútil
7. Yo siento que soy una persona que vale la pena
8. Me gustaría poder tener mayor respeto por mí mismo
9. En definitiva yo me inclino a pensar que soy un fracaso
10. Yo tomo una actitud positiva hacia mi mismo.

Selecciona la frase que se asemeja más a tu forma de ser y dale una calificación adecuada a la izquierda de cada ítem. Selecciona sólo una calificación. Se lo más sincero que puedas.

1=nunca

2=no muy seguido

3= a veces

4= la mayoría del tiempo

5= siempre

1. Yo soy amigable
2. Yo soy feliz
3. Yo soy respetuoso
4. Yo soy valiente
5. Yo soy honesto
6. Yo soy agradable
7. Yo soy confiable
8. Yo soy bueno
9. Yo soy orgulloso
10. Yo soy vago
11. Yo soy leal
12. Yo soy cooperador
13. Yo soy alegre

14. Yo soy pensativo
15. Yo soy popular
16. Yo soy cortés
17. Yo soy celoso
18. Yo soy obediente
19. Yo soy atento
20. Yo soy tímido
21. Yo soy aseado
22. Yo soy servicial

Este cuestionario está diseñado para medir la manera como te sientes acerca de las personas con las que estudias, juegas o estas relacionado la mayoría del tiempo. No es un exámen por lo que no hay respuestas correctas o incorrectas. Coloca el nombre de tus grupo de compañeros arriba en el espacio. Ahora responde cada ítem de manera cuidados y lo más sincero y acertado posible colocando un número de los correspondientes abajo.

1=nunca

2=muy raramente

3=pocas veces

4=a veces

5=buena parte del tiempo

6=la mayoría del tiempo

7=siempre

1. Me llevo muy bien con mis compañeros
2. Mis compañeros actúan como que yo no les importo
3. Mis compañeros me tratan mal
4. Mis compañeros parecen respetarme.
5. Yo no me siento como que soy "parte del grupo"
6. Mis compañeros son un montón de sobrados
7. Mis compañeros me entienden
8. Parece que les agrado mucho a mis compañeros
9. Realmente me siento excluido de mi grupo de compañeros
10. Odio a mi grupo de compañeros actual
11. Parece que a mis compañeros les agrada tenerme cerca
12. Realmente me agrada mi grupo de compañeros
13. Realmente me siento poco agradado por mis compañeros
14. Yo quisiera tener un diferente grupo de compañeros
15. Mis compañeros son agradables conmigo
16. Parece que mis compañeros se preocupan por mí.
17. Mis compañeros piensan que soy importante para ellos
18. Mis compañeros son un una fuente de alegría para mí.
19. Parece que mis compañeros no se fijan en mí
20. YO quisiera no haber sido parte de ese grupo de compañeros
21. Mis compañeros respetan mucho mis ideas y opiniones

22. Yo me siento como parte importante de mi grupo de compañeros.
23. Parece que mis compañeros no me consideran
24. Mis compañeros realmente no me interesan.