

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO

AUTOESTIMA, MOTIVACIÓN Y AUTOEFICACIA EN PERSONAS ADULTAS QUE
PARTICIPAN EN UN CAMPAMENTO RECREATIVO A CARGO DE LA
ORGANIZACIÓN NO GUBERNAMENTAL CONQUISTADORES DE COSTA RICA

Proyecto del Trabajo Final de Investigación Aplicada sometido a consideración de la
Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Ciencias del Movimiento Humano y la
Recreación para optar al grado de Maestría Profesional en Recreación

ANDREY SANDOVAL MATA

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica

2019

DEDICATORIA

Esta tesis está dedicada a mi madre Karla Mata González, quien me enseñó que incluso la tarea más grande se puede lograr si se hace un paso a la vez y que nunca hay que rendirse. Ella siempre me ayudó en las buenas y en las malas y lo sigue haciendo, además de haberme dado la vida, siempre confió en mí y nunca me abandonó. Te amo Ma!!!

También está dedicado a mi padre Danilo Campos Quesada (qdDg), quien me enseñó que hay que perseverar y que el mejor conocimiento que se puede tener es el que se aprende por sí mismo.

... a mi abuela Rosa María González Pérez (qdDg), mujer, madre y abuela inspiradora y pionera de una gran familia.

... a César Márquez Mata (qdDg), contigo inició este proyecto.

... a mis hermanos Danny, Tita y Axel, razones del diario vivir.

... a Isabela, una hermosa sobrina que me enamora cada día.

... a toda mi familia por sus palabras y consejos.

... a doña Elizabeth Castro y mis compañeras de trabajo por su gran ayuda.

... a mis amigos, los de verdad; ustedes me motivaron a no rendirme y seguir adelante.

"Yo soy como soy y tú eres como eres, construyamos un mundo donde yo pueda ser sin dejar de ser yo, donde tú puedas ser sin dejar de ser tú, y donde ni yo ni tú obliguemos al otro a ser como yo o como tú."

AGRADECIMIENTO

A DIOS por permitirme concluir con éxito esta experiencia tan hermosa.

Al movimiento Conquistadores JA por ser más que una pasión en mi vida.

Al Club de Guías Mayores Central San José por su gran ayuda y colaboración.

A Wes, Génesis y su directiva, por su paciencia y apoyo incondicional.

Al profesor y futuro Doctor, Jorge Cervantes Sanabria por ser el mejor profesor guía de la UCR, por inspirar la búsqueda de la excelencia, por ser un ejemplo digno a imitar y por haberme orientado en todos los momentos que necesité de sus consejos.

A la profesora Lorena Mora Mora por su amor, su disposición y pionerismo en los campamentos.

Al profesor Juan Diego Zamora Salas por su disposición de compartir su sabiduría.

A la Dra. Marta Camacho por su colaboración en este trabajo y su gran ayuda en la educación.

A Carmen Grace por su ayuda y por la maestría.

A Felicia Monge por su paciencia, disposición de ayudar, su bondad y su carisma.

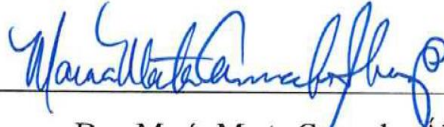
Al profesor Carlos Ballesteros Umaña por ser un modelo a seguir.

A Greivin (Kili), Freddy Navarro y Misael por su gran ayuda para terminar la tesis.

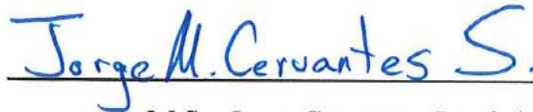
A cada docente y colega que me ayudaron a concluir este gran sueño.

A la Universidad de Costa Rica por ser la sede de todo el conocimiento adquirido en estos años.


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



Dra. María Marta Camacho Álvarez
Representante del Decano
Sistema de Estudios de Posgrado



M.Sc. Jorge Cervantes Sanabria
Profesor Guía



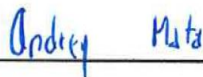
M.Sc. Ana Lorena Mora Mora
Lectora



M.Sc. Juan Diego Zamora Salas
Lector



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



Andrei Esteban Sandoval Mata
Sustentante

Tabla de Contenidos

RESUMEN.....	viii
Lista de Figuras.....	ix
Lista de Tablas.....	x
Lista de Abreviaturas.....	xi
1. INTRODUCCIÓN.....	1
Justificación.....	2
Objetivo e hipótesis de la Investigación.....	4
Limitaciones.....	5
2. MARCO TEÓRICO.....	6
Recreación.....	6
Beneficios de la recreación para las personas.....	6
Beneficios de la recreación para la sociedad.....	7
Campamentos.....	8
Campamento según el propósito.....	9
Campamento según la duración.....	10
Campamento según el lugar y los servicios disponibles.....	10
Programas de Campamento.....	11
ONG Conquistadores de Costa Rica.....	12
¿Quiénes son los Guías Mayores?	12
Beneficios de los campamentos como actividad recreativa.....	13
Autoestima.....	14
Autoeficacia.....	18
Motivación	21
Antecedentes.....	23
Estudios en Autoeficacia.....	25
Estudios en Autoestima.....	27
Estudios en Motivación.....	30
3. METODOLOGÍA.....	33

Diseño de la investigación.....	33
Población y muestra.....	34
Criterios de inclusión y exclusión.....	35
Instrumentos.....	35
Escala de Motivación Global.....	35
Escala de Autoeficacia.....	36
Escala de Autoestima.....	36
Procedimiento general para la realización del estudio.....	36
Procedimiento del estudio piloto.....	38
Procedimiento del Consentimiento Informado.....	38
Programa del campamento.....	38
Recolección de información.....	40
Análisis estadístico.....	41
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	43
Análisis descriptivo.....	43
Resultados de autoestima.....	44
Resultados de autoeficacia.....	46
Resultados de motivación.....	48
Análisis inferencial.....	49
Resultados de autoestima.....	49
Resultados de autoeficacia.....	49

Resultados de motivación.....	48
Análisis inferencial.....	49
Resultados de autoestima.....	49
Resultados de autoeficacia.....	49
Resultados de motivación.....	50
Discusión.....	51
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	57
Conclusiones.....	57
Hipótesis.....	57
Objetivo.....	59
Recomendaciones.....	59
Aplicaciones prácticas.....	60
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	61
ANEXOS.....	72
A. Escala de Motivación Global (GMS)	73
B. Escala de Autoeficacia de Jerusalem y Schwarzer (1993).....	75
C. Escala de Autoestima Global de Rosenberg (1965)	77
D. Carta de solicitud de permiso del campamento.....	79
E. Consentimiento Informado.....	81
F. Protocolo de recolección de información.....	86
G. Programa del Campamento Nacional de Guías Mayores, Orotina 2019.....	88

RESUMEN

El objetivo de este trabajo final de investigación aplicada fue determinar la autoestima, la motivación y la autoeficacia de personas adultas que asisten a la Iglesia Adventista del Séptimo Día Central San José y que, además, participaron en un campamento recreativo organizado por el Club de Guías Mayores de la organización no gubernamental Conquistadores de Costa Rica. El diseño de investigación fue cuasi-experimental, en el cual el Grupo Experimental estuvo constituido por 25 personas que asistieron al campamento recreativo y 20 personas que no participaron en el campamento (Grupo Control). Se recolectó información de esta población mediante tres cuestionarios sobre variables psicológicas (Test de Autoestima de Rosenberg, Escala de Motivación Global, Test de Autoeficacia de Jerusalem y Schwarzer) en cuatro momentos distintos (línea base, pretest, posttest y retest) durante un periodo de tres semanas.

El análisis estadístico se realizó según el grupo, las mediciones y el sexo de las personas participantes mediante la técnica estadística del análisis de varianza (ANOVA) de tres vías (grupos x sexo x mediciones) con medidas repetidas en un factor.

Los resultados indican que no existe diferencia significativa entre hombres y mujeres en autoestima, autoeficacia y motivación. Para la variable autoestima no se encontraron diferencias significativas entre las mediciones, sexo y grupo. Para la variable autoeficacia no se encontraron diferencias significativas entre las mediciones, sexo y grupo. Para la variable motivación, existe diferencia significativa entre los grupos ($p = 0,012$) y entre grupos por mediciones ($p = 0,002$).

El análisis de Post Hoc de efectos simples indica que existe diferencia estadísticamente significativa entre el Grupo Experimental y el Grupo Control en el Pretest (0,034), en el Posttest ($p = 0,001$) y en el Retest ($p = 0,001$). Es decir que el Grupo Experimental mejoró significativamente en estas tres mediciones con respecto al Grupo Control.

Se concluye que las personas que participaron en el campamento, en comparación con el grupo control (que no participaron) no mejoraron los valores globales de autoestima, ni de autoeficacia; sin embargo, sí se identificó una mejora en los valores de motivación después de haber participado en el campamento y que este efecto se mantuvo una semana después de haber finalizado esta actividad recreativa.

Lista de Figuras

Figura	Página
1. Línea temporal de los estudios encontrados de los campamentos recreativos en Costa Rica	24
2. Línea temporal de los estudios encontrados de la autoeficacia, la recreación y campamentos recreativos	26
3. Línea temporal de los estudios encontrados de la autoestima, la recreación y campamentos recreativos	29
4. Línea temporal de los estudios encontrados de la motivación, la recreación y campamentos recreativos	31
5. Valores de la autoestima en las diferentes mediciones en los grupos control y experimental.....	45
6. Valores de la motivación en las diferentes mediciones en los grupos control y experimental.....	47
7. Valores de la autoeficacia en las diferentes mediciones en los grupos control y experimental.....	48
8. Puntajes de motivación según mediciones y grupos.	51

Lista de Tablas

Tabla	Página
1. Definición de las variables dependientes	33
2. Proceso aleatorio de los instrumentos	40
3. Estadística descriptiva de las variables dependientes según grupo, sexo y mediciones	43
4. Resumen de promedio y desviación estándar de Autoestima, Autoeficacia y Motivación	44
5. Resumen de resultados de análisis de varianza de 3 vías de medidas repetidas en un factor (mediciones x grupo x sexo) para la variable autoestima	49
6. Resumen de resultados de análisis de varianza de 3 vías de medidas repetidas en un factor (mediciones x grupo x sexo) para la variable autoeficacia	50
7. Resumen de resultados de análisis de varianza de 3 vías de medidas repetidas en un factor (mediciones x grupo x sexo) para la variable motivación	50

Lista de Abreviaturas

AC: Atleta competitivo.

ACA: Asociación Americana de Campamentos.

AR: Atleta recreativo.

AyA: Instituto Costarricense de Acueductos y Alcantarillados.

CEC: Comité Ético Científico.

CI: Consentimiento Informado.

GMS: Escala de Motivación Global (siglas en inglés de Global Motivation Scale).

ICODER: Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación.

INA: Instituto Nacional de Aprendizaje.

MEP: Ministerio de Educación Pública de Costa Rica.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

ONG: Organización no gubernamental.

PANI: Patronato Nacional de la Infancia.

PI: Persona inactiva.

SPSS: Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (siglas en inglés de Statistical Package for the Social Sciences).

TAD: Teoría de Autodeterminación.

TFIA: Trabajo Final de Investigación Aplicada.

UCR: Universidad de Costa Rica.

UNED: Universidad Estatal a Distancia.

Capítulo 1

INTRODUCCIÓN

La recreación es un área del quehacer humano, la cual se clasifica en diversas categorías según el tipo de actividad, por ejemplo, la recreación al aire libre, que es caracterizada por actividades en contacto con la naturaleza (Salazar, 2017; Vega, 2012).

Un componente importante de la recreación al aire libre es el campamento. Un campamento se define como una actividad recreativa en la cual se puede meditar sobre diferentes temas y estimular a las personas mediante actividades físicas, sociales, cognoscitivas y espirituales. Se pueden clasificar de acuerdo con su propósito, duración, lugar y servicios disponibles (Mejía, 2007). Algunos de sus beneficios integrales son estímulos para el desarrollo físico, psicológico, social, intelectual y espiritual (Salazar, 2017).

En Costa Rica y en el área centroamericana, existe poca evidencia científica de estudios realizados en la región sobre los beneficios de los campamentos recreativos. Por tal motivo, se eligió abordar este tema desde la perspectiva psicológica de las personas participantes en campamentos recreativos en Costa Rica con el objetivo de determinar la autoestima, la motivación y la autoeficacia en personas relacionadas con este tipo de actividad.

La American Camp Association (2017) indica que sólo en esta organización participan más de 14 millones de personas cada año. Estudios previos realizados fuera de Costa Rica, demuestran que los campamentos recreativos pueden mejorar aspectos psicológicos en las personas (American Camp Association, 2006; Ventura y Garst, 2013; Zachary, Richards, Washburn y Sinelnikov, 2018). Por lo tanto, la implementación de un estudio de este tipo en Costa Rica es viable debido a la presencia de organizaciones que promueven esta actividad (Club de Guías Mayores de la Organización no Gubernamental Conquistadores de Costa Rica).

El diseño de esta investigación fue de carácter cuasi-experimental, pues la población con la cual se trabajó se escogió por conveniencia. Los posibles participantes son personas adultas que asisten a las actividades de la Iglesia Adventista del Séptimo Día Central San José en Costa Rica.

Mediante la aplicación de tests psicológicos, antes, durante y después de un periodo de tres semanas (Test de Autoestima de Rosenberg, Escala de Motivación Global y Test de Autoeficacia General de Jerusalem y Schwarzer) se esperaba encontrar que la participación en las actividades campamentales mejorara la perspectiva psicológica de las personas participantes del estudio respecto a la orientación positiva hacia sí mismas, su motivación y su eficacia para manejar las diferentes situaciones estresantes (Allsop, Negley y Sibthorp, 2013; American Camp Association, 2006; Feenstra, 2015), y que en comparación con no realizar este tipo de actividades, dichos beneficios se vieran reflejados de una mayor forma.

También, se esperaba que existieran diferencias en las variables entre hombres y mujeres, como por ejemplo la autoestima, debido a que se ha observado que, generalmente, los hombres tienden a tener unos niveles más altos que las mujeres (Bleidorn, Denissen, Gebauer, Arslan, Rentfrow y Potter, 2016).

Por último, este trabajo pretendió continuar con la línea de investigación en el área de la recreación y las actividades al aire libre, para contribuir a mejorar el conocimiento existente en Costa Rica sobre la implementación de los campamentos recreativos en población adulta.

Justificación

La recreación por medio de un campamento puede generar beneficios psicológicos en las personas que participan en este. La información disponible en Costa Rica describe literatura sobre propuestas de campamentos y cómo organizarlos (Aragón, 1984; González, 1992; Mejía, 2007) y en algunos casos se mencionan beneficios psicológicos (Mora y Lobo, 2011; Murillo, Muñoz y Elizondo, 2009).

Internacionalmente, se ha realizado un mayor esfuerzo para investigar sobre esta temática. Por ejemplo, existen investigaciones cuyos resultados indican una relación con la mejora en la autonomía (Roark et al., 2010), autoeficacia (Allsop, Negley y Sibthorp, 2013; Ventura y Garst, 2013), autoimagen (Hill et al., 2015), desempeño social (Allsop, Negley y Sibthorp, 2013), habilidades sociales y confianza (Feenstra, 2015), autoestima (Nemček, Kraček y Peráčková, 2017) y la motivación de las personas (Duerden et al., 2014).

A partir de esta información, se podría concluir que la participación en campamentos recreativos puede beneficiar en la psicología de las personas. Estos beneficios “se relacionan con el bienestar psicológico, con una mayor satisfacción de la vida y felicidad” de las personas (Salazar, 2017, p. 77. Los beneficios se pueden medir con tres variables psicológicas como son la autoestima, la autoeficacia y la motivación.

El presente trabajo de investigación fue importante en el hecho de que en Costa Rica existen personas que participan activamente en campamentos recreativos en distintos periodos del año. Sin embargo, estas actividades no habían sido involucradas en la investigación científica con regularidad, limitando la comprensión del papel que cumplen en la población costarricense.

Con la realización de este estudio, se pretendió demostrar los beneficios que genera la participación en un campamento recreativo sobre variables psicológicas. Las personas con una buena salud mental “son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir en la comunidad” (Organización Mundial de la Salud, 2004, p. 46)

Otra justificación del presente estudio fue el diseño, pues contenía algunas características que no se habían utilizado en otras investigaciones previas, tales como:

1. Utilización de un Grupo Control para compararlo con el Grupo Experimental.
2. Medición de varios estados anímicos.
3. Comparación entre hombres y mujeres en ambos grupos.
4. Utilización de una línea base de mediciones antes del campamento que sirviera como diagnóstico.
5. Aplicación de los tests fuer de forma aleatoria.
6. Aplicación de un retest una semana después de la finalización del campamento.

Estas características contribuyeron a que este estudio tuviera un carácter innovador en la literatura científica.

Objetivo General

1. Determinar la influencia que tiene la participación en un campamento recreativo en la autoestima, la motivación y la autoeficacia, según sexo, grupo y medición, de personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica.

Hipótesis de la investigación

1. La participación en el campamento recreativo mejora estadísticamente la autoestima de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica, en comparación a no participar en actividades recreativas.
2. La participación en el campamento recreativo mejora estadísticamente la autoestima tanto en hombres como en mujeres de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica.
3. La participación en el campamento recreativo mejora estadísticamente la autoestima en las mediciones (línea base, pre-test, pos-test y retest) de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica.
4. La participación en el campamento recreativo genera estadísticamente interacciones entre grupo (experimental y control), sexo (hombres y mujeres) y mediciones (pre-test y pos-test) en la autoestima de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica.
5. La participación en el campamento recreativo mejora estadísticamente la motivación de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica, en comparación a no participar en actividades recreativas.
6. La participación en el campamento recreativo mejora estadísticamente la motivación tanto en hombres como en mujeres de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica.
7. La participación en el campamento recreativo mejora estadísticamente la motivación en las mediciones (línea base, pre-test, pos-test y retest) de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica.
8. La participación en el campamento recreativo genera estadísticamente interacciones entre grupo (experimental y control), sexo (hombres y mujeres) y mediciones (pre-test y pos-test) en la motivación de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica.

9. La participación en el campamento recreativo mejora la autoeficacia de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica, en comparación a no participar en actividades recreativas.
10. La participación en el campamento recreativo mejora estadísticamente la autoeficacia tanto en hombres como en mujeres de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica.
11. La participación en el campamento recreativo mejora estadísticamente la autoeficacia las mediciones (línea base, pre-test, pos-test y retest) de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica.
12. La participación en el campamento recreativo genera estadísticamente interacciones entre grupo (experimental y control), sexo (hombres y mujeres) y mediciones (pre-test y pos-test) en la autoeficacia de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica.

Limitaciones

Las siguientes limitaciones fueron las que tuvo este estudio:

1. Algunas personas no pudieron responder todos los tests en las diferentes mediciones.
2. El tamaño inicial de la muestra de los grupos no fue el mismo al final del estudio.
3. No se pudo obtener grupos homogéneos de hombres y mujeres desde el inicio del estudio.
4. Ya existía un programa de actividades establecido para el campamento por parte del comité organizador.

Capítulo 2

MARCO TEÓRICO

Este capítulo contiene las siguientes secciones: recreación, campamentos, ONG Conquistadores de Costa Rica, beneficios de los campamentos como actividad recreativa, autoestima, autoeficacia, motivación y sus antecedentes.

Recreación

Actualmente, la recreación se puede definir como “un conjunto de actividades agradables, lúdicas y que producen gozo, alegría y placer. Estas se realizan durante el tiempo libre, promueven el desarrollo integral de la persona y se hacen de manera voluntaria” (Salazar, 2017, p. 6).

También, la recreación se puede definir como aquellas actividades propias de cada individuo que se realizan en el tiempo libre después de cumplir las responsabilidades laborales, de estudio o ambas y que favorecen el bienestar de las personas (Vega, 2012). Para efectos de este estudio, la recreación se define como el conjunto de actividades de participación voluntaria, que se realizan durante el tiempo libre y promueven el desarrollo integral de la persona.

La participación en actividades recreativas es muy importante porque la recreación brinda una serie de beneficios para las personas y para la sociedad. Salazar Salas (2017) los clasifica de la siguiente manera:

Beneficios de la recreación para las personas

- Emocionales o psicológicos. Se relacionan con el bienestar de las personas porque satisfacen sus necesidades las cuales contribuyen con el bienestar psicológico y una mayor satisfacción de la vida. Las personas perciben mejor su libertad e incrementa su motivación intrínseca y los sentimientos positivos.
- Sociales. Muchas actividades recreativas se realizan con amistades o familiares, por lo tanto, se promueve la interacción social y mejora los lazos afectivos entre las personas participantes.

- **Intelectuales o cognitivos.** Estos beneficios se pueden obtener con la participación en actividades recreativas mediante el aprendizaje de nuevas destrezas, valores y comportamientos; mejoramiento de la memoria visual de lugares, animales o cosas y mediante el desarrollo físico-mental.
- **Espirituales.** El desarrollo espiritual tiene relación con la satisfacción de la participación en actividades recreativas, la autoestima y el desarrollo personal. Además, la participación en actividades religiosas mejora la recuperación de enfermedades y evita la depresión.
- **Físicos.** Estos beneficios tienen relación con la actividad física que se realiza en el tiempo libre y ayudan a mejorar la capacidad de realizar las actividades cotidianas y promover un estilo de vida más activo que reduce los hábitos sedentarios.

Beneficios de la recreación para la sociedad

- **Para la familia.** La recreación puede ayudar a fortalecer la familia (sin importar su conformación) mediante la cohesión, estabilidad marital, satisfacción de la vida en familia, respeto mutuo y mejoramiento de la calidad de vida en general, entre otros.
- **Para grupos sociales.** La participación en actividades recreativas promueve la amistad y se comparte afecto, apoyo, compañía y se experimenta un sentimiento de pertenencia.
- **Para la comunidad.** Estos beneficios se evidencian cuando las personas aprenden y practican destrezas sociales, cuando se mejora el trabajo en equipo y la interacción grupal, cuando incrementa la cooperación y aumenta la satisfacción comunal.
- **Para la economía.** Estos se manifiestan cuando la recreación ayuda en la disminución de los costos de atención médica al promover estilos de vida más saludables.
- **Para el ambiente.** La recreación, el ecoturismo y la educación al aire libre han favorecido a que las personas sean más conscientes en cuanto a la importancia de los recursos naturales y su conservación.

Al conocer los beneficios que genera la recreación, se puede concluir que ella está conformada por un catálogo de actividades recreativas que se podrían categorizar según el

tipo de actividad. Salazar (2017) propone la siguiente clasificación de las actividades recreativas.

1. Recreación física.
2. Recreación artística.
3. Recreación social.
4. Recreación al aire libre.
5. Recreación intelectual.
6. Recreación educativa.
7. Pasatiempos.
8. Recreación turística.
9. Recreación espiritual.
10. Servicio de voluntariado.

Campamentos

Con base en la anterior clasificación, los campamentos se pueden catalogar como una actividad de la recreación al aire libre. Según Salazar (2017), la recreación al aire libre está conformada por todas las actividades y deportes que están relacionados con la naturaleza. Por ejemplo, los deportes de aventura, deportes al aire libre, observación de aves, caminatas y campamentos.

Los campamentos son actividades recreativas en las cuales se puede meditar sobre diferentes temas. Se puede educar a las personas y estimular a la población participante (campistas) en actividades físicas, sociales, cognoscitivas y espirituales (Aragón, 1984; Mejía, 2007).

Ramírez y Thomas (2002) proponen otra definición de campamento como “el espacio mágico que permite una relación, una integración del ser humano con la naturaleza, donde pone a prueba su capacidad de adaptación al medio” (p. 9).

Una definición más actual es la que propone la Universidad Estatal a Distancia (UNED, 2018, p. 23) que define un campamento como “la forma y acción que una persona o un grupo de personas realizan cuando se asientan en un lugar no habitual o cotidiano, no urbanizado y en contacto directo con la naturaleza, descansando o pernoctando generalmente, en tiendas de campaña o carpas.”

Powell (2006) expone que los campamentos son de gran importancia porque los recuerdos que tenga la población participante al finalizar esta actividad, son de gran

relevancia debido a que pueden cambiar o mejorar el estilo de vida, ya que estos recuerdos hacen revivir los momentos más significativos o reflexivos de la actividad.

Los campamentos, según la UNED (2018), se pueden clasificar de acuerdo con su propósito, duración, lugar y servicios disponibles. Aunque estos campamentos tienen características similares, la diferencia radica según la finalidad y el objetivo por el que se realizan. A continuación, se describen los diferentes tipos de campamentos.

Campamentos según el propósito

La finalidad de este tipo de campamento es evaluar o desarrollar una actividad concreta. Por ejemplo, en esta categoría se encuentran campamentos de índole educativo, investigativo, personal, familiar o cultural. Esta clasificación se divide en cinco tipos de campamentos (UNED, 2018) que se mencionan a continuación.

- a. Campamento educativo. Este tipo de campamento está dirigido a personas con un propósito definido y un fin por evaluar. Habitualmente es planificado y estructurado porque tiene objetivos específicos, metas establecidas e indicadores.
- b. Campamento espontáneo. La principal característica de este campamento es que no es planificado porque nace de las interacciones de sus participantes. Se refiere cuando varias personas deciden desarrollar una actividad de forma espontánea en el que están de acuerdo en participar.
- c. Campamento investigativo. Este tipo de campamento tiene la finalidad de cumplir con un objetivo o fin particular. Durante su realización se pretende desarrollar un tema investigativo de interés ya sea por una persona estudiante, profesional, científica, entre otras.
- d. Campamento disfrute. También es conocido como un campamento familiar porque es desarrollado por un grupo de amistades o familiares. Se caracteriza porque las personas interesadas concuerdan en cuál lugar visitar, el tipo de materiales o equipo que necesitan y cuánto tiempo disponen para realizarlo.
- e. Campamento específico. Este tipo de campamento se fundamenta en su planificación y se caracteriza por sus objetivos específicos, metas establecidas e indicadores. Por lo tanto, posee un fin específico y una guía de trabajo o una actividad práctica.

Campamentos según la duración

La característica principal de este tipo es el tiempo o la duración (UNED, 2018).

- a. Campamento fijo. Este tipo de campamento posee instalaciones e infraestructura básica, como, por ejemplo, las duchas, sanitarios, agua potable, lugar donde cocinar y parqueo, entre otros. Las personas campistas deciden cuánto tiempo quieren permanecer.
- b. Campamento volante o rodante. También es conocido como itinerante o de travesía. Se diferencia de los demás porque las personas se desplazan por sus propios medios, llevan su propio equipo, alimentos y materiales necesarios.

Campamentos según el lugar y los servicios disponibles

Se caracterizan por la cantidad y la disponibilidad de servicios que se ofrecen en el lugar. Las personas campistas pueden añadir los servicios básicos que se necesiten, en caso de que no existieran en el lugar (UNED, 2018).

- Campamento libre. Las personas se instalan en el lugar que se desea utilizar y de forma gratuita. Este no cuenta con ningún tipo de servicios o infraestructura; por lo tanto, se tiene que llevar los recursos que va a utilizar y tomar la decisión del tiempo de estadía.
- Campamento agreste. La permanencia habitualmente se presenta en un lugar privado y solo se permite la estadía del grupo de personas que organizan el campamento. Además, tiene acceso a los servicios como baños, sanitarios, mesas, agua, electricidad, tiendas de acampar, entre otros.
- Campamento organizado. Este tipo de campamento es uno de los más realizados. Se caracteriza porque es requisito pagar una cuota o entrada de inscripción por acampar y participar en las actividades. El lugar donde se acampa tiene propia infraestructura y servicios básicos como por ejemplo agua, electricidad, sanitarios, duchas, mesas, parqueo y áreas verdes para realizar actividades, entre otras.

Con base en la clasificación anterior, el campamento recreativo que se realizó en el Campamento Adventista de Orotina (Alajuela) se clasifica como un campamento organizado porque cada campista tuvo que pagar una cuota de inscripción (\$25) y un seguro médico

anual (\$4) para acampar y participar en las actividades. El lugar es una finca de 27 hectáreas que cuenta con instalaciones e infraestructura básica como, por ejemplo, batería de baño y duchas, agua potable, electricidad, piscina, parqueo, salón multiuso y zonas verdes asignadas para acampar al aire libre.

Programas de Campamento

Mejía (2007) indica que existen modelos y estilos que se usan para la planificación de los programas de campamento. Los modelos se clasifican en centralizados y descentralizados. Los primeros giran en torno a la persona directora y las personas especializadas. El segundo modelo depende más de quien lidera el grupo.

Según la Fundación Latinoamericana del Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE; citado por Mejía, 2007), un programa de campamento debe tener las siguientes características.

a. Equilibrio.

- **Actividades.** El programa debe estar constituido por un número similar de actividades en las áreas de talento, música, deportes, espirituales, recreación, entre otros.
- **Edad.** Debe existir la posibilidad de participación de personas de diferentes edades.
- **Sexo.** Debe ser equitativo en cuanto a la participación de mujeres y hombres.

b. Diversidad.

- El programa debe estar conformado por un conjunto de actividades que satisfagan los gustos y las necesidades de las personas.
- Debe poseer una diversidad de niveles de dificultad según las habilidades de la población campista.

c. Variedad.

- Debe estar constituido por actividades especiales que motiven la participación y rompan la rutina.
- Se debe complementar el programa con otras actividades.

d. Flexibilidad.

- Se pueden realizar otras actividades que puedan satisfacer nuevas necesidades de la población participante.

Existen diversas instituciones que realizan campamentos anualmente, entre ellas, se encuentra la organización no gubernamental (ONG) Conquistadores de Costa Rica.

ONG Conquistadores de Costa Rica

El Club de Conquistadores es una organización mundial sin fines de lucro, patrocinada y dirigida por la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Esta organización realiza actividades que contribuyen a desarrollar en sus miembros un carácter noble para ayudar a las personas necesitadas; sustentando sus principios en el amor a Dios sobre todas las cosas y en el amor al prójimo.

El Club de Conquistadores está presente en más de 160 países (incluyendo Costa Rica), con 90.000 sedes y más de dos millones de participantes. Existen legalmente desde 1950, como un programa oficial de la Iglesia Adventista del Séptimo Día (Marín y Castaño, 2015). Esta organización se divide en tres grupos que se detallan a continuación.

1. Aventureros. Este club está conformado por personas menores de edad cuyas edades están comprendidas entre los seis y diez años.
2. Conquistadores. Este club está integrado por personas cuyas edades están comprendidas entre los 10 y 15 años de edad.
3. Guías Mayores. Este club está constituido por personas mayores de 16 años.

¿Quiénes son los Guías Mayores?

Una persona Guía Mayor es el grado más alto que pueden alcanzar los miembros del Club de Conquistadores, que demuestra sus altos conocimientos y destrezas. Para llegar a ser Guía Mayor se necesita ser mayor de 16 años y completar una serie de requisitos durante un año.

En Costa Rica, la ONG Conquistadores organiza un campamento nacional durante el periodo de vacaciones de Semana Santa en el Campamento Adventista de Orotina. Para esta

actividad se invita a todos los grupos de Guías Mayores que están organizados en todo el país. Cada grupo tiene una persona directora que debió inscribir a su club. La inscripción inició en enero y terminó a finales de marzo. La asistencia fue voluntaria y siempre se promueve la participación de personas nuevas (visitas).

Con base en esta información, surge la interrogante ¿por qué un grupo de personas asisten a un campamento? La respuesta podría estar en los posibles beneficios que brinda la participación en un campamento recreativo. Los beneficios de los campamentos se mencionan a continuación.

Beneficios de los Campamentos como Actividad Recreativa

Los campamentos brindan ciertos beneficios que los hacen muy importantes para la sociedad porque permiten a las personas alejarse de la vida cotidiana y del estrés que genera las responsabilidades laborales y académicas. Además, generan un momento de contacto con la naturaleza y su importancia en la vida de las personas (Mejía, 2007).

En Costa Rica, León (citado en Mejía, 2007) indica que los primeros campamentos recreativos fueron realizados en la Finca Roble Alto en Heredia por iglesias cristianas. Después de observar el impacto generado y los beneficios adquiridos por la población campista, diferentes instituciones públicas y privadas promovieron la realización de estas actividades recreativas al aire libre.

Según Mejía (2007), en los campamentos se ha hecho énfasis en la percepción de los beneficios psicológicos y espirituales porque son una herramienta muy útil para mejorar la calidad de vida de las personas campistas y afirmar los valores espirituales.

También se pueden mejorar algunas dimensiones de la resiliencia en jóvenes como la orientación de valores, humor, independencia, relaciones sociales y perspicacia (Allen, Cox y Cooper, 2006) y en adultos mejora la resolución de problemas, la capacidad de trabajar con otros, la actitud positiva hacia el futuro, el entorno seguro, el sentido de aceptación, la percepción de disfrute, los modelos de comportamiento convencional (Bloemhoff, 2006). Además, mejora y fortalece la autoestima y la confianza en sí mismo (Murillo, Muñoz y Elizondo, 2009), identidad y crecimiento positivo, habilidades físicas-cognitivas y la dimensión de valores positivos (Beth, Mezei, Bush y Weinstein, 2012), la autoeficacia

(Allsop, Negley y Sibthorp, 2013), brinda beneficios espirituales, evita la depresión y mejora la autoestima (Salazar Salas, 2019) y puede mejorar la motivación (Zachary, Richards, Washburn y Sinelnikov, 2018).

Para efectos del presente trabajo, se pretende estudiar los posibles beneficios psicológicos de un campamento recreativo sobre la autoestima, la autoeficacia y la motivación. Estas variables se explicarán con más detalle a continuación.

Autoestima

La autoestima es una variable psicológica de gran importancia en el campo de la Psicología. Según Smith (2014), la autoestima se puede definir como la orientación o actitud (negativa o positiva) hacia sí mismo, es decir, una valoración global de la propia valía. Para Rosenberg (1965), la autoestima es aquel componente del auto-concepto referido específicamente a la totalidad de pensamientos y sentimientos que tiene el individuo sobre el valor de sí mismo. Para Rabell (2012), la autoestima es un sentimiento de aceptación hacia uno mismo unido a un sentimiento de valía personal. Este sentimiento varía durante el curso de la vida, dependiendo de las distintas experiencias.

Erazo (2013) propone una definición más completa de la autoestima. El autor la define como:

Un proceso mediante el cual la persona puede confrontar sus acciones, sus sentimientos, sus capacidades, limitaciones y atributos en comparación a los criterios y valores personales que ha interiorizado, para valorarse a sí mismo. Es la confianza de la persona en su ser, basado en el conocimiento real de sus posibilidades y potencialidades, fortalezas y debilidades, en el poder de sus convicciones y su energía, vigor y su fortaleza espiritual. La autoestima es la experiencia de ser competentes para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, y de ser dignos de felicidad. (p. 11)

Al analizar estas definiciones, se puede concluir que la autoestima está conformada por un conjunto de aspectos que se interrelacionan entre sí. Algunos especialistas han intentado categorizarlos. Por ejemplo, Naranjo (2007) menciona la siguiente clasificación:

- a. La actitud. Está conformada por las formas cotidianas de pensar, actuar, amar y sentir de las personas consigo mismas.

- b. El conocimiento. Abarca las opiniones, percepciones, creencias, ideas y procesamiento de la información que posee la persona respecto a sí misma.
- c. La afectividad. Se refiere a la valoración positiva y negativa, y a los sentimientos que pueden ser favorables y desfavorables, agradables o desagradables que las personas aprecian de sí mismas.
- d. La conducta. Se define por la intención y la decisión de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente.

A partir de los componentes de la autoestima anteriormente mencionados, se puede concluir que la autoestima ayuda a “desarrollar la capacidad de superar los obstáculos, promueve la creatividad, fortalece la autonomía personal y contribuye al establecimiento de relaciones sociales saludables” (Calderón, 2015, p. 14).

Diversos autores (Agüero, Calderón, Meza y Suárez, 2016) indican que la autoestima es la valoración que una persona hace de sí misma y se puede dividir en dos dimensiones: la dimensión actitudinal y la dimensión conductual. La dimensión actitudinal está conformada por la autoimagen, la autovaloración y la autoconfianza; mientras que la dimensión conductual incluye el autocontrol, la autoafirmación y la autorealización.

Para comprender la dimensión actitudinal, es necesario desarrollar sus componentes. Naranjo (2007) los explica de la siguiente manera:

- a. Autoimagen. Es la capacidad que tiene una persona de verse y aceptarse como realmente es, incluyendo las virtudes y defectos. Generalmente, los problemas de autoestima son relacionados con baja autoimagen.
- b. Autovaloración. Esta consiste en que la persona se considere importante para sí misma y para las demás.
- c. Autoconfianza. Es la valoración que hace la persona que cree que puede realizar bien distintas cosas y sentirse segura al hacerlas.

De igual forma, Naranjo (2007) explica los componentes de la dimensión conductual:

- a. Autocontrol. Es la capacidad de ordenarse apropiadamente y ejercer un dominio propio que fomente tanto el bienestar personal como el del grupo al que se pertenece. Esta capacidad se ve alterada en personas con baja autoestima.
- b. Autoafirmación. Se define como la libertad de cada persona de ser una misma y poder tomar decisiones para conducirse con autonomía y madurez. Por lo tanto, las personas tienen la libertad de manifestarse claramente cuando expresan sus pensamientos, deseos o habilidad.
- c. Autorrealización. Consiste en el desarrollo y la expresión adecuada de las capacidades, de modo que la persona pueda vivir una vida satisfactoria y de provecho para sí misma y para otras personas.

Según Revelo (2014), la autoestima es un concepto gradual. Por tal motivo, las personas podrían presentar uno de los siguientes estados:

- a. Autoestima alta. Significa que una persona puede sentirse confiadamente apta para la vida, capaz y valiosa o sentirse aceptada.
- b. Autoestima baja. Se presenta cuando una persona no se siente en disposición para la vida o aceptada.
- c. Autoestima media. Es cuando existe una combinación entre los dos estados anteriormente mencionados; es decir, sentirse apta e inútil, aceptada y equivocada como persona y expresar incoherencias en su conducta.

Existen investigaciones que relacionan una autoestima alta con beneficios para las personas como una mejoría en el trabajo, resolución de problemas, autonomía, originalidad y desempeño positivo (Góngora y Casullo, 2009). Por el contrario, según Rosenberg y Owens (2001), una autoestima baja puede estar relacionada con la hipersensibilidad, inestabilidad, timidez, falta de autoconfianza, evasión de riesgos, depresión, pesimismo y soledad.

Para Hewit (2002), una persona se puede evaluar en una escala que varía de lo positivo (autoafirmación) a lo negativo (auto-denigración). Por tal motivo se han creado diversas escalas para evaluar la autoestima de las personas. Una escala muy utilizada para medir esta variable es la Escala de Autoestima Global de Rosenberg (1965). Esta prueba tiene

una validez entre $r = .69$ y $.85$, y una confiabilidad entre $.70$ y $.90$. Está conformada por diez ítems, cinco están expresados en forma positiva y cinco de forma negativa. Las respuestas son puntuables entre 1 y 4 de la siguiente manera; muy de acuerdo: 4, de acuerdo: 3, en desacuerdo: 2, y muy en desacuerdo: 1. De esta forma, se permite obtener una puntuación mínima de 10 y máxima de 40 (Mora y Lobo, 2011).

Existe gran cantidad de investigaciones que usaron la Escala de Rosenberg para diferentes estudios en sus respectivas áreas profesionales. Por ejemplo, De León y García (2016) analizaron las propiedades psicométricas con 220 personas adultas mayores de México. Los resultados demostraron que esa escala cuenta con criterios psicométricos adecuados para medir autoestima en personas adultas mayores.

Moral, Orgaz, López, Amatria y Maneiro (2018) investigaron la influencia de la actividad física en la autoestima y el riesgo de dependencia en 168 personas mayores activas ($N = 84$) y sedentarias ($N = 84$). Se encontró que existía relación entre la autoestima positiva y la práctica de la actividad física y se concluyó que se debe promover la práctica regular de actividad física para mejorar el nivel de autoestima.

En otra investigación se utilizó la misma escala para analizar la autoestima de 19 personas con discapacidad visual que participaron en deporte competitivo y en actividades recreativas. Este estudio evidenció que no existía diferencias de autoestima entre los grupos que participaban en deporte competitivo y en un campamento recreativo (Mora y Lobo, 2011).

En otro estudio similar con una actividad recreativa, se investigó la relación entre la autoestima y la danza libre-creativa, se comparó a 46 estudiantes que practicaban en esta actividad contra 45 estudiantes que no participaban (grupo control). Los resultados evidenciaron que el grupo de estudiantes que participaba en la actividad de danza presentaban mejores niveles de autoestima al comparar los puntajes con los del grupo control (Domínguez y Castillo, 2017).

La autoestima es un beneficio psicológico que es un elemento intrínseco del ser humano y complemento de la formación personal. La autoestima y la autoeficacia son muy importantes porque estos componentes psicológicos están en todas las facetas de la vida y

están relacionados con la satisfacción de otras necesidades como la creatividad, los logros personales y la realización de todo el potencial (Calle, López y Mora, 2016).

Autoeficacia

Otro beneficio psicológico muy importante por explicar y que está relacionado con la autoestima es la autoeficacia. El concepto de la autoeficacia fue creado por el Dr. Albert Bandura con la Teoría Social Cognitiva, quien la define como “la creencia en la capacidad propia que tiene la persona, para organizar y realizar las acciones requeridas para producir los resultados deseados” (Bandura, 1986, p. 17). Según Mata (2018), la Teoría Social Cognitiva se basa en la importancia del pensamiento autorreferente en la conducta de las personas, pues la percepción sobre su capacidad le estimula o le inhibe para realizar las acciones que requiere en la construcción de su proyecto de vida.

Bandura (2006) menciona que existen cuatro procesos que afectan la autoeficacia de las personas en cuanto a lo que sienten y piensan, y sobre lo que hacen y les motiva. Mata (2018) describe estos procesos de la siguiente manera:

- a. **Cognitivo.** Las acciones de las personas nacen en el cerebro mediante el pensamiento. Las personas que tienen una alta sensación de eficacia visualizan escenarios exitosos y las que tienen una baja sensación de eficacia visualizan escenarios de fracaso. El éxito resulta muy difícil cuando se lucha contra la duda sobre las propias capacidades.
- b. **Motivacional.** La eficacia juega un papel importante en la motivación, la cual también tiene un origen cognitivo. Las personas se motivan hacia sí mismas y forman creencias sobre lo que pueden hacer, predicen resultados favorables de las acciones por realizar y se plantean metas diseñadas para hacer realidad su futuro.
- c. **Afectivo.** Las creencias sobre las capacidades personales se ven afectadas por el estrés y depresión según las situaciones complejas que tenga que enfrentar, así como su motivación. Estas creencias constituyen el mediador emocional de las creencias sobre la autoeficacia. Al tener un convencimiento de la propia capacidad de acción de control, las personas logran evadir conductas evasivas y de ansiedad.

- d. Toma de decisiones. Los procesos anteriores realizados de forma positiva logran favorecer la construcción de ambientes apropiados para la toma de decisiones según el control que se percibe tener sobre las situaciones cotidianas. Las personas mediante sus decisiones realizan diferentes competencias, intereses y redes sociales que determinan su curso vital.

La autoeficacia, según Halper y Vancouver (2016), es la creencia sobre las capacidades propias que tiene una persona para manejar apropiadamente algunos estresores de la vida cotidiana, los cuales influyen en cómo se siente, cómo piensa y cómo actúa. Entonces, la persona valora sus propias capacidades y las dimensiona en relación con la tarea, según la información que tiene de sus antiguas acciones, de la experiencia de otros y de la persuasión social. Es importante mencionar que la diferencia entre autoeficacia y la expectativa de resultado consiste en que esta última está relacionada con la percepción de posibles consecuencias de una acción, que podrían ser el éxito o el fracaso (García, 2018).

La autoeficacia ha sido valorada de forma general y específica. Halper y Vancouver (2016) definen la autoeficacia específica “como la capacidad percibida de ejecución de las sub-habilidades que componen el rendimiento individual, valorando si la persona se siente capaz de llevarla a cabo” (p. 8), como por ejemplo, la habilidad de un campista tratando de armar una tienda de acampar con los conocimientos adquiridos para colocar las estacas, realizar los nudos, la ubicación indicada de la tienda y su correcto armado.

Según Bandura (2006), esta valoración está dirigida a la aplicación de una tarea específica y se realiza examinando tres dimensiones: fuerza, magnitud y generalidad. La fuerza se comprende como el nivel de certeza que tiene cada persona en la valoración de cada dominio; la magnitud indica el número de dimensiones utilizadas para evaluar la tarea; y la generalidad se define como el número de dominios en contextos dispares en los que una persona se siente eficaz.

De igual forma, Halper y Vancouver (2016, p. 23) también definen la autoeficacia general como “un constructo global que hace referencia a la creencia estable que tiene un individuo sobre su capacidad para manejar adecuadamente una amplia gama de estresores de

la vida cotidiana en diferentes contextos”, como, por ejemplo, ir acampar y enfrentar las diferentes situaciones que se presenten.

La autoeficacia general “puede explicar un amplio rango de la conducta humana” y ser muy útil cuando la investigación está centrada en diferentes conductas de forma simultánea (Luszczynska, Gibbons, Piko y Tekozel, 2004, p. 12). Bajo este concepto nace la Escala de Autoeficacia General (Schwarzer, 1993).

La Escala de Autoeficacia General fue desarrollada por Matthias Jerusalem y Ralf Schwarzer en Alemania en 1981 y permite evaluar las creencias estables de competencia personal para manejar con eficacia las diferentes situaciones estresantes a las cuales las personas se ven expuestas a lo largo de su vida. Originalmente, constaba de 20 ítems y después de estudios de consistencia se redujo a una escala de 10 ítems (Schwarzer, 1993). Según Kumar y Lal (2006), Scholz, Gutiérrez, Sud y Schwarzer (2002), y Luszczynska, Scholz y Schwarzer, esta escala ha sido validada y utilizada en diversos estudios en diferentes países, entre los que cuales se incluye a Costa Rica. Esta prueba tiene una validez convergente de $r = .48$ y una confiabilidad de $.86$ (Smith, 2014).

Esta escala consta de 10 ítems que expresan tendencias positivas sobre la propia capacidad de resolver eventualidades y tener control sobre los eventos en la vida. Los ítems son contestados en una escala Likert de 4 puntos. Las respuestas son puntuables entre 1 y 4 de la siguiente manera: un punto equivale a “totalmente en desacuerdo”, dos puntos equivalen a “en desacuerdo”, tres puntos equivalen a “de acuerdo” y cuatro puntos equivalen a “totalmente de acuerdo”. La suma de estos puntos permite conseguir una puntuación mínima de 10 y máxima de 40 (Smith, 2014).

Es transcendental referirse a que la Escala de Autoeficacia General de Jerusalem y Schwarzer tiene una correlación de forma positiva con los constructos de autoestima y optimismo; y de forma negativa con la ansiedad, la depresión y algunos síntomas físicos (Schwarzer, 1993).

Motivación

Las personas tienen diferentes motivos que les lleva a realizar alguna actividad recreativa. Esta condición podría explicarse porque la motivación es la fuerza que impulsa a un individuo a comportarse de una forma específica (Chih-Mou, 1998). Petri y Groven (2006) la definen como “la fuerza que actúa sobre el interior de una persona para que dirija la conducta” (p. 8).

Wang (2008) explica que existen diferentes teorías de la motivación y las más contemporáneas son la teoría de la Jerarquía de Necesidades, la Teoría de la Autodeterminación, las teorías X y Y, y la teoría de la Motivación-Higiene. La primera teoría mencionada fue diseñada por Maslow y es muy usada para la explicación básica de la motivación humana.

La hipótesis de la Teoría de la Jerarquía de Necesidades expone que dentro de todo ser humano existe una jerarquía de las siguientes cinco necesidades: las fisiológicas (el hambre, la sed y otras necesidades corporales), de seguridad (seguridad y protección de daños físicos y emocionales), las sociales (afectos, aceptación y amistad), de estima (respeto a uno mismo, la autonomía, los logros, estatus y el reconocimiento), y de autorrealización (el crecimiento, alcanzar el potencial de uno y la autosatisfacción). Esta teoría indica que en la medida que se compensa cada una de estas necesidades en lo sustancial, el siguiente nivel de necesidades se vuelve prioridad (Robbins, 2004).

Según Robbins (2004), la motivación está conformada por una serie de elementos que la construyen. Estos elementos incluyen.

- a. La energía, la cual es necesaria para activar la conducta.
- b. Los mecanismos fisiológicos son componentes que provocan respuestas innatas o aprendidas de manera instintiva o biológica.
- c. El aprendizaje por medio del condicionamiento clásico y el operante.
- d. La interacción social, es decir, con las personas tiene un efecto motivador.
- e. Los procesos cognoscitivos.

- f. La información que se recibe y las formas en que se procesa, repercuten de manera importante en la conducta.
- g. La activación de la motivación como los receptores centrales del cerebro.
- h. La homeostasis que se refiere a la búsqueda del nivel óptimo del cuerpo.
- i. El hedonismo, el cual se refiere al placer y al dolor como entes motivantes.

La participación de las personas en actividades recreativas como los campamentos depende en gran medida de la disposición, pero, ¿cuál fuerza moviliza la conducta para ser parte de una actividad al aire libre donde se renuncia a la comodidad del hogar? La fuerza que impulsa la participación de personas en campamentos debería ser la motivación.

Es importante considerar el origen de los estímulos del exterior o el interior. Preti y Govren (2006) explican que las motivaciones provienen de las necesidades y estas son parte de las fuentes internas de la motivación. De esta forma, se podría explicar el por qué una persona intrínsecamente motivada participaría en una actividad campamentil porque lo considera necesario para su calidad de vida. También están presentes las fuentes externas creadas por metas, conocida como la motivación extrínseca, y la participación va a depender de obtener algo a cambio como un incentivo, una medalla, un reconocimiento, entre otros.

La Teoría de Autodeterminación (TAD, Ryan y Deci, 2000) intenta explicar los motivos que impulsan a una persona a realizar una actividad que puede ser laboral, académica, deportiva o recreativa. Esta teoría está conformada por tres componentes motivacionales: la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la desmotivación. Pulido, Sánchez, González, Amado, Montero y García (2015) los explican de la siguiente manera:

- a. La motivación intrínseca. Esta se explica cuando una persona siente satisfacción y placer cuando realiza una actividad.
- b. La motivación extrínseca. Esta se divide en diferentes regulaciones. La primera es la regulación integrada, esta consiste cuando la actividad que hace está relacionada con el estilo de vida de la persona y se ponen de manifiesto los valores, las metas, las necesidades personales, la identidad, la dieta, entre otros. Después, está la regulación

identificada que consiste en los beneficios que la persona obtiene por realizar la actividad. También, está la regulación introyectada que consiste en el sentimiento de culpa que tiene la persona por no realizar la actividad. Y, finalmente, la regulación externa que consiste en la participación en una actividad por un premio o una recompensa.

- c. La desmotivación. Se define como la ausencia de regulaciones intrínsecas y extrínsecas en la persona y, por lo tanto, no tendría motivos de realizar ninguna actividad.

En cuanto al modelo de la Teoría de la Autodeterminación, el mayor nivel de autodeterminación lo va tener una persona que esté intrínsecamente motivada. Esta situación determina que una persona asiste a un campamento por el placer y el disfrute que obtiene gracias a su participación (Ryan y Deci, 2000).

Antecedentes

Para efectos del presente estudio se realizó una búsqueda de artículos científicos y literatura académica relacionada con el tema de investigación mediante una computadora portátil marca Dell modelo 5368. La búsqueda se realizó en las diferentes bibliotecas virtuales de la Universidad de Costa Rica y en las bases de datos: EBSCOHost (dicha base incluye: Academic Search Complete, Ebook Academic, Ebook Collection, Fuente Académica, PyscArticles y Fuente Académica Premier), Google Académico y SportDiscus.

Para esta indagación se utilizaron diferentes frases booleanas con las siguientes palabras claves en español e inglés: “motivación AND campamento AND recreación”, “autoestima AND campamento AND recreación”, “autoeficacia AND campamento AND recreación”, “motivation in camp”, “self esteem in camp”, “self efficacy in camp”, “camp self efficacy AND motivation AND self esteem”, “rosenberg self-esteem scale”, “SMS AND leisure or recreation”, “scale self-efficacy Jerusalem” y “self efficacy AND camp”, entre otras. Estas frases se utilizaron tanto de forma individual como en conjunto.

La búsqueda y revisión de literatura permitió conocer que los primeros artículos (Figura 1) relacionados con campamentos recreativos en Costa Rica hacen énfasis en una revisión de literatura de esta actividad recreativa como una propuesta educativa al aire libre, sus orígenes y la situación actual en Costa Rica (Aragón, 1984). Después surgen propuestas de manuales de organización de campamentos para instituciones educativas privadas

(González, 1992) y el desarrollo de un campamento recreativo-formativo de tres días para líderes religiosos (N=40; 10 mujeres y 30 hombres) y una guía básica para organizar un campamento (Mejía, 2007).

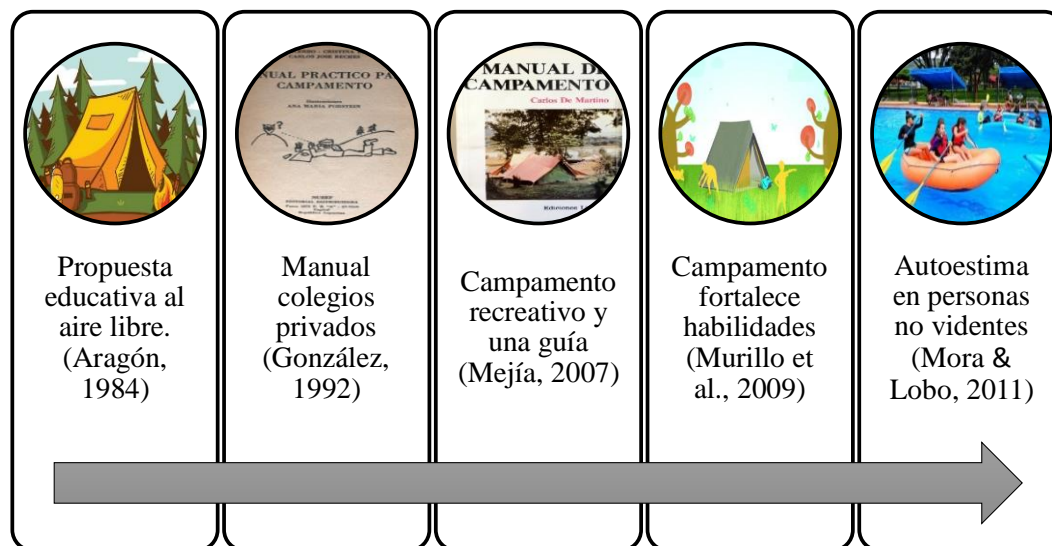


Figura 1. Línea temporal de los estudios encontrados de los campamentos recreativos en Costa Rica.

Posteriormente, se destaca el estudio de Murillo, Muñoz y Elizondo (2009) que realizaron un campamento como una estrategia metodológica para fortalecer las habilidades para la vida en 100 estudiantes del tercer año de la licenciatura de la carrera de Enfermería de la Universidad de Costa Rica que participaron en los periodos comprendidos entre el 2004 y 2006. Este estudio fue cualitativo-participativo y utilizaron la observación participativa y un diario de campo de los relatos de la población campista. Los resultados obtenidos demostraron mejoría en el desarrollo del fortalecimiento personal y profesional, comunicación afectiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas, manejo de emociones y sentimientos de la población campista.

Por otra parte, Mora y Lobo (2011) realizaron un estudio experimental con 13 personas que tenían algún tipo de deficiencia visual o ceguera. Estas personas participaron en un campamento recreativo y se compararon con cinco practicantes de deporte de competencia. Los resultados encontrados mostraron valores positivos en la autoestima y, además, no se encontró diferencia entre las personas campistas y atletas.

Al analizar la información de los artículos relacionados con los campamentos en Costa Rica, se puede concluir que estos estudios hacen énfasis en la importancia de los campamentos, de la organización y elaboración de un manual de actividades por desarrollar al aire libre, la participación en estas actividades permite fortalecer las habilidades personales, los posibles beneficios que podrían obtener las personas participantes (mejoría de la autoestima; Mora y Lobo, 2011) y del disfrute en contacto de la naturaleza.

Sin embargo, no se encontró mucha información específica del posible efecto de los campamentos sobre la autoestima, la motivación y la autoeficacia en Costa Rica. La mayoría de la información obtenida en esta búsqueda proviene de otros países más desarrollados como México (Juárez et al., 2013) y Estados Unidos (Allsop, Negley y Siphthorp, 2013; Duerden et al., 2014; Feenstra, 2015 y Hill et al., 2015) y otros países de Europa (Nemček, Kraček y Peráčková, 2017). A continuación se abarcarán los antecedentes de las variables psicológicas por estudiar en este proyecto de investigación.

Estudios en autoeficacia

Existe evidencia entre relación de la autoeficacia y el rendimiento deportivo. Por ejemplo, Ortega, Olmedilla, Sainz de Baranda y Gómez (2009) realizaron un estudio experimental con 187 sujetos. Las personas que tenían altos niveles de autoeficacia presentaron mayores valores en las variables de rendimiento y participación deportiva al compararlos con las personas jugadoras con niveles bajos de autoeficacia. Estevan, Álvarez y Castillo (2016) también estudiaron la autoeficacia percibida y el rendimiento técnico-táctico en 171 taekwondistas universitarios entre los 21 y 33 años de edad, según el género y el rendimiento. El análisis comparativo demostró que las personas ganadoras presentaron puntaje más alto de autoeficacia y que no existía diferencia entre sexos.

García (2018) analizó la relación entre la autoeficacia y el rendimiento deportivo. La muestra estaba constituida por 172 jugadores de fútbol de rendimiento con una edad comprendida entre los 14 y 20 años. Los resultados indican una relación positiva entre autoeficacia y el posible éxito deportivo. Por su parte, Campos y Salazar (2013) estudiaron el efecto de diversas actividades físicas y deportivas sobre la autoeficacia de 211 estudiantes universitarios costarricenses. Los resultados mostraron una asociación positiva entre el nivel de actividad física reportada por la población estudiantil y el nivel de autoeficacia. También

determinaron que las mujeres presentaron niveles inferiores en comparación con los hombres. Así mismo los niveles de autoeficacia aumentaron significativamente independientemente del género y del tipo de actividad física.

En la Figura 2 se puede apreciar los estudios relacionados con la recreación que evidencian resultados positivos en cuanto a la autoeficacia. Por ejemplo, Beightol, Jeverson, Gray, Carter y Gass (2008) realizaron un estudio cuasi-experimental mediante un programa de 13 días de recreación física al aire libre para un total de 51 personas (26 hombres y 25 mujeres). Los resultados obtenidos demostraron una mejoría significativa en algunas variables psicológicas como la dimensión de resolución de problemas y la autoeficacia. Otro estudio similar de Russell y Allen (2011), quienes realizaron un estudio cuasi-experimental mediante un programa de 21 días de actividades recreativas al aire libre con una población de 43 personas (33 hombres y 10 mujeres). Los resultados también indicaron una mejoría significativa en la autoeficacia.

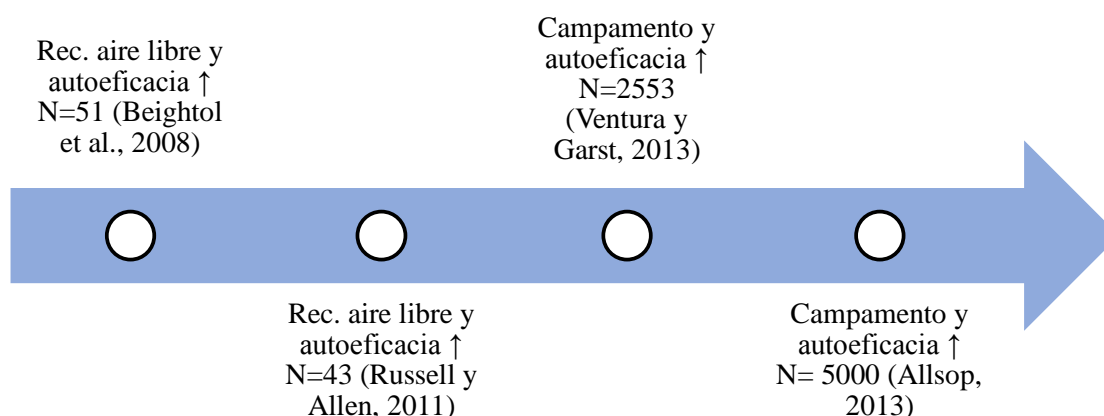


Figura 2. Línea temporal de los estudios encontrados de la autoeficacia, la recreación y campamentos recreativos.

Algunos estudios también demuestran relación en la mejoría de la autoeficacia y la participación en campamentos. Por ejemplo, Ventura y Garst (2013) realizaron un estudio experimental con 2353 personas en campamentos. Los resultados encontrados sugieren que la experiencia del campamento en tan solo una semana puede aumentar autoeficacia general y tiene un efecto positivo sobre la salud psicosocial que se mantiene durante meses y años. También se presentaron incrementos significativos en la autoestima, en las relaciones entre iguales, la independencia, exploración, liderazgo, habilidades de amistad, valores y

decisiones, la comodidad social y la espiritualidad. Estos resultados se mantuvieron hasta seis meses después. Allsop, Negley y Sibthorp (2013) realizaron un estudio experimental con más de cinco mil campistas y evidenciaron resultados similares porque se mejoró la autoeficacia.

Estudios en autoestima

En relación con la autoestima, existe una gran cantidad de información y las investigaciones encontradas la han relacionado con otros elementos de la vida cotidiana de las personas. Por ejemplo, Rosenberg (1989) la relacionó con otras variables psicológicas como la ansiedad. Esta condición quiere decir que los niveles de ansiedad pueden aumentar o disminuir de forma proporcional a los niveles de autoestima. También se han relacionado los bajos niveles de autoestima con el estado de ánimo depresivo de las personas (Cava, Musitu y Vera, 2000). Por su parte, Chul-Ho y Ik-ki (2016) indican que personas con más altos niveles de autoestima presentan una mayor estabilidad y menor riesgo a padecer depresión y una mejor estabilidad psicológica. Larrota, Sánchez y Sánchez (2016) encontraron otra relación con el estrés en personas adultas, al mostrar estrategias de afrontamiento menos efectivas con menores niveles de autoestima, y viceversa.

Existe evidencia entre la calidad de vida percibida en personas que han sufrido accidentes de tránsito y la autoestima (Marcos, 2016). Los mayores niveles de autoestima manifiestan una mejor percepción de más calidad de vida. También existe relación entre un mejor rendimiento académico en personas menores de edad con altos niveles de autoestima (Serrano, Mérida y Taberner, 2016). Por otra parte, estas variables se relacionan de forma positiva con la autoeficacia (Afari, Ward y Khine, 2015). Esta relación positiva entre autoestima, autoeficacia y rendimiento académico se explica porque a mayores niveles de autoestima, las personas se aprecian más competentes con el desempeño en los deberes y el poder conseguir los objetivos o metas académicas, ayudando a que el rendimiento sea más alto.

Agüero, Calderón, Meza y Suárez (2016) realizaron un estudio similar para determinar la relación entre la autoestima y la autoconfianza matemática en estudiantes de educación media costarricense. La muestra fue de 2984 (51% mujeres) estudiantes de colegios públicos. Los resultados indicaron que el 74.4% presentaron niveles de autoestima

entre alto y moderado; y que había diferencia significativa entre los hombre y las mujeres. Ellas presentaron menor autoestima que los hombres.

Con respecto al consumo de alimentos y bebidas, existen investigaciones que las relacionan con la autoestima. Por ejemplo, Claudat, White y Waren (2016) encontraron cierta relación entre trastornos de alimentación y la baja autoestima. Collison, Banbury y Lusher (2016) encontraron que existe relación entre la baja autoestima y las preferencias de consumo de alcohol entre hombres y mujeres; y que las personas con mayores niveles de autoestima presentaron actitudes más restrictivas en el consumo de bebidas alcohólicas.

Otro tema de interés es la posible relación con el ejercicio físico, cuya variable es importante en el bienestar físico y psicológico de las personas. Por ejemplo, Richardson, Faulkner, McDevitt, Skrinar, Hutchinson y Piette (2005) realizaron una investigación con personas con algún síntoma de trastorno mental. Este grupo tenía valores menores al compararlo con personas que realizaban ejercicio físico (ya sea baja o alta autoestima) y con el grupo control que no realizaba ejercicio. De esta forma se evidencia que el aumento en el ejercicio físico mejora la autoestima en personas con algún tipo de trastorno mental.

En cuanto a la recreación (ver Figura 3), Gillespie y Allen-Craig (2009) realizaron un estudio cuasi-experimental con 19 sujetos mediante un programa de recreación al aire libre y voluntariado (35 días). Estas actividades demostraron una mejora significativa en adolescentes en riesgo en la autoestima, participación comunitaria y liderazgo. Específicamente con campamentos, la American Camp Association (2006) y Garst, Browne y Bialeschki (2011) mencionan que casi todos los campamentos usan actividades que exponen a los campistas a experiencias nuevas, interesantes y desafiantes dentro del contexto de relaciones de apoyo para promover el crecimiento positivo de la autoestima.

Roark, Ellis, Wells y Gillard (2010) evaluaron la autonomía y autoestima a un grupo de campistas de 21 campamentos residentes (con una duración entre cinco días y cuatro noches) diferentes ($N = 3,030$), equipos de consejeros ($N = 361$) y personal no consejero ($N = 289$) de siete estados de Estados Unidos. No se encontró relación entre estos grupos, pero los miembros de los equipos de personas consejeros presentaron valores más altos en comparación con la población en general.

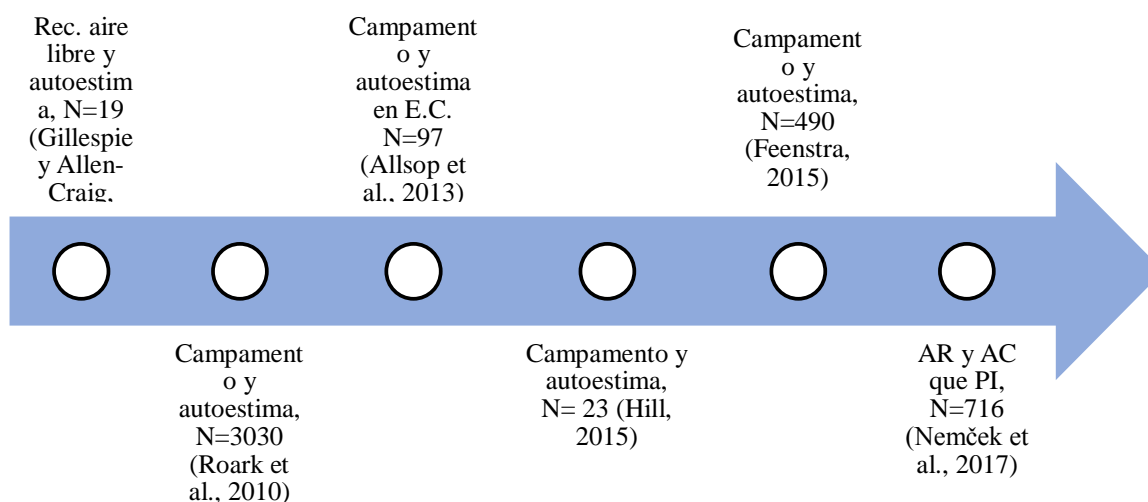


Figura 3. Línea temporal de los estudios encontrados de la autoestima, la recreación y campamentos recreativos. E.C.= Enfermedad crónica. AR= Atletas recreativos. AC= Atletas Competitivos. PI= Personas Inactivas.

Allsop, Negley y Siphthorp (2013) examinaron los efectos de un campamento de verano basado en la recreación terapéutica sobre los niveles de autoeficacia social y el desempeño social con pares entre adolescentes con enfermedades crónicas con 97 sujetos que participaron en dos modelos de campamento de verano. No se presentaron diferencias en cuanto a los modelos de campamento y ambos presentaron resultados positivos en la mejora de las habilidades sociales de la población participante.

Otro estudio conducido por Hill, Gagnon, Ramsing, Goff, Kennedy y Hooker (2015) implementó un campamento médico de tres días para 23 jóvenes con enfermedades crónicas no transmisibles y demostraron que la autoestima, la autoimagen y la motivación aumentaron.

Feenstra (2015) realizó un estudio experimental mediante un campamento con una duración de una semana con 490 campistas (mujeres = 52.8%). Los resultados demostraron que las actividades campamentales mejoran las habilidades sociales, la confianza y la autoestima. Además, la asistencia al campamento pudo demostrar tener un efecto positivo en la población campista. Esta afirmación y los resultados mencionados anteriormente en otros estudios, fueron apoyados y ampliados por un estudio a gran escala que involucraba más de 3,000 campistas en una variedad de campamentos (Thurber, Scanlin, Scheuler y Henderson, 2007).

Un estudio reciente de Nemček, Kraček y Peráčková (2017) compararon la autoestima entre tres grupos de personas (N = 716). La muestra de investigación comprendió 154 atletas competitivos (AC), 259 atletas recreativos (AR) y 303 personas inactivas (PI) que no participaban en ningún deporte o actividad física en su tiempo libre. Los resultados indicaron que la autoestima fue significativamente más alta en el grupo de personas activas (AC y AR) al compararlo con el grupo de personas inactivas (PI) y que no existía diferencia entre AC y AR.

Finalmente, Moral, Orgaz, López, Amatria y Maneiro (2018) investigaron la influencia de la actividad física en la autoestima y riesgo de dependencia en 168 personas mayores de 65 años, de las cuales 84 personas fueron catalogadas como activas y las 84 restantes fueron completamente sedentarias (grupo control). Los resultados indicaron que la autoestima positiva era más elevada en el grupo de personas adultas activas y la negativa en el grupo control. También se encontró una relación entre la práctica de actividad física y la autoestima positiva.

Estudios en motivación

Existen diversos estudios que han medido la motivación en actividades deportivas y recreativas. A continuación, se mencionan algunos ejemplos (ver Figura 4).

Milton (2008) investigó la motivación en 56 jugadores de la Unión de Jugadores de Rugby de Gales, según el sexo (27 hombres y 29 mujeres) y encontró que tanto los hombres como las mujeres estaban altamente motivados intrínsecamente, a pesar de la tendencia de los hombres a recibir recompensas extrínsecas. Bravo, Tirira, Ponce y Arla (2015) realizaron un análisis de la escala de motivación deportiva con una muestra de 19 futbolistas y encontraron que la mayoría de sujetos estaban motivados. Los resultados evidenciaron que un 51% de los deportistas tenían motivación intrínseca, el 32% motivación extrínseca y el 17% no estaban motivados.

León, Boix, Serrano y Paredes (2017) investigaron sobre la motivación y toma de decisiones en voleibol. Los autores realizaron un estudio descriptivo con 50 personas (28 mujeres y 22 hombres) y compararon la motivación entre los que tenían cinco y diez años de practicar este deporte. Los resultados encontrados evidenciaron que las personas que tenían

más años practicando este deporte tenían mayores niveles de motivación extrínseca y de motivación intrínseca con respecto al grupo de deportistas con menos años de experiencia.

Finalmente, Zachary, Richards, Washburn y Sinelnikov (2018) realizaron un estudio de diseño cuasi experimental con 557 personas que fueron clasificados en Condición Tradicional y Condición de Educación Deportiva según la edad y sexo, para comparar las respuestas motivacionales y encontraron una diferencia significativa entre los grupos de educación deportiva ($M= 11.83$, $SD= 9.55$) y tradicional ($M= 16.33$, $SD= 8.53$) en la motivación autorregulada.

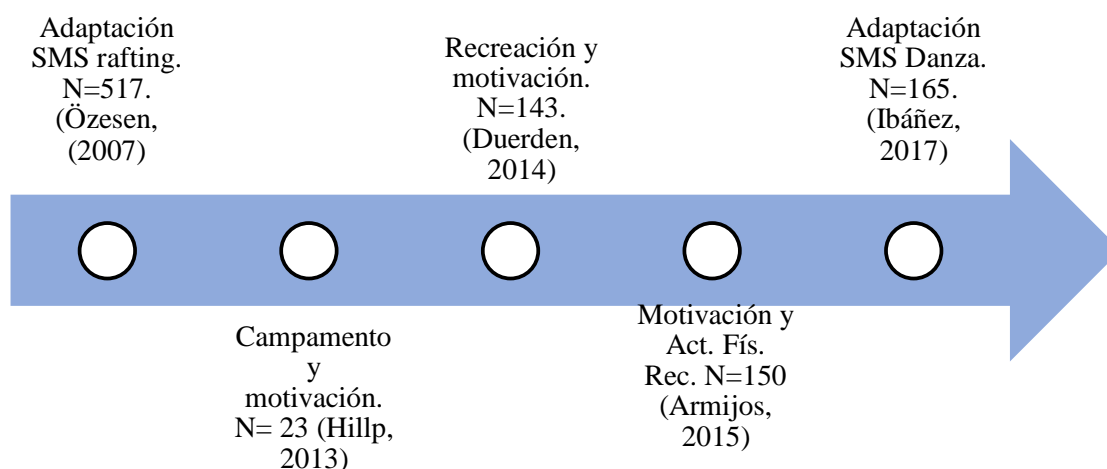


Figura 4. Línea temporal de los estudios encontrados de la motivación, la recreación y campamentos recreativos.

Con respecto a instrumentos de motivación en la recreación, se destaca el estudio de Özesen (2007) que utilizó la Escala de Motivación Deportiva (SMS) y realizó una adaptación del test al rafting. Este autor aplicó el test a 517 personas que practicaron rafting entre el año 2005 y 2006 en el famoso río Melen, localizado en Düzce de Turquía. El autor concluye que la motivación se presenta en la gran mayoría de personas que realizan esta actividad en el medio acuático y que es necesario investigar la motivación del consumo en deportes que se practican al aire libre y de forma recreativa en función de sus características demográficas y psicográficas. Ibáñez, Ortiz y Baena (2017) también utilizaron la Escala de Motivación Deportiva (SMS) adaptada al español y a la danza (SMSD) con una muestra de 165 estudiantes. Se analizaron las propiedades psicométricas de la versión en castellano del SMS

adaptado a la Danza (SMSD) en sus tres modelos de 3, 5 y 7 factores y encontraron que los tres modelos pueden ser utilizados en esta actividad recreativa.

La recreación es un mecanismo que puede mejorar la motivación. Por ejemplo, Armijos (2015) investigó el efecto de las actividades físicas recreativas en la condición física y la motivación del personal de la Estación Naval Quito. Este estudio experimental determinó que si se puede mejorar la motivación en 150 militares mediante un programa de recreación física de tres meses. Estudios relacionados con la motivación y los campamentos evidencian resultados positivos. Por ejemplo, Duerden, Witt, Garst, Bialeschki, Schwarzlose y Norton (2014) realizaron un estudio experimental mediante la comparación entre un campamento de adquisición de habilidades (equitación) y otro recreativo de una semana con 143 campistas y encontraron que si existía relación significativa entre la motivación y el interés para asistir al campamento.

Con base en el análisis de los beneficios psicológicos, según la literatura, se puede concluir que las personas que participan en campamentos recreativos podrían tener mejorías en algunas variables psicológicas, como en la autoestima, la autoeficacia y la motivación. Personas con niveles altos en estas variables tienden a tener un mejor desempeño en su vida cotidiana, reducción de uso de drogas y delincuencia, ayuda en la prevención de la depresión, experimentación de menos estrés y disminución de los sentimientos negativos, y producen un sentimiento agradable de amistad y de compartir con los demás (Salazar, 2017). Estos beneficios podrían explicar por qué las personas deciden renunciar a la comodidad de su casa para acampar en un lugar al aire libre y con algunas incomodidades.

Capítulo 3

METODOLOGÍA

Este capítulo contiene las siguientes secciones: diseño de investigación, población y muestra, instrumentos, procedimientos, programa del campamento y análisis estadístico.

Diseño de Investigación

La investigación fue de tipo cuasi experimental porque la población fue escogida por conveniencia. Este tipo de investigación tiene características del tipo experimental pero la diferencia radica en que el diseño de investigación está caracterizado porque no existe el proceso de aleatorización en la muestra y, por lo tanto, no es posible establecer de forma exacta la equivalencia inicial de los grupos (Bono, 2012).

A continuación, se describe el diseño de investigación en lenguaje técnico:

GE	O₁	---	O₂	X	O₃	---	O₄
GC	O₁	---	O₂	---	O₃	---	O₄

GE= Grupo Experimental, GC= Grupo Control, X= tratamiento, -- = No tratamiento, O₁=medición 1 (una semana antes del campamento), O₂= medición 2 (inicio del campamento), O₃= medición 3 (final del campamento), O₄= medición 4 (una semana después del campamento)

En la Tabla 1 se muestra las definiciones conceptuales y operacionales de las principales variables dependientes del proyecto de investigación.

Tabla 1
Definición de las variables dependientes

Variable dependiente	Definición Conceptual	Definición Operacional
Motivación	Fuerza que actúa sobre el interior de una persona para que dirija la conducta (Petri y Groven, 2006).	Son los puntajes obtenidos en la Escala de Motivación Global (Grijalvo et al., 2011)
Autoestima	Orientación o actitud (negativa o positiva) hacia sí mismo (Smith, 2014).	Son los puntajes obtenidos en la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965).
Autoeficacia	Capacidades propias para manejar algunos estresores de la vida cotidiana (Halper y Vancouver, 2016)	Son los puntajes obtenidos en la Escala de Autoeficacia General de Jerusalem y Schwarzer (Schwarzer, 1993).

Población y Muestra

Para esta investigación se esperaba contar con una población general de 150 personas que forma parte de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, Central San José. Algunas de estas personas participaron en un campamento recreativo organizado por el Club de Guías Mayores de la Organización no Gubernamental (ONG) Conquistadores de Costa Rica durante el periodo de Semana Santa (del 16 al 21 de abril del 2019) en Orotina, Alajuela.

El Club de Conquistadores es una organización sin fines de lucro que busca desarrollar las habilidades físicas, mentales, espirituales y sociales. Este grupo de personas se reúne una vez al año en el Campamento Adventista de Orotina (Alajuela) para acampar al aire libre y para participar en diferentes actividades recreativas, espirituales, deportivas, artísticas y de sobrevivencia, entre otros.

Para efectos de este trabajo, la muestra fue escogida por conveniencia. El Grupo Experimental estuvo constituido por personas del Club Guías Mayores de San José Central (N=60). A este grupo de personas se les asignó un número y se seleccionaron de forma aleatoria simple, los primeros 30 números (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014).

Por la naturaleza de este estudio, el grupo control fue una muestra (N=30) de las personas que forman parte de la Iglesia Adventista Central San José (N=120), pero que no asistieron al campamento. La selección de este grupo se hizo igual que la del Grupo Experimental, de forma aleatoria simple los primeros 30 números.

De acuerdo con la literatura, el número de participantes utilizados en los estudios varía entre 13 personas (Mora y Lobo, 2011) y 3030 personas (Roark et al., 2010). Para este campamento se seleccionaron 30 personas para el Grupo Experimental y 30 personas para el Grupo Control. Como esta investigación fue cuasi experimental, no se intervino en la formación de los grupos porque ya estaban formados. Por lo tanto, no existían garantías de la equivalencia inicial de estos grupos (Ato, López y Benavente, 2013). Al seleccionar una muestra accesible (N=30 personas por grupo), se facilitó el procedimiento de medición y de fácil localización.

Criterios de inclusión.

A las personas se les invitó a participar en el estudio si cumplían con los siguientes criterios:

1. Personas mayores de 18 años.
2. Asistir la Iglesia Adventista del Séptimo Día.
3. Haber realizado el proceso de inscripción para el campamento (Grupo Experimental).
4. No asistir al campamento recreativo (Grupo Control).

Criterios de exclusión.

1. Personas que se retiraran del lugar del campamento.
2. Personas con algún tipo de lesión. Las lesiones se relacionan con baja autoestima (Marcos, 2016).
3. Presencia de alguna enfermedad (diarrea, vómito, entre otros) que podrían interrumpir la participación.
4. Consumo de medicamentos que pudieran haber cambiado el estado de ánimo (Claudat, White y Warren, 2016).

Instrumentos

Para este proyecto de investigación se utilizaron los siguientes instrumentos:

Escala de Motivación Global

Para medir la motivación se utilizó la Escala de Motivación Global (GMS) que fue validada al idioma español por Grijalvo, Fernández, Núñez y Martín-Albo (2011). Los valores de validez de constructo de esta escala varían entre $r = .69$ y $r = .85$ y la confiabilidad tiene un coeficiente de Alfa de Cronbach entre $.70$ y $.90$. Ver escala en Anexo A.

Las respuestas se califican en una escala de 28 ítems y se puntúan en una escala Likert entre 1 (Totalmente en desacuerdo) y 7 (Totalmente de acuerdo). Esta escala fue seleccionada por estar validada, por su confiabilidad y por su fácil aplicación.

Escala de Autoeficacia de Jerusalem y Schwarzer

Esta escala fue creada por Matthias Jerusalem y Ralf Schwarzer (Schwarzer, 1993). Este instrumento está conformado por 10 ítems que expresan pensamientos positivos sobre la capacidad de resolver eventualidades y tener control sobre eventos de la vida y son respondidos en una escala Likert de 4 puntos. Los ítems son contestados en una escala Likert de 4 puntos. Las respuestas son puntuables entre 1 y 4 de la siguiente manera: 1= Totalmente en desacuerdo, 2= En desacuerdo, 3= De acuerdo y 4= Totalmente de acuerdo. La suma de estos puntos permite conseguir una puntuación mínima de 10 y máxima de 40 (Smith, 2014). Ver escala en Anexo B.

Este instrumento ha sido utilizado en Costa Rica (Scholz et al., 2002). Tiene validez convergente ($r = .48$, $p \leq .01$) y la confiabilidad tiene un coeficiente de Alfa de Cronbach de .86 y coeficientes de discriminación por encima de .46 (Smith, 2014).

Escala de Autoestima de Rosenberg

Esta escala fue creada por Morris Rosenberg (Rosenberg, 1965). Este instrumento mide la autoestima de una persona y ha sido utilizada ampliamente en diversas investigaciones. Esta escala consta de 10 ítems que expresan pensamientos positivos y negativos, los cuales son respondidos en una escala Likert de 4 puntos. Las respuestas son puntuables entre 1 y 4 de la siguiente manera; muy de acuerdo: 4, de acuerdo: 3, en desacuerdo: 2, y muy en desacuerdo: 1. De esta forma, se permite obtener una puntuación mínima de 10 y máxima de 40 (Mora y Lobo, 2011). Ver escala en Anexo C.

Esta escala ha sido utilizada en Costa Rica en diversas investigaciones (Scholz, et al., 2002). Tiene una validez convergente con altas puntuaciones relacionadas con la autoeficacia ($r = .51$, $p \leq .01$). La confiabilidad tiene un coeficiente de Alfa de Cronbach de .80 y coeficientes de discriminación son por encima de .40 (Smith, 2014).

Procedimiento General para la Realización del Estudio

Para la realización de este proyecto de investigación fue necesario implementar una serie de actividades, que se detallan a continuación:

1. Defensa del anteproyecto del TFIA.

2. Obtención del permiso del Comité Ético Científico (CEC).
3. Reunión con el Director General de Guías Mayores Central San José para la explicación del proyecto de investigación y la solicitud del permiso (ver Anexo D) para aplicar los instrumentos de medición en la población campista.
4. Prueba piloto de los protocolos de recolección de datos en un grupo con características similares de los Guías Mayores de Costa Rica (Club de San Pedro).
5. Una semana antes de iniciar el campamento, se visitó el lugar donde se reúnen los grupos seleccionados para la lectura y recolección del Consentimiento Informado (ver Anexo E). También se realizó la aplicación de los instrumentos (de forma aleatoria) a los grupos control y experimental en el lugar donde se reúnen semanalmente (Medición 1).
6. Visita previa al lugar del campamento para establecer una zona para aplicar los tests y garantizar las mismas condiciones para todas las personas.
7. Realización del campamento y aplicación de los instrumentos (de forma aleatoria) al inicio (Medición 2) y al final (Medición 3) del campamento en los grupos experimental y control. Las escalas (Motivación, Autoestima y Autoeficacia) son guardadas en sobres con la fecha respectiva.
8. Aplicación de los instrumentos (de forma aleatoria) una semana después del final del campamento (Medición 4) a las personas seleccionadas de los grupos control y experimental.
9. Digitar y almacenar los datos en una hoja de cálculo de Excel.
10. Análisis de los resultados.
11. Redacción del manuscrito.
12. Defensa del proyecto final.
13. Devolución de los resultados al Club de Guías Mayores.
14. Publicación de la información en una revista científica.

Procedimiento del Estudio Piloto

Este procedimiento se realizó para evaluar el tiempo de duración de la aplicación de los tests psicológicos, posibles situaciones adversas y para mejorar el diseño previo al estudio de gran escala. Para la realización de este estudio piloto, se trabajó con el grupo de Guías Mayores de San Pedro (N = 30 personas). La aplicación del protocolo de recolección de información se realizó durante un campamento de tres días en la finca Radio Mundial Adventista, localizada en Carrillo de Alajuela.

El proceso de recolección de información se realizó en el salón principal. A las personas se les solicitó que respondieran de la forma más honesta posible y se realizó el protocolo antes descrito (ver Anexo F).

Procedimiento del Consentimiento Informado

El procedimiento de la aplicación del Consentimiento Informado (CI, ver Anexo E) se describe a continuación. Primero, como requisito del campamento se envió el CI un mes antes del inicio del campamento, por correo electrónico, al director del Club de Guías Mayores Central San José, para su lectura y análisis. Segundo, una semana antes del inicio del campamento, se procedió a la lectura del CI (de forma impresa) en el lugar de reunión habitual (Iglesia Adventista Central San José). Se brindaron 20 minutos para consulta de dudas y la respectiva firma individual. Tercero, se recolectaron los CI de las personas que decidieron participar de manera voluntaria. Cuarto, se entregó una copia del CI a cada participante. Por último, los CI se guardaron en un sobre con la respectiva fecha y se realizó el agradecimiento por la participación.

Programa del Campamento

El programa del campamento recreativo (ver Anexo G) fue establecido por un comité organizador que está conformado por la junta directiva de Guías Mayores de Costa Rica, del cual el investigador es miembro.

Este programa estuvo conformado por diversas actividades campamentales que se detallan a continuación:

1. Ingreso. El ingreso consistió en la entrada a la zona del campamento Adventista en Orotina y la asignación del lugar específico de cada grupo donde tuvieron que construir (con cuerdas, bambú y materiales reutilizables) todo lo necesario para la estadía durante el campamento.
2. Inauguración. Comprendió las actividades de protocolo de inauguración con un desfile de cada grupo asistente.
3. Clausura. Es una ceremonia de clausura del campamento, con la entrega de recuerdos y una premiación de los diferentes eventos realizados.
4. Recreación artística. Fueron actividades de cantos, dramatizaciones y talentos.
5. Recreación espiritual. Consistió en actividades de cantos “espirituales”, conocimiento de algunos versículos de la Biblia y oratoria.
6. Recreación física. Fueron actividades físicas conformadas por halar la soga y carrera de obstáculos.
7. Recreación deportiva. Consistió en natación y voliglobo (similar al volibol pero con una manta y globos llenos de agua).
8. Astucias. Fueron actividades técnicas como nudos, amarras, primeros auxilios y marchas.
9. Tiempo libre. Fueron espacios de tiempo libre para que las personas realizar las actividades a libre elección, según su gusto.
10. Izamiento. Era un acto cívico matutino para fomentar los valores cívicos.
11. Devocionales. Fueron meditaciones realizadas por un líder para toda la comunidad campista.
12. Inspección. Fue la supervisión diaria por parte de las personas evaluadoras. Tienen la función de evaluar la limpieza del lugar de campamento de cada grupo, dialogar con las personas y tomar apuntes de toda la información suministrada por la población campista.

13. Reunión de personas directoras. Fue una reunión con las personas líderes de cada grupo para realizar una evaluación de las actividades realizadas y las que se realizarían al día siguiente.
14. Reunión de personas evaluadoras. Fue una reunión con las personas encargadas de ofrecer los informes respectivos y posibles sanciones por actitudes inapropiadas contra el reglamento interno.
15. Limpieza. Esta actividad consistió en la limpieza general de toda el área del campamento.
16. Salida. La salida es la finalización del lugar del campamento para volver a los lugares de residencia.

Recolección de Información

A cada grupo, se le suministró los instrumentos de forma aleatoria (ver Tabla 2) cuatro veces de la siguiente forma: una semana antes del campamento (O1), un día antes que iniciara el campamento (O2), el último día del campamento (O3) y una semana después del campamento (O4, ver Tabla 2). Esta última medición, se realizó para conocer el efecto residual.

Es importante mencionar que todas las personas tenían que escribir su nombre en los instrumentos de medición para registrar los puntajes obtenidos en la base de datos.

Tabla 2
Proceso aleatorio de los instrumentos

	Medición 1	Medición 2	Medición 3	Medición 4
Fechas	Domingo 7 de abril	Domingo 14 de abril	Domingo 21 de abril	Domingo 28 de abril
Aleatorización instrumentos	1 – 2 – 3	3 – 2 – 1	2 – 1 – 3	1 – 2 – 3

Nota: 1= Escala de Autoestima, 2= Escala de Autoeficacia y 3= Escala de Motivación.

El protocolo de la realización de los tests fue grabado para la reproducción de las instrucciones y para utilizar un mismo tono de voz en todas las mediciones. El texto se

describe en el Anexo F. Para practicar la aplicación de las tres escalas, primero, se realizaron tres capacitaciones (previas al campamento) a un grupo de asistentes (profesionales graduados en Ciencias Sociales) que no tenían conocimiento del objetivo del estudio por realizar y se les describió el protocolo para que lo aplicaran a los grupos.

Un mes antes del inicio del campamento, se realizó la selección de la muestra por el método aleatorio simple. Una semana antes (domingo 7 de abril del 2019) del inicio del campamento se realizó la primera medición (O1) a los grupos Experimental y Control en el lugar de reunión del club, a las 9 a.m. Se procedió a dar las indicaciones generales y se les solicitó que respondieran de la forma más honesta posible. Con la ayuda de las personas asistentes, se aplicó el protocolo establecido. A partir de ese momento, se solicitó silencio para que pudieran escuchar la grabación de las indicaciones y responder los enunciados de cada test. Se restringió el ingreso de otras personas y se brindó un tiempo para atender consultas de las escalas psicológicas. Los tests se recogieron conforme terminaban de completarlos y fueron guardados en un sobre con un código especial y la fecha respectiva.

El domingo 14 de abril se les convocó de nuevo en el mismo lugar de reunión, a la misma hora y se realizó el mismo procedimiento a los dos grupos (O2). El último día del campamento (domingo 21 de abril) se procedió a realizar las mediciones (O3) al Grupo Experimental con el mismo protocolo y los tests fueron guardados en otro sobre con otro código y la fecha respectiva. Ese mismo día, las personas que no fueron al campamento (Grupo Control), se les convocó en su lugar de reunión para aplicar el mismo protocolo con la ayuda del grupo de asistentes, quienes recogieron los tests. Estos fueron guardados en un sobre con otro código y la fecha respectiva. Una semana después del campamento (domingo 28 de abril del 2019) se volvió a convocar a todas las personas para volver a realizar las mediciones (O4), según el protocolo establecido en su lugar de reunión habitual.

Análisis Estadístico

El análisis de datos que se llevó a cabo en esta investigación se basó en uno descriptivo y otro inferencial, por medio del programa Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (siglas en inglés SPSS, versión 22).

En el análisis descriptivo se emplearon la media, desviación típica y las puntuaciones mínimas y máximas de las tres variables dependientes (autoestima, motivación y autoeficacia) y los datos de la población participante.

El análisis estadístico inferencial consistió en tres análisis de varianza (ANOVA) de tres vías, mixto, 2x2x4 para medidas repetidas en último factor [grupos*sexo*mediciones]. Se realizaron los análisis post-hoc en los resultados que fueron significativos mediante una Anova de 3 vías de grupos independientes con medidas repetidas en un factor. Los valores de $p < .05$ se consideraron estadísticamente significativos.

Capítulo 4

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Este capítulo contiene las siguientes secciones: análisis descriptivo, análisis inferencial y discusión.

Análisis Descriptivo

En esta sección se reporta la estadística descriptiva de la población y de las variables dependientes (autoestima, motivación y autoeficacia).

La Tabla 3 reporta la media y la desviación típica, obtenidas según el grupo, sexo y medición, para las variables dependientes.

Tabla 3

Estadística descriptiva de las variables dependientes según grupo, sexo y mediciones

Variable	Grupo	Sexo	M1 $\bar{x} \pm DT$	M2 $\bar{x} \pm DT$	M3 $\bar{x} \pm DT$	M4 $\bar{x} \pm DT$
Autoestima	GC	H	28 ± 4,36	27,33 ± 1,15	25 ± 1	24,67 ± 1,53
		M	27,33 ± 3,61	27,33 ± 3,61	25,83 ± 3,66	25 ± 3,63
	GE	H	26,50 ± 2,81	25 ± 0,63	25,83 ± 3,13	28,83 ± 3,13
		M	27,95 ± 3,29	27,53 ± 3,99	26,74 ± 3,59	28 ± 7,29
Autoeficacia	GC	H	31,67 ± 7,64	32,67 ± 6,43	30,67 ± 3,06	30 ± 3
		M	34,67 ± 5,35	34,67 ± 5,35	32,50 ± 3,78	30,17 ± 3,31
	GE	H	34 ± 4,98	35,33 ± 2,94	35,17 ± 5,15	35,67 ± 5,09
		M	29,16 ± 7,59	31,68 ± 4,98	33,16 ± 5,35	32,05 ± 9,04
Motivación	GC	H	119,33 ± 14,01	123,00 ± 14,11	112,33 ± 4,04	107,33 ± 5,03
		M	116,67 ± 28,61	116,67 ± 28,61	104,67 ± 24,30	103 ± 24,17
	GE	H	137,83 ± 32,94	129,83 ± 31,90	149,33 ± 24,72	137,83 ± 34,38
		M	133,16 ± 20,06	142,58 ± 20,87	148,37 ± 21,75	154,16 ± 18,94

Nota: GC = Grupo Control; GE = Grupo Experimental; H=hombres; M=mujeres; \bar{x} = Promedio; DS = Desviación Típica; M1 = Medición 1; M2 = Medición 2; M3 = Medición 3; M4 = Medición 4.

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 4 se puede observar los promedios (\bar{X}) y las desviaciones estándar (D.S.) de los puntajes obtenidos en autoestima, autoeficacia y motivación del Grupo Control y Grupo Experimental durante las diferentes mediciones.

Tabla 4
Resumen de promedios y desviaciones estándar de Autoestima, Autoeficacia y Motivación

		Grupo Control (N=20)				Grupo Experimental (N=25)			
Variable		M 1	M 2	M 3	M 4	M 1	M 2	M 3	M 4
Autoestima	$\bar{X}1$	27,76	26,76	24,71	25,47	27,60	26,92	26,52	28,20
	D.S.	3,38	2,77	2,93	4,11	3,18	3,63	3,44	6,48
Motivación	$\bar{X}2$	129,00	128,00	114,04	120,04	134,28	139,52	148,60	150,24
	D.S.	26,95	26,21	21,51	30,64	23,06	23,86	21,96	23,78
Autoeficacia	$\bar{X}3$	31,85	31,71	29,66	29,90	30,32	32,56	33,64	32,92
	D.S.	5,25	5,79	4,85	5,39	7,26	4,78	5,26	8,31

Notas: $\bar{X}1$ = media de los puntajes de autoestima, $\bar{X}2$ = media de los puntajes de motivación, $\bar{X}3$ = media de los puntajes de autoeficacia, D.S.= desviación estándar, M1= medición una semana antes del campamento, M2= medición inicial del campamento, M3= medición final del campamento, M4= medición una semana después del campamento.

Fuente: Elaboración propia.

Los gráficos 5, 6 y 7 muestran los promedios de los puntajes de cada grupo según las mediciones en cada variable dependiente.

Resultados en Autoestima

Los resultados en la Escala de Autoestima de Rosenberg se interpretan según el puntaje obtenido. A mayor puntaje, mayor autoestima (Rosenberg, 1965). En la Figura 5 se pueden observar los promedios de los puntajes del Grupo Control y el Grupo Experimental. En cuanto al Grupo Control, el promedio de la Medición 1 fue de 27,76. Este promedio fue disminuyendo durante la semana del campamento (Medición 2 = 26,76 y Medición 3 = 24,71). Una semana después del campamento, el promedio final (Medición 4 = 25,47) fue inferior al valor inicial (Medición 1 = 27,76).

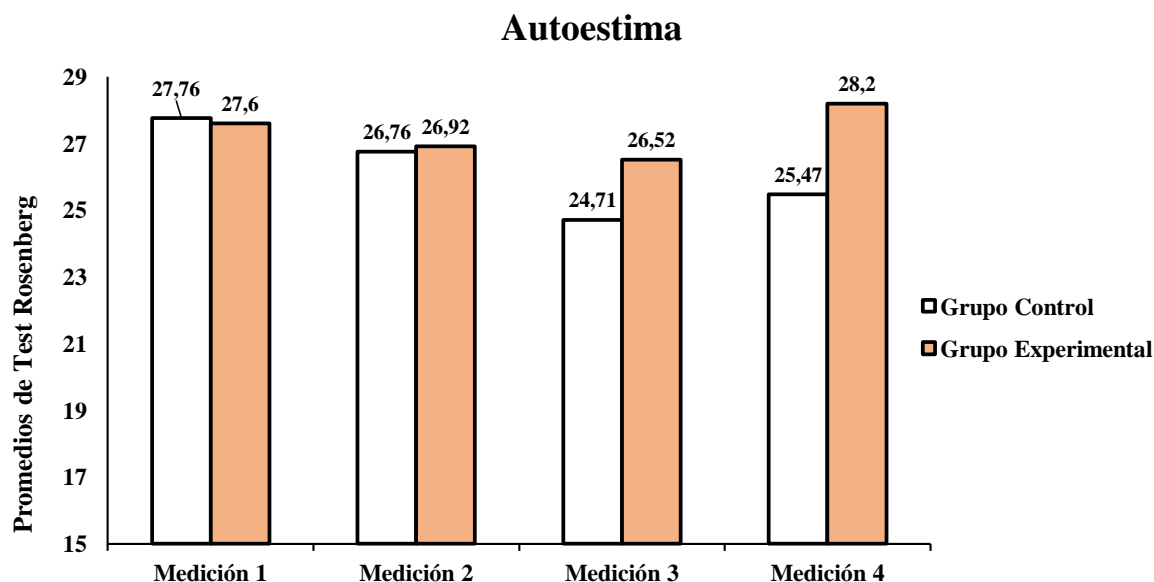


Figura 5. Promedios de la autoestima en las diferentes mediciones en el Grupo Control y el Experimental.

Para el Grupo Experimental, el promedio de la Medición 1 fue de 27,60. Este promedio tuvo una tendencia a disminuir durante la semana del campamento (Medición 2 = 26,90 y Medición 3 = 26,52). Sin embargo, una semana después del campamento, el promedio fue de 28,20.

Con respecto a la medición de seguimiento post campamento, se observó que, en autoestima, el Grupo Control tuvo una tendencia hacia valores menores con respecto a la Medición 1 y el Grupo Experimental mantuvo valores similares en relación con esa medición.

Al observar las diferentes mediciones que indica la Figura 5, se puede interpretar que la autoestima del Grupo Experimental y el Grupo Control fueron similares en las primeras dos mediciones. Sin embargo, la autoestima del Grupo Experimental aumentó en la última medición (Medición 4) y fue más alta que la primera. Caso contrario ocurrió en el Grupo Control, el cual tendió a disminuir y la última medición fue menor que la primera.

El objetivo específico de la variable nominal sexo no se pudo determinar debido a que la cantidad de hombres con respecto a la cantidad de mujeres fue de 4:1, al final del estudio. Es decir, por cada cuatro (4) mujeres, en la investigación se mantuvo un (1) hombre.

Al aceptar un riesgo alfa de 0,05 y un riesgo beta de 0,02 en un contraste bilateral, se necesitaban 17 hombres y 68 mujeres para detectar una diferencia mínima significativa igual

o superior a 2,5 unidades en los tests psicológicos empleados con una desviación estándar común de 3,2 y una tasa de muerte experimental del 0% (J. Cervantes, comunicación personal, 13 de setiembre de 2019). Sin embargo, para el presente estudio se contó con una población general de 65 personas, de las cuales 48 eran mujeres y 17 hombres, es decir, 20 mujeres menos de lo estimado inicialmente.

Además, la tasa de pérdida de sujetos durante el estudio fue del 30,76% de la población total original, lo cual aumentó la razón a cuatro mujeres por cada hombre. Por estas razones, la comparación por sexo no se pudo realizar como se esperaba, porque no se alcanzaron los valores necesarios de muestra.

Resultados en Autoeficacia

Los resultados en la Escala de Autoeficacia de Jerusalem y Schwarzer se interpretan según el puntaje obtenido. A mayor puntaje, mayor autoeficacia (Schwarzer, 1993). En la Figura 6 se observan los promedios de los puntajes del Grupo Control y el Grupo Experimental.

En el Grupo Control, el promedio de la Medición 1 fue de 31,85. Este promedio fue disminuyendo durante la semana del campamento (Medición 2 = 31,71 y Medición 3 = 29,66). Una semana después del campamento, el promedio final (Medición 4 = 29,90) fue inferior al valor inicial.

Para el Grupo Experimental, el promedio de la Medición 1 fue de 30,32. Este promedio tuvo una tendencia a aumentar durante la semana del campamento (Medición 2 = 32,56 y Medición 3 = 33,64). Sin embargo, una semana después del campamento, el promedio fue de 32,90.

En la Figura 6 se muestran los resultados correspondientes a la Escala de Autoeficacia de Jerusalem y Schwarzer (Schwarzer, 1993).

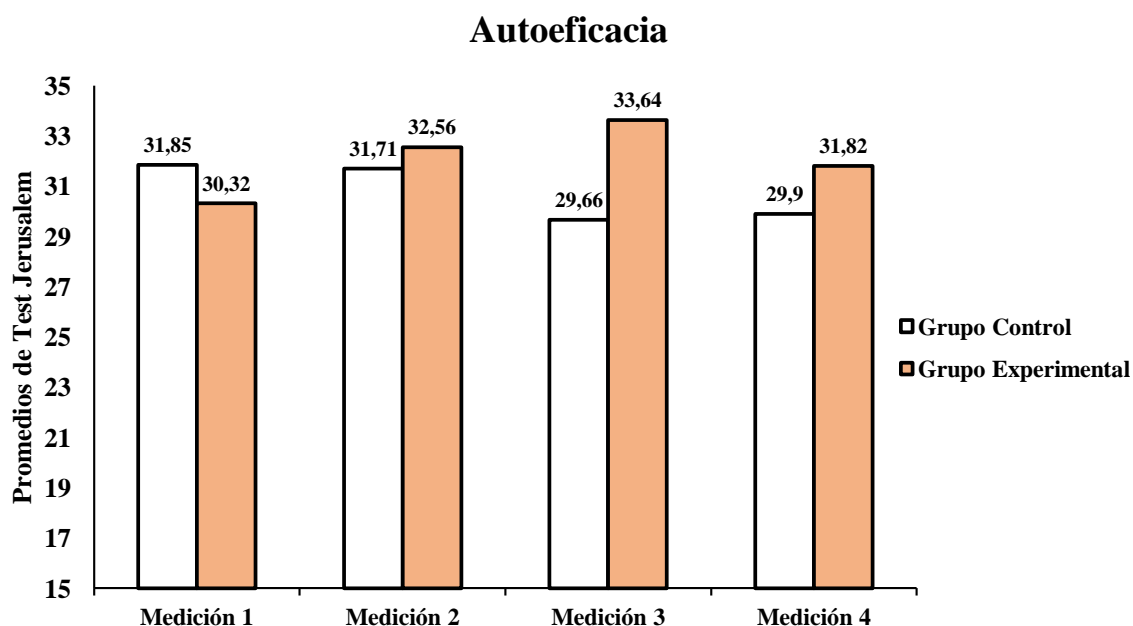


Figura 6. Promedios de la autoeficacia en las diferentes mediciones en los Grupos Control y el Experimental.

De la misma forma, se determinó que existe no diferencias significativas entre los grupos control y experimental. Sin embargo, las personas que asistieron al campamento tuvieron un mayor puntaje en autoeficacia que las personas que no asistieron al campamento.

Con respecto a la medición de seguimiento post campamento se observó una tendencia del Grupo Control hacia valores menores y en el Grupo Experimental hacia valores mayores.

Al observar la secuencia de la realización de las mediciones, se puede determinar que la motivación del Grupo Control fue mayor que en el Grupo Experimental en la Medición 1. Sin embargo, después de la Medición 2, cuando inicia el campamento, los valores se invirtieron y los puntajes del Grupo Experimental fueron mayores en comparación con el Grupo Control. Es importante mencionar que los puntajes finales fueron mucho menores que los puntajes iniciales en el Grupo Control. Los puntajes del Grupo Experimental tendieron a aumentar en cada medición. La última medición fue mayor que la inicial.

Resultados en Motivación

A continuación, se muestran los resultados correspondientes a la Escala de Motivación Global, los cuales se pueden observar en la Figura 7.

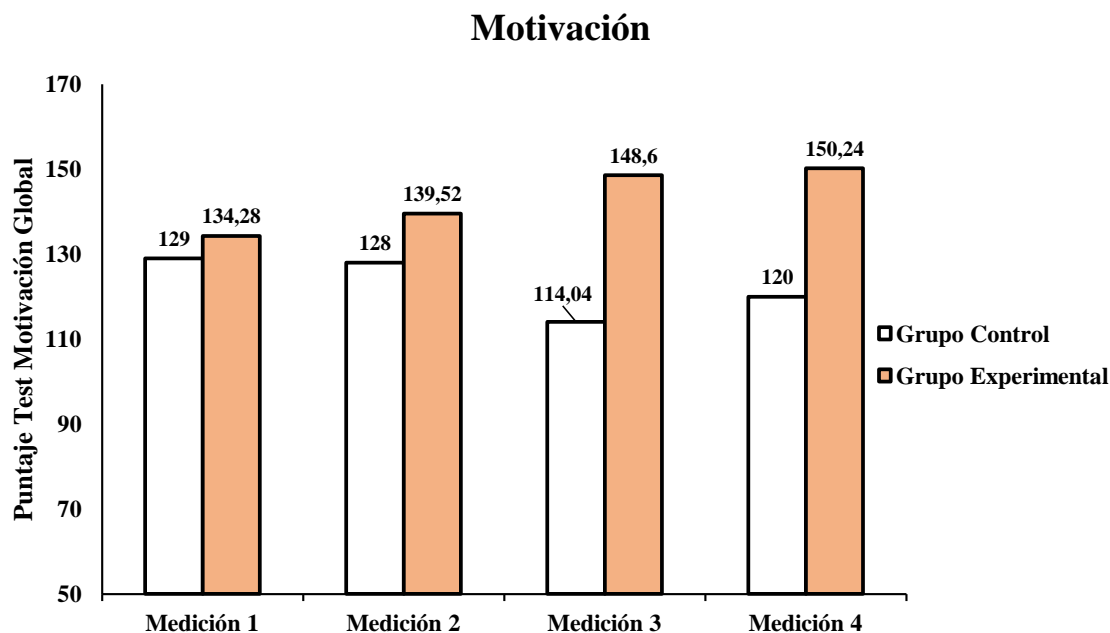


Figura 7. Promedios de la motivación en las diferentes mediciones en el Grupo Control y el Experimental.

Los resultados en la Escala de Motivación Global se interpretan según el puntaje obtenido. A mayor puntaje, mayor motivación (Grijalvo et al., 2011). En la Figura 7, se pueden observar los promedios de los puntajes del Grupo Control y el Grupo Experimental. En el Grupo Control, el promedio de la Medición 1 fue de 129. Este promedio fue disminuyendo durante la semana del campamento (Medición 2 = 128 y Medición 3 = 114,04). Una semana después del campamento, el promedio final (Medición 4 = 120) fue inferior al valor inicial.

Para el Grupo Experimental, el promedio de la Medición 1 fue de 134. Este promedio tuvo una tendencia a aumentar durante la semana del campamento (Medición 2 = 139,52 y Medición 3 = 148,60). Una semana después del campamento, el promedio también fue mayor con un puntaje de 150.

Con respecto a la medición de seguimiento post campamento se observó una tendencia del Grupo Control hacia valores menores y en el Grupo Experimental hubo cambios significativos en esta variable entre las mediciones 1 y 4 ($p= 0,005$).

Análisis Inferencial

En esta sección se detallan los resultados de las ANOVA de autoestima, autoeficacia y motivación después de las tres semanas de mediciones. Los resultados se explicarán en términos de la semana previa del campamento (Medición 1), la semana durante el campamento (Mediciones 2 y 3) y una semana post campamento como seguimiento (Medición 4).

Resultados en Autoestima

La Tabla 5 muestra los resultados de la ANOVA en autoestima. Se evidenció que no hubo diferencia estadísticamente significativa ($p \leq 0,05$) en las variables de grupo, mediciones por grupos y en sexo.

Tabla 5

Resumen de resultados de análisis de varianza de tres vías de medidas repetidas en un factor (grupo x sexo x mediciones) para la variable autoestima

	F	P
A	1,719	0,166
B	2,360	0,075
C	0,092	0,964
AxB	0,550	0,463
AxC	0,168	0,684
AxBxC	0,702	0,553

Notas. A= mediciones, B= grupos, C= sexo, F= valor de estimación de varianza y P= valor de probabilidad.
Fuente: Elaboración propia.

Resultados en Autoeficacia

La Tabla 6 muestra los resultados de la ANOVA en autoeficacia. Con el análisis estadístico se evidenció que no hubo diferencia estadísticamente significativa ($p \leq 0,05$) en las mediciones, por sexo ni por grupo.

Tabla 6

Resumen de resultados de análisis de varianza de tres vías de medidas repetidas en un factor (grupo x sexo x mediciones) para la variable autoeficacia

	F	P
A	0,442	0,724
B	1,973	0,121
C	0,065	0,978
AxB	1,335	0,254
AxC	1,047	0,312
AxBxC	0,361	0,781

Notas. A= mediciones. B= grupos. C= sexo. F= valor de estimación de varianza. P= valor de probabilidad.

Resultados en Motivación

La Tabla 7 muestra los resultados de la ANOVA en motivación. Solo se evidenció diferencia estadísticamente significativa ($p \leq 0,05$) en grupos ($p = 0,002$) y en mediciones por grupos ($p = 0,012$).

Tabla 7

Resumen de resultados de análisis de varianza de tres vías de medidas repetidas en un factor (grupo x sexo x mediciones) para la variable motivación

	F	P
A	0,024	0,995
B	5,327	0,002 *
C	1,333	0,267
AxB	6,878	0,012 *
AxC	0,738	0,395
AxBxC	0,708	0,405

Notas. * $p \leq 0,05$. A= mediciones. B= grupos. C= sexo. F= valor de estimación de varianza. P= valor de probabilidad.

El post-hoc de efectos simples indica que existe diferencia estadísticamente significativa entre el Grupo Experimental y el Grupo Control en la Medición 2 ($p = 0,034$), la Medición 3 ($p = 0,001$) y en la Medición 4 ($p = 0,001$). Es decir que el Grupo Experimental mejoró significativamente en esas mediciones con respecto al Grupo Control. Ver Figura 8.

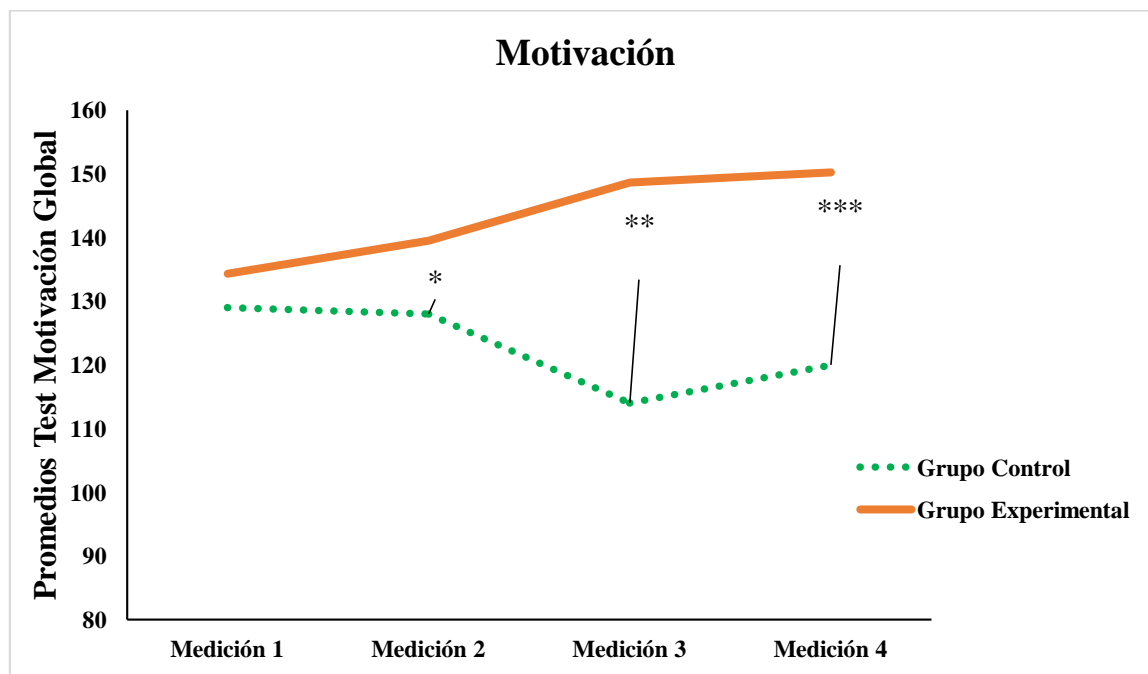


Figura 8. Puntajes de motivación según mediciones y grupos.

Nota: * $p = 0,34$ Grupo Control vs Grupo Experimental en Medición 2.

** $p = 0,001$ Grupo Control vs Grupo Experimental en Medición 3.

*** $p = 0,001$ Grupo Control vs Grupo Experimental en Medición 4.

Al analizar la Figura 8, se puede observar la secuencia de la realización de las mediciones. Se puede determinar que la motivación del grupo experimental tuvo una tendencia a aumentar desde la semana previa al campamento hasta la medición post campamento (Medición 4).

Estos resultados indican que la participación en un campamento recreativo podría mejorar los niveles de motivación en las personas y que este efecto se puede mantener una semana después de su participación.

Discusión

El hallazgo más relevante en esta investigación fue que las personas que asistieron al campamento mejoraron la variable motivación significativamente con respecto al Grupo Control o grupo de personas que no asistieron al campamento. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas para las otras variables (autoestima y autoeficacia) en hombres ni en mujeres.

En este estudio se encontró que el sexo no influyó en la autoestima, autoeficacia y motivación según la condición experimental o control.

Además, otro resultado interesante fue que las personas que no asistieron al campamento redujeron la autoestima, la motivación y la autoeficacia desde la primera a la última medición.

En estudios previos, se ha indicado que la autoestima puede mejorar en las personas que asisten más veces a campamentos (Roark et al., 2010), en jóvenes campistas con alguna enfermedad crónica no transmisible (Hill et al., 2015), en personas campistas con algún tipo de deficiencia visual o ceguera (Mora y Lobo, 2011) y en personas que practican algún tipo actividad física y recreativa (Moral et al., 2018; Nemček, Kraček y Peráčková, 2017). En otras investigaciones se han valorado elementos tales como el test utilizado, el lugar donde se realizó el campamento, las condiciones climáticas, la temperatura, las actividades realizadas o planeadas para reforzar los constructos psicológicos, la duración del mismo, entre otros. Estos elementos podrían ser clave en futuros estudios para identificar posibles diferencias o no en la variable autoestima.

Es importante resaltar que los estudios anteriores no trabajaron con un grupo control. En esta investigación, se encontró que las personas que no asistieron al campamento (Grupo Control) tuvieron un menor puntaje en autoestima que las personas que sí asistieron al campamento. Por tal motivo, se puede concluir que no asistir a un campamento recreativo podría no favorecer la autoestima y asistir a un campamento podría ayudar para que esta variable se mantenga o no disminuya.

Otra diferencia, en la variable autoestima, fue que los estudios revisados no utilizaron la escala de Rosenberg, sino que utilizaron instrumentos de pregunta cerrada. Este tipo de ítem no necesariamente podría estar discriminando un constructo cognitivo - emocional como la autoestima.

Aunque no se presentaron diferencias significativas entre los grupos, es importante resaltar que los resultados obtenidos por el Grupo Experimental tuvieron una tendencia a mejorar los puntajes de autoestima sin evidencia de una significancia estadística para su análisis. Con dicha tendencia, se podría suponer que si se hubiese extendido el periodo del campamento o modificado otro factor, se podría haber identificado un cambio estadísticamente significativo en este grupo.

A pesar de los resultados obtenidos en este estudio, se podría indicar que la participación en un campamento recreativo puede mejorar o mantener los niveles de la autoestima en las personas participantes.

Diversos estudios han hallado que la autoeficacia puede mejorar en personas que realizan algún tipo de participación deportiva (Ortega et al., 2009), taekwondistas universitarios (Estevan, Álvarez y Castillo, 2016), en personas que realizan recreación física (Beightol et al., 2008), actividades recreativas al aire libre (Russell y Allen, 2011) y en personas que participan en campamentos. Este efecto positivo se puede mantener durante meses e incluso años (Ventura y Garst, 2013).

Con respecto a este estudio, se encontró mejorías en los puntajes del test de autoeficacia en el Grupo Experimental y una disminución en los puntajes en el Grupo Control. Este resultado indica que las personas que participaron en el campamento tuvieron un mayor puntaje en autoeficacia que las personas que no asistieron.

Los resultados de esta investigación son similares al estudio de Ortega et al.(2009). Ellos señalaban que las personas con algún tipo de participación deportiva tenían altos niveles de autoeficacia al compararlas con personas que no realizaban ningún tipo de deporte y tenían niveles bajos de autoeficacia.

Winsett, Stender, Gower y Burghen (2010) también encontraron que las personas que participan en campamentos pueden presentar mejorías en la autoeficacia y que no existe diferencia entre sexos. Este estudio explica que la autoeficacia juega un papel vital en el aumento de las interacciones sociales y la diversidad de experiencias van a determinar las creencias, las percepciones y la autoconfianza. El sentido de autoeficacia favorece que la persona intente dominar el conjunto de actitudes y destrezas aprendidas, e influye en el comportamiento para hacer ciertas actividades.

Estos resultados son similares a los del presente estudio, en los que se encontró que las personas que participaron en el campamento recreativo presentaron puntajes más altos en autoeficacia que las personas que no asistieron a dicha actividad recreativa. A pesar de esos hallazgos, no se encontró diferencia significativa entre hombres y mujeres.

Según diversas investigaciones, la motivación puede aumentar o mejorar en personas interesadas en participar en un campamento, en personas que practican rafting (Özesen, 2007), en mujeres sanas (Cooper, Schuett y Phillips, 2012), en personas que participan en actividades recreativas (Cooper, Schuett y Phillips, 2012), en campistas que asisten a campamentos recreativos y de adquisición de habilidades (Duerden, et al., 2014) y en jóvenes con enfermedades crónicas no transmisibles que participan en campamentos. Aunque el presente estudio difiere en el tipo de población y la duración del campamento, los resultados encontrados demuestran que la participación en un campamento recreativo puede mejorar la motivación.

En la presente investigación se encontró que existe diferencia estadísticamente significativa entre grupos y entre grupos por mediciones. Estos datos indican que las personas que asistieron al campamento tuvieron un mayor puntaje en motivación que las personas que no asistieron a esa actividad recreativa. Dichos resultados se podrían explicar por las actividades que se realizaron y que podrían haber estado más relacionadas con la motivación, porque a las personas se les pasaban animando o aplaudiendo mientras participaban en las actividades durante el campamento.

Es importante destacar que entre los datos de la línea base y el Pretest no hubo diferencia significativa. Sin embargo, entre el Pretest y el Postest sí se presentó diferencia significativa entre los promedios. Esta situación puede evidenciar que el programa recreativo surtió un efecto positivo en las personas participantes. Además, entre el Postest y el Retest hubo una retención. Este acontecimiento demostró que el efecto se mantuvo una semana después de haber finalizado el campamento recreativo.

La motivación mejoró en el grupo de personas que asistieron al campamento. Ella fue significativamente mayor entre el Grupo Experimental y el Grupo Control al finalizar el periodo del campamento. El efecto se mantuvo alto, una semana después.

La participación en actividades recreativas a menudo se realiza porque las personas están interesadas y reguladas por la motivación intrínseca. Cooper, Schuett y Phillips (2012) sugieren que la motivación y el interés en estas actividades dependen del grado de satisfacción a las necesidades básicas, las cuales consisten en la relación de experiencia,

demostrar competencia y autonomía de ejercicio. Este argumento sugiere que cuando las personas tienen estas tres necesidades básicas satisfechas, son más propensas a sentirse autodeterminadas o libres de hacer lo que es interesante, valorado y personalmente significativo para ellas.

Los resultados de la investigación reportan evidencia del papel importante del campamento recreativo en constructos psicológicos. Una persona con un perfil psicológico alto puede ayudar a contribuir a mejorar a la sociedad en diferentes ámbitos desde el punto de vista laboral y familiar. Personas con niveles altos en las variables estudiadas en esta investigación tienen un mejor desempeño en su vida cotidiana, una reducción del uso de drogas y del involucramiento en la delincuencia, disminución o prevención de la depresión, experiencias o sensaciones de menos estrés, una disminución de los sentimientos negativos y producción de un sentimiento agradable de amistad y deseos de compartir con los demás (Salazar, 2017).

Por el efecto positivo que tiene un campamento sobre las personas, en la actualidad, es necesario contribuir en la realización de este tipo de actividades para que las personas tengan acceso a un lugar recreativo que les ayude a disminuir la percepción del estrés diario, sentimientos negativos, depresión, entre otros factores perjudiciales de la sociedad moderna.

Aunque durante el campamento recreativo de la presente investigación se tuvo ayuda del comité organizador y de personas voluntarias, es importante mencionar que las actividades realizadas no estaban planificadas con el objetivo de mejorar constructos psicológicos específicos en las personas. Este aspecto se podría optimizar para futuros campamentos en los que se tome en cuenta actividades que tengan el fin de influir de forma positiva sobre la autoestima, la autoeficacia, la motivación u otras variables psicológicas.

Es relevante tener en cuenta que la presente investigación es un estudio replicable y que se podría realizar durante varios años para determinar si los resultados son consistentes y si los beneficios se mantienen a lo largo del tiempo.

Finalmente, la realización del retest en esta investigación fue muy valiosa porque no se han identificado suficientes estudios que hayan utilizado esa medición en el área de la recreación. El uso de la medición posterior a la final (postest) es importante para determinar

cuánto de la mejora, en las variables estudiadas, se mantiene a lo largo del tiempo, o sea, a nivel crónico.

Capítulo 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Este capítulo contiene las siguientes secciones: conclusiones, recomendaciones y aplicaciones prácticas.

Conclusiones

Las conclusiones se fundamentan en los resultados obtenidos con respecto a las hipótesis de esta investigación y al objetivo general planteado.

Hipótesis de la investigación

Con base en las hipótesis, se concluye:

1. La participación en el campamento recreativo no mejora estadísticamente la autoestima de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica, en comparación con las personas que no participan en ese tipo de actividad recreativa.
2. La participación en el campamento recreativo no mejora estadísticamente la autoestima en hombres ni en mujeres de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica.
3. La participación en el campamento recreativo no mejora estadísticamente la autoestima en las mediciones (línea base, pre-test, post-test y retest) de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica.
4. La participación en el campamento recreativo no genera interacciones estadísticamente significativas entre grupo (experimental y control), sexo (hombres y mujeres) y mediciones (línea base, pre-test, post-test y retest) en la autoestima de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica.
5. La participación en el campamento recreativo mejora estadísticamente la motivación de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica, en comparación a no participar en ese tipo de actividad recreativa.
6. La participación en el campamento recreativo no mejora la motivación en hombres ni en mujeres de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica.

7. La participación en el campamento recreativo no mejora la motivación en las mediciones (línea base, pre-test, post-test y retest) de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica.
8. La participación en el campamento recreativo si genera interacciones entre grupo y mediciones (línea base, pre-test, post-test y retest) en la motivación de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica. La interacción significativa se identificó en el Grupo Experimental con respecto al Grupo Control en las mediciones pretest, postest y retest.
9. La participación en el campamento recreativo no genera interacciones entre sexo y mediciones (línea base, pre-test, post-test y retest) en la motivación de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica.
10. La participación en el campamento recreativo no genera interacciones entre grupo (experimental y control), sexo (hombres y mujeres) y mediciones (línea base, pre-test, post-test y retest) en la motivación de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica.
11. La participación en el campamento recreativo no mejora estadísticamente la autoeficacia de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica, en comparación a no participar en ese tipo de actividad recreativa.
12. La participación en el campamento recreativo no mejora estadísticamente la autoeficacia en hombres ni en mujeres de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica.
13. La participación en el campamento recreativo no mejora estadísticamente la autoeficacia en las mediciones (línea base, pre-test, post-test y retest) de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica.
14. La participación en el campamento recreativo no genera interacciones estadísticamente significativas entre grupo (experimental y control), sexo (hombres y mujeres) y mediciones (línea base, pre-test, post-test y retest) en la autoeficacia de las personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica.

Objetivo

Determinar la influencia que tiene la participación en un campamento recreativo en la autoestima, la motivación y la autoeficacia, según sexo, grupo y medición, de personas adultas de la ONG Conquistadores de Costa Rica.

Con base en el objetivo general, se concluye:

1. Las personas que no participaron en el campamento recreativo tuvieron un efecto negativo en la autoestima, la motivación y la autoeficacia.
2. Las personas que participaron en el campamento no tuvieron un efecto negativo en la autoestima.
3. Las personas que participaron en el campamento tuvieron un efecto positivo (estadísticamente significativo) en la motivación con respecto a los individuos que no asistieron en esa actividad recreativa.
4. Las personas que participaron en el campamento no tuvieron un efecto negativo en la autoeficacia.

Con base en el análisis de los beneficios psicológicos, según la literatura, se puede concluir que las personas que participan en campamentos recreativos podrían tener mejoras en algunas variables psicológicas, como en la autoestima, autoeficacia y motivación. Estos beneficios podrían explicar por qué las personas deciden renunciar a la comodidad de su casa para acampar en un lugar al aire libre y con algunas incomodidades.

Recomendaciones

Para futuras investigaciones relacionadas con este tema se podría:

1. Utilizar poblaciones campistas que sean de etapa escolar o colegial y personas adultas mayores.
2. Realizar un análisis bioquímico para determinar la relación entre los resultados obtenidos en las variables medidas con algunos componentes, por ejemplo, la serotonina.
3. Realizar actividades recreativas específicas en el campamento que tengan por objetivo mejorar los constructos psicológicos (autoestima, autoeficacia y motivación).

4. Realizar otra medición (3 meses después) para determinar si los resultados obtenidos se mantienen o disminuyen con el tiempo.
5. Realizar el mismo estudio durante dos o más años para determinar si los resultados obtenidos se mantienen o si hay mejoría.
6. Reproducir el estudio pero con actividades diferentes para observar su efecto en los constructos psicológicos medidos.

Aplicaciones prácticas

Algunas aplicaciones prácticas de este estudio son:

1. La realización de este estudio sirve como una guía que pueden tomar en cuenta personas que quieran realizar futuros campamentos y mejorar variables psicológicas por medio de ellos.

2. La investigación incluye nuevas propuestas teóricas de la literatura para que personas que realicen actividades recreativas las presenten a empresas o instituciones interesadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Afari, E., Ward, G., y Khine, M. S. (2012). Global self-esteem and self-efficacy correlates: Relation of academic achievement and self-esteem among Emirati students. *International Education Studies*, 5(2), 49-57.
- Agüero, E., Calderón, M., Meza, L., y Suárez, Z. (2016). Relación entre autoestima y autoconfianza matemática en estudiantes de educación media costarricense. *Revista Comunicación*, 25(2), 4-13. <https://doi.org/10.18845/rc.v25i2-16.3302>.
- Allen, L., Cox, J., y Cooper, N. (2006). The impact of a summer day camp on the resiliency of disadvantaged youths. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 77(1), 17-23.
- Allsop, J., Negley, S., y Sibthorp, J. (2013). Assessing the social effect of therapeutic recreation summer camp for adolescents with chronic illness. *Therapeutic Recreation Journal*, 47(1), 35-46.
- American Camp Association. (2006). *Inspirations: Developmental supporters and opportunities of youth experiences at camp*. Recuperado de https://www.acacamps.org/sites/default/files/resource_library/Inspirations.pdf
- American Camp Association. (2017). *ACA facts and trends*. Recuperado de <https://www.acacamps.org/press-room/aca-facts-trends>
- Aragón, L. (1984). El campamento como recurso educativo. *Revista Educación*, 8(1), 127-131.
- Armijos, P. (2015). *Las actividades físicas recreativas en la condición física y la motivación del personal de la Estación Naval Quito* (Tesis de licenciatura, Universidad de las Fuerzas Armadas). Recuperado de <http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/handle/21000/10873>
- Ato, M., López, J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059.

- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. (2007). Propiedades psicométricas de la escala de motivación deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24(2), 197-207.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. En F. Pajares y T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 5, 307-337.
- Beightol, J., Jeverson, J., Gray, S., Carter, S., y Gass, M. (2008). The effect of an experiential, adventure based “anti-bullying initiative” on levels of resilience: A mixed methods study. *Journal of Experiential Education*, 31(3), 420–424.
- Beth, M., Mezei, A., Bush, J., y Weinstein, M. (2012). The effects of a summer camp experience on factors of resilience in at-risk youth. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 1(1), 1-33.
- Bleidorn, W., Denissen, J., Gebauer, J., Arslan, R., Rentfrow, P., y Potter, P. (2016). Age and gender differences in self-esteem. A cross-cultural window. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3), 396 – 410.
- Bono, R. (2012). *Diseños cuasi-experimentales y longitudinales*. Departamento de Metodología de les Ciencias del Comportamiento. Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/30783/1/D.%20cuasi%20y%20longitudinales.pdf>
- Bloemhoff, H. (2006). The effect on an adventure-based recreation programme (ropes course) on the development of resiliency in at-risk adolescent boys confined to a rehabilitation centre. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 28(1), 1-11.
- Bravo, A., Tirira, A., Ponce, P., y Arla, S. (2015). Análisis de la escala de motivación deportiva en la categoría sub16 de la escuela de fútbol “El Nacional”. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd211/escala-de-motivacion-deportiva-en-futbol.htm>

- Brière, N., Vallerand, R., Blais, M., y Pelletier, L. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: L'échelle de motivation dans les sports (ÉMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26(3), 465-489.
- Calderón, M. (2015). *Relación entre la autoestima y el rendimiento académico en los cursos de formación matemática de las carreras de ingeniería en el ITCR* (Tesis de doctorado sin publicar). Universidad de Valencia, Valencia, España.
- Calle, J., López, C., y Mora, A. (2016). *Efectos de un programa de recreación artística y expresión corporal en la autoestima de niños escolarizados del Instituto Técnico Marillac Sede La Milagrosa y el Amparo Santa Rosa de Cabal*. (Tesis de licenciatura sin publicar). Universidad Tecnológica de Pereira, Pereira, Colombia.
- Campos, C., y Salazar, A. (2013). Efecto de diversas actividades físicas y deportivas sobre la autoeficacia de estudiantes universitarios costarricenses. *Actualidades Investigativas en Educación*, 13(3), 1-17.
- Cava, M., Musitu, G., y Vera, A. (2000). Efectos directos e indirectos de la autoestima en el estado de ánimo depresivo. *Revista Mexicana de Psicología*, 17(2), 151-161.
- Collison, D., Banbury, S., y Lusher, J. (2016). Relationships between age, sex, self-esteem and attitudes towards alcohol use amongst university students. *Journal of Alcohol and Drug Education*, 60(2), 16-34.
- Cooper, N., Schuett, P., y Phillips, H. (2012). Examining intrinsic motivations in campus intramural sports. *Recreational Sports Journal*, 36(1), 25-36.
- Chih-Mou, H. (1998). *Leisure attitudes, motivation, participation and satisfaction: Test of a model of a leisure behavior* (Tesis de doctorado sin publicar). Indiana University, Indiana, Estados Unidos.
- Chul-Ho, B., y Ik-KI, J. (2016). Structural relationships between students' social support and self-esteem, depression, and happiness. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 44(11), 1761-1774.

- Claudat, K., White, E. K., y Warren, C. S. (2016). Acculturative stress, self-esteem, and eating pathology in Latina and Asian American female college students. *Journal of Clinical Psychology, 72*(1), 88-100.
- De León, C., y García, M. (2016). Escala de Rosenberg en población de adultos mayores. *Ciencias Psicológicas, 10*(2), 119-127.
- Domínguez, C., y Castillo, E. (2017). Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 17*(1), 73-80.
- Duerden, M., Witt, P., Garst, B., Bialeschki, D., Schwarzlose, T., y Norton, K. (2014). The impact of camp employment on the workforce development of emerging adults. *Journal of Park and Recreation Administration, 32*(1), 26–44.
- Erazo, N. (2013). *La autoestima y su repercusión en el rendimiento académico de los estudiantes de los terceros grados de educación básica de la Escuela José Reyes de la ciudad de San Gabriel, provincia del Carchi* (Tesis de licenciatura sin publicar). Universidad Técnica de Ambato, Quito, Ecuador.
- Estevan, I., Alvarez, O., y Castillo, I. (2016). Autoeficacia percibida y rendimiento técnico-táctico en taekwondistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 16*(2), 51-64.
- Feenstra, J. (2015). Summer camp and positive youth development: Program with Romanian youth. *The Physical Educator, 72*(5), 185-199.
- García, A. (2018). Autoeficacia y rendimiento en jugadores de fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 2*(18), 66-78.
- Garst, B., Browne, L., y Bialeschki, M. (2011). Youth development and the camp experience. *New Directions for Youth Development, 21*(130), 73–87.
- Gillard, A., Watts, C., y Witt, P. (2009). Camp supports for motivation and interest: A mixed-methods study. *Journal of Park and Recreation Administration, 27*(2), 74-96.

- Gillespie, E., y Allen-Craig, S. (2009). The enhancement of resilience via a wilderness therapy program: A preliminary investigation. *Australian Journal of Outdoor Education*, 13(1), 39-49.
- Granero, A., y Baena, A. (2013). Análisis preliminar exploratorio del “*Sport motivation scale* (SMS)” adaptado a la educación física. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 6(12), 3-14.
- Granero, A., Baena, A., Sánchez, J., y Martínez, M. (2014). Perfiles motivacionales de apoyo a la autonomía, autodeterminación, satisfacción, importancia de la educación física e intención de práctica física en el tiempo libre. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 59-70.
- Grijalvo, F., Fernández, C., Núñez, J., y Martín-Albo, J. (2011). Traducción y validación preliminar de la versión española de la Escala de Motivación Global. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 5(1), 537-544.
- Góngora, V., y Casullo, M. (2009). Factores protectores de la salud mental: Un estudio comparativo sobre valores, autoestima e inteligencia emocional en población clínica y población general. *Interdisciplinaria*, 26(2), 183-205.
- González, A. (1992). Manual para la organización de campamentos en instituciones privadas de secundaria. *Revista Educación*, 16(1), 147-151.
- Halper, L., y Vancouver, J. (2016). Self-efficacy's influence on persistence on a physical task: Moderating effect of performance feedback ambiguity. *Psychology of Sport and Exercise*, 22(3), 170-187.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed.). México D.F.: McGraw-Hill.
- Hewitt, J. (1998). *The myth of self-esteem: Finding happiness and solving problems in America*. New York: St. Martins.
- Hill, E., Gagnon, E., Ramsing, R., Goff, J., Kennedy, B., y Hooker, T. (2015). Measuring the impact of a medical specialty camp using self-determination theory. *Therapeutic Recreation Journal*, 49(4), 310-325.

- Ibáñez, D., Ortiz, M., y Baena, A. (2017). Propiedades psicométricas del “Sport motivation scale” adaptado a la danza. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 195-208.
- Juárez, J., Torres, L., Marín, T., Dueñas, M., Monteros, M., y Ororio, M. (2013). Campamentos para pacientes con hemofilia. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 51(6), 668-73.
- Kumar, R., y Lal, R. (2006). The role of self-efficacy and gender differences among adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32(3), 249-254.
- Larrota, R., Sánchez, L., y Sánchez, J. (2016). Niveles de autoestima y uso de estrategias de afrontamiento en un grupo de personas privadas de la libertad en un centro de reclusión de la ciudad de Bucaramanga, Colombia. *Informes Psicológicos*, 16(1), 51-64.
- León, E. (2017). Motivación y toma de decisiones en voleibol: Influencia de los años de experiencia. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(4), 1-10.
- Luszczynska, A., Gibbons, F., Piko, B., y Tekozel, M. (2004). Self-regulatory cognitions, social comparison, perceived peers, behaviors as predictors of nutrition and physical activity: A comparison among adolescents in Hungary, Poland, Turkey and USA. *Psychology and Health*, 19(5), 577-593.
- Luszczynska, A., Scholz, U., y Schwarzer, R., (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439-457.
- Marcos, M. F. (2016). Quality of life and self-esteem in traffic victims in physical therapy. *Fisioterapia em Movimento*, 29(4), 703-711.
- Marín, C., y Castaño, Y. (2015). *Identificación de conceptos, prácticas y barreras sociales de actividad física y recreación en dos comunidades cristianas de Pereira* (Tesis de licenciatura sin publicar). Universidad de Pereira, Colombia.

- Mata, A. (2018). Construcción de un inventario para la medición de la autoeficacia vocacional. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 18(1), 1-26.
- Mejía, J. (2007). *Desarrollo de un campamento recreativo formativo para líderes pastorales y una guía básica para organizar un campamento* (Tesis de Maestría sin publicar). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- Michael, J. (2013). Need motivate get into boot camp. *American Fitness Magazine*, 31(1), 24-28.
- Milton, A. (2008). *Motivation of rugby union players as a function of gender: A qualitative approach* (Tesis de Maestría, Universidad de Wales). Recuperado de <https://repository.cardiffmet.ac.uk/handle/10369/819>
- Mora, L., y Lobo, J. (2011). Autoestima y ansiedad social en personas con discapacidad visual que participan en deporte competitivo y en actividades recreativas. *Desencuentros*, 44(9), 44-54.
- Moral, J., Orgaz, D., López, S., Amatria, M., y Maneiro, R. (2018). Influencia de la actividad física en la autoestima y riesgo de dependencia en personas mayores activas y sedentarias. *Anales de Psicología*, 34(1), 162-166
- Murillo, L., Muñoz, D., y Elizondo, H. (2009). El campamento como estrategia metodológica para fortalecer las habilidades para la vida de los jóvenes estudiantes de enfermería. *Revista Enfermería Actual en Costa Rica*, 17. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44812828004>.
- Naranjo, M. (2007). Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 7(3), 1-27.
- Nemček, D., Kraček, S., y Peráčková, J. (2017). Rosenberg self-esteem scale analyses among elite and competitive athletes, recreational athletes and inactive individuals. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(5), 2305 – 2310.

- Organización Mundial de la Salud (2004). *Invertir en salud mental*. Recuperado de: https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf
- Ortega, E., Olmedilla, A., Sainz de Baranda, P., y Gómez, M. (2009). Relación del nivel de autoeficacia con indicadores de rendimiento y participación deportiva en baloncesto de formación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/85771/82581>
- Özesen, U. (2007). *Determination of the factors that motivating the outdoor and recreational sports consumer in the case of daily rafting trip on Melen River* (Tesis de Maestría, Middle East Technical University). Recuperado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.634.2341&rep=rep1&type=pdf>
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., y Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53. Recuperado de: <https://pdfs.semanticscholar.org/be82/85ccfaca8ef4c80791b1d5392e96ec6ffd5e.pdf>
- Petri, H., y Govern, J. (2006). *Motivación* (5ta. ed.). Polanco, México, D.F.: Editorial: Thompson.
- Powell, G. (2006). The ACA camp research symposium: Practical knowledger for your camp. *Campig Amazing*, 5(1), 65.
- Pulido, J., Sánchez, D., González, I., Amado, D., Montero, C., y García, T. (2015). Adaptación y validación de un cuestionario para valorar la motivación en el contexto deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(15), 17-26.
- Rabell, M. (2012). *Autoestima y rendimiento académico: Un estudio aplicado al aula de educación primaria*. (Tesis de Maestría, Universidad Internacional de la Rioja). Recuperado de <http://reunir.unir.net/handle/123456789/1009>

- Ramírez, J., y Thomas, R. (2002). *Fundamentos de pedagogía scout*. Costa Rica: Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Revelo, M. (2014). *Proyecto de implementación de actividades recreativas en el mejoramiento de la autoestima y los estados depresivos en los internos del ex penal García Moreno* (Tesis de licenciatura sin publicar). Universidad de las Fuerzas Armadas, Medellín, Colombia.
- Richardson, C., Faulkner, G., McDevitt, J., Skrinar, G., Hutchinson, D., y Piette, J. (2005). Integrating physical activity into mental health services for persons with serious mental illness. *Psychiatr Services*, 56(3), 324-31.
- Roark, M., Ellis, G., Wells, S., y Gillard, A. (2010). Measuring relationships between camp staff and camper developmental outcomes: An application of self-determination theory. *Journal of Park and Recreation Administration*, 28(3), 79-94.
- Ryan, R., y Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychological Association*, 55(1), 68-78.
- Robbins, S. (2004). *Comportamiento organizacional*. México: Editorial Prentice Hall.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M., y Owens, T. (2001). *Low self-esteem people: A collective portrait. Extending self esteem theory and research: Sociological and psychological currents*. New York: Cambridge University Press.
- Russell, K., y Allen, M. (2011). Wilderness adventure programming as an intervention for youthful offenders: Self-efficacy, resilience, and hope for the future. *Journal of Experiential Education*, 33(4), 398-401.
- Salazar, C. G. (2017). *Recreación* (2da. ed.). San José, Costa Rica: Editorial UCR.

- Scholz, U., Gutiérrez, B., Sud, S., y Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment, 18*(3), 242-251.
- Serrano, A., Mérida, R., y Tabernero, C. (2016). La autoestima infantil, la edad, el sexo y el nivel socioeconómico como predictores del rendimiento académico. *Revista de Investigación en Educación, 14*(1), 53-66.
- Smith, V. (2014). *Compendio de instrumentos de medición IIP-2014*. Universidad de Costa Rica. Recuperado de http://www.iip.ucr.ac.cr/sites/default/files/contenido/COMPENDIOINSTRUMENTOSDEMEDICINIIP-2014_0.pdf
- Schwarzer, R. (1993). *Measurement of perceive self-efficacy. Psychometric scales for cross-cultural research*. Berlin, Germany: Freie Universitat Berlin.
- Sousa, V., Driessnack, y Costa, I. (2007). Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: Diseños de Investigación Cuantitativa. *Revista Latino-am Enfermagem, 15*(3), 502-507.
- Thurber, C., Scanlin, M., Scheuler, L., y Henderson, K. (2007). Youth development outcomes of the camp experience: Evidence for multidimensional growth. *Journal of Youth and Adolescence, 36*(3), 241–254.
- Universidad Nacional Estatal a Distancia. (2018). *Orientación en el campo y técnicas de montañismo*. Recuperado de <https://multimedia.uned.ac.cr/pem/montanismo/4campismo/index.html>
- Vega, J. (2012). *Análisis de factores asociados a la participación en actividades recreativas de la comunidad universitaria del Tecnológico de Costa Rica: Una estrategia recreativa*. (Tesis de Maestría sin publicar). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- Ventura, A., y Garst, B. (2013). Residential summer camp: A new venue for nutrition education and physical activity promotion. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10*(64), 1-9.

- Wang, C. (2008). *Leisure participation, leisure motivation, and life satisfaction for elders in public senior resident homes in Taiwan* (Tesis de Doctorado sin publicar). University of the Incarnate Word, Texas, Estados Unidos.
- Winsett, S., Stender, G., Gower, G., y Burghen, G. (2010). Adolescent self-efficacy and resilience in participants attending a diabetes camp. *Pediatric Nursing*, 36(6), 293-297.
- Zachary, A., Richards, A., Washburn, N., y Sinelnikov, O. (2018). Changes in male campers' goal orientations and motivation in traditional activities and a sport education season in a summer camp. *Journal of Park and Recreation Administration*, 36(2), 141-159.
- Zarauz, A., y Ruiz, F. (2016). Motivación, satisfacción, percepción y creencias sobre las causas del éxito en atletas veteranos españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 37-46.

ANEXOS

Anexo A
Escala de Motivación Global

ESCALA DE MOTIVACIÓN GLOBAL

Nombre: _____

Por favor, escriba una "X" por cada ítem y encima de algún número, que refleje su opinión de acuerdo con cada ítem leído, las razones por las que usted hace las cosas.

1 Absolutamente en Desacuerdo	2 Muy poco de acuerdo	3 Un poco de acuerdo	4 Moderadamente de acuerdo	5 Bastante de Acuerdo	6 Muy de acuerdo	7 Totalmente de Acuerdo
-------------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	------------------------	----------------------------------

1. Para sentirme bien.	1	2	3	4	5	6	7
2. Porque no quiero decepcionar a algunas personas.	1	2	3	4	5	6	7
3. Porque me ayuda a ser la persona que quiero.	1	2	3	4	5	6	7
4. Porque me gusta descubrir cosas interesantes.	1	2	3	4	5	6	7
5. Porque me castigaría a mí mismo si no las hiciera.	1	2	3	4	5	6	7
6. Por el placer de saber cada vez más.	1	2	3	4	5	6	7
7. Aunque no vea el beneficio de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6	7
8. Por la sensación de bienestar que siento mientras las hago.	1	2	3	4	5	6	7
9. Porque quiero dar una imagen más positiva a algunas personas.	1	2	3	4	5	6	7
10. Para alcanzar mis objetivos.	1	2	3	4	5	6	7
11. Por el placer de adquirir nuevos conocimientos.	1	2	3	4	5	6	7
12. Porque si no las hago me sentiría culpable.	1	2	3	4	5	6	7
13. Por el placer que siento cuando domino lo que hago.	1	2	3	4	5	6	7
14. Aunque dé lo mismo hacerlas o no.	1	2	3	4	5	6	7
15. Por las buenas sensaciones que tengo mientras las hago.	1	2	3	4	5	6	7
16. Para demostrar a los demás de lo que soy capaz.	1	2	3	4	5	6	7
17. Porque me sirven para conseguir lo que quiero.	1	2	3	4	5	6	7
18. Por el placer de aprender cosas nuevas e interesantes.	1	2	3	4	5	6	7
19. Porque me obligo a hacerlas.	1	2	3	4	5	6	7
20. Por la satisfacción que siento al intentar destacar en lo que hago.	1	2	3	4	5	6	7
21. Aunque no tenga una buena razón para hacerlas.	1	2	3	4	5	6	7
22. Por las buenas sensaciones que me produce.	1	2	3	4	5	6	7
23. Para conseguir prestigio.	1	2	3	4	5	6	7
24. Porque decido invertir en lo que es importante para mí.	1	2	3	4	5	6	7
25. Por el placer de aprender cosas diferentes e interesantes.	1	2	3	4	5	6	7
26. Porque me sentiría mal si no las hiciera.	1	2	3	4	5	6	7
27. Por el placer de superarme a mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
28. Incluso aunque crea que no merecen la pena.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo B
Escala de Autoeficacia de Jerusalem y Schwarzer (1993)

ESCALA DE AUTOEFICACIA DE JERUSALEM Y SCHWARZER (1993)

Nombre:	Edad:	Fecha:
----------------	--------------	---------------

Ahora le pedimos que piense en usted mismo/a. Con el fin de conocer su opinión al respecto, se le presentan una serie de frases. Por favor responda marcando con una "X", el nivel de su grado de acuerdo con cada frase, según la siguiente escala: (1) Totalmente en desacuerdo, (2) en desacuerdo, (3) de acuerdo, (4) totalmente de acuerdo.

Recuerde: a mayor puntaje mayor acuerdo con cada frase.

N	Frases	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Puedo encontrar la manera de obtener lo que quiero aunque alguien se me oponga.	1	2	3	4
2	Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.	1	2	3	4
3	Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.	1	2	3	4
4	Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados.	1	2	3	4
5	Gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas.	1	2	3	4
6	Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo/a porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles.	1	2	3	4
7	Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo.	1	2	3	4
8	Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario.	1	2	3	4
9	Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer.	1	2	3	4
10	Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.	1	2	3	4

Anexo C
Escala de Autoestima Global de Rosenberg (1965)

ESCALA DE AUTOESTIMA GLOBAL DE ROSENBERG (1965)

Nombre:	Fecha:
Edad:	

A continuación nos interesa conocer su opinión sobre usted mismo. Con el fin de conocer su opinión al respecto, se le presentan una serie de frases. Por favor responda marcando con una "X" el nivel de su grado de acuerdo con cada frase: (1) totalmente en desacuerdo, (2) en desacuerdo, (3) de acuerdo, (4) totalmente de acuerdo.

Recuerde: a mayor puntaje mayor acuerdo con cada frase.

N	Frases	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Siento que soy una persona tan valiosa como las demás.	1	2	3	4
2	Siento que tengo un buen número de buenas cualidades.	1	2	3	4
3	En general, tiendo a sentir que soy un fracaso.	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás.	1	2	3	4
5	No tengo mucho de lo que me pueda sentir orgulloso (a).	1	2	3	4
6	Tengo una opinión positiva sobre mí mismo (a).	1	2	3	4
7	En general estoy satisfecho (a) conmigo mismo (a).	1	2	3	4
8	La verdad es que me gustaría tener más respeto por mí mismo (a).	1	2	3	4
9	Algunas veces me siento inútil.	1	2	3	4
10	De vez en cuando pienso que no soy bueno (a) para nada.	1	2	3	4

Anexo D
Carta de Solicitud de Permiso del Campamento

San José, 15 de noviembre del 2018

Señor
Wesly Pérez Martínez
Director de Guías Mayores
Iglesia Central San José

Estimado señor:

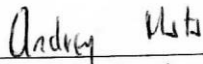
Por este medio, yo Andrey Sandoval Mata, me permito saludarle y a la vez comunicarle que estoy realizando un proyecto de investigación que lleva por tema: *“Autoestima, motivación y autoeficacia en personas adultas que participan en un campamento recreativo de la ONG Conquistadores de Costa Rica”*.

Como le había comentado anteriormente por llamada telefónica y vía email sobre este proyecto; quiero solicitarle formalmente su autorización como Director de Guías Mayores de la Central San José para poder ayudar en la organización del próximo campamento de Guías Mayores a realizarse el próximo periodo de vacaciones de “Semana Santa” (del 16 al 20 de abril) en Orotina, en el año 2019.


De igual forma solicito también quisiera solicitarle acceso para trabajar con diferentes campistas y así poder desarrollar el protocolo de investigación, el cual consiste en completar de forma voluntaria un consentimiento informado, la Escala de Autoestima Global de Rosemberg (1965), la Escala de Autoeficacia de Jerusalem y Schwarzer (1993) y la Escala de Motivación Global (GMS) una semana antes del campamento, el día que se inicia, el día que termina y una semana después del campamento.

Agradezco de antemano su confianza y ayuda en este proyecto.

Atentamente:



Andrey Sandoval Mata
Estudiante Maestría en Recreación



VºBº Sr. Wesly Pérez Martínez
Director Club Guías Mayores

Anexo E
Consentimiento Informado



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

Maestría Profesional en Recreación

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

Autoestima, motivación y autoeficacia en personas adultas que participan en un campamento recreativo a cargo de la organización no gubernamental Conquistadores de Costa Rica.

Nombre del Investigador Principal: Jorge Cervantes Sanabria, M. Sc.

Nombre del Investigador Asociado: Andrey Sandoval Mata, Bach.

Nombre del/la participante: _____

Medios para contactar a la/al participante: números de teléfono: _____

Correo electrónico _____

Contacto a través de otra persona: _____

A. PROPÓSITO DEL PROYECTO

El estudio que se realizará es el trabajo de tesis de la Maestría Profesional en Recreación, del estudiante Andrey Sandoval Mata. El profesor M.Sc. Jorge Cervantes Sanabria, de la Universidad de Costa Rica, guiará la investigación. El presente estudio desea conocer la autoestima, la motivación y la autoeficacia en personas adultas que participan de un campamento recreativo a cargo de la Organización No Gubernamental (ONG) Conquistadores de Costa Rica. La autoestima, la motivación y la autoeficacia son variables psicológicas importantes porque ayudan a las personas a enfrentar el estrés cotidiano; además de trabajar de forma productiva. Se le está solicitando su colaboración, porque usted asiste a las actividades de la Iglesia Adventista del 7 Día Central San José, dentro de las cuales se incluyen los campamentos recreativos.

Firma de sujeto participante: _____

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



B. ¿QUÉ SE HARÁ?

Usted está recibiendo este documento con la explicación del proceso que se llevará a cabo en el estudio. Si decide participar, debe tomar en cuenta lo siguiente:

1. La ONG Conquistadores de Costa Rica organiza un campamento recreativo en el cantón de Orotina, Alajuela, que se llevará a cabo del 15 al 21 de abril del 2019.
2. La Iglesia Adventista del 7 Día Central San José invita a las personas que asisten regularmente a sus actividades a participar de este campamento.
3. De acuerdo a su preferencia, usted podría estar o no **participando** en este campamento.
4. El campamento ofrece la posibilidad de experimentar actividades espirituales, físico-deportivas, recreativas, artísticas y de destrezas.
5. En ambas circunstancias, si usted acepta formar parte de este estudio, se le solicitará responder tres cuestionarios sobre características psicológicas.
6. Estos cuestionarios se le entregarán en cuatro fines de semana distintos en horas de la mañana.
7. Los cuestionarios se llaman Test de Autoestima de Rosenberg, Escala de Motivación Global y Test de Autoeficacia de Jerusalem y Schwarzer. Para responderlos, usted necesitará aproximadamente 30 minutos.
8. En caso de que usted participe en el campamento, la aplicación de los cuestionarios se realizará en la Iglesia Adventista del 7 Día Central San José y en el campamento recreativo en Orotina (salón de la antigua iglesia). En caso de no participar en el campamento, las mediciones se realizarán únicamente en la Iglesia Adventista del 7 Día Central San José.
9. Una vez que se le entregue cada cuestionario, se le pedirá que responda las preguntas marcando con una “X” la opción que describa mejor su opinión en ese momento.
10. Una vez respondidos los tres cuestionarios en cada sesión, la información obtenida será guardada en una oficina y se transcribirá a una computadora.
11. Usted recibirá un resumen con la información obtenida dos semanas después de finalizado el estudio, de forma impresa y por correo electrónico.
12. Por último, para formalizar su participación, deberá firmar voluntariamente el presente formulario del Consentimiento Informado.

C. RIESGOS

1. La participación en este estudio no conlleva un riesgo; aparte de las percepciones de cansancio naturales, por la participación en actividades físico recreativas al aire libre en caso de que usted asista al campamento recreativo.

Firma de sujeto participante: _____

Comité Ético Científico - Universidad de Costa Rica – Número de sesión en que fue aprobado el estudio
Comité Ético Científico - Universidad de Costa Rica



D. BENEFICIOS

Como resultado de su participación en este estudio, usted podrá conocer el nivel de su autoestima, motivación y autoeficacia a lo largo de un periodo de cuatro semanas. Además, se compartirá con otras personas la experiencia de colaborar, en una investigación de carácter científico.

E. VOLUNTARIEDAD

Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención que requiera en su debido momento.

F. CONFIDENCIALIDAD

Su participación en este estudio es confidencial. Los resultados podrían aparecer en una revista, artículo científico y/o ser divulgados en un encuentro de exposiciones académicas pero de forma anónima. Para reducir los riesgos de que usted pierda la privacidad de los datos que proporcionará, toda la información de los cuestionarios será manejada confidencialmente por el investigador principal M.Sc. Jorge Cervantes Sanabria y el investigador asociado Andrey Sandoval Mata. El investigador asociado guardará toda su información en una base de datos, en la cual no aparecerá su nombre, sino un código que lo identifique. Los datos serán digitados en una computadora de la que únicamente el señor Andrey Sandoval Mata tiene clave. Estos datos se analizarán estadísticamente para preparar un informe de investigación. En ningún, caso su nombre aparecerá en algún documento ni se revelará a terceras personas.

H. INFORMACIÓN

Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con Andrey Sandoval Mata, él debe haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas. Si quisiera más información más adelante, la puede obtener llamando a Andrey Sandoval Mata al teléfono 8407-2693, en el horario de lunes a viernes de 7:30 a.m. a 7:00 p.m. Cualquier consulta adicional puede comunicarse con la Maestría Profesional en Recreación de la Universidad de Costa Rica al teléfono 2511-2949, de lunes a viernes de 1 a 5 p.m. o a la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica al teléfono 2511-4201, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

I. Usted no perderá ningún derecho legal por firmar este documento y usted recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

Firma de sujeto participante: _____

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



CONSENTIMIENTO

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

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

Nombre, firma y cédula del sujeto participante

Lugar, fecha y hora

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

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula del/la testigo

Lugar, fecha y hora

Versión junio 2017

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

Firma de sujeto participante: _____

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



Anexo F
Protocolo de Recolección de Información

PROTOCOLO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Saludo. Buenos días estimados campistas. A continuación, se les invita a llenar los siguientes tres cuestionarios. Para ello, se les entregará un bolígrafo y un documento de cuatro páginas.

El cuestionario #1 consta de 10 ítems que expresan pensamientos positivos y negativos, los cuales son respondidos en una escala Likert de 4 puntos. El 1 significa que está completamente en desacuerdo, el 2 significa que está en desacuerdo, el 3 significa que está de acuerdo y el 4 que está completamente de acuerdo.

El cuestionario #2 consta de 10 ítems, los cuales son respondidos en una escala Likert de 4 puntos. El 1 significa que está completamente en desacuerdo, el 2 significa que está en desacuerdo, el 3 significa que está de acuerdo y el 4 que está completamente de acuerdo.

El cuestionario #3 está conformado por 28 ítems que se puntúan entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 7 (totalmente de acuerdo).

Les agradecemos mantener silencio durante la aplicación de los test. No hay respuestas correctas ni respuestas incorrectas. Vamos a proceder a entregar los cuestionarios (de forma aleatoria, ver tabla 2). Por favor revísenlos. Les daremos 5 minutos para aclarar dudas y luego, 30 minutos para responder y completarlos.

Salida. Estimados campistas, vamos a salir del salón. Mantengan la calma y el silencio. Si alguien termina antes, por favor, permanezca en su asiento y con el documento en la mesa.

Regreso. Estimados campistas. Se terminó el tiempo. Vamos a proceder a recoger a los cuestionarios. Les agradecemos su colaboración. Les recordamos que el último día del campamento, este proceso se volverá a realizar. Por lo tanto, le agradecemos el mismo comportamiento.

Anexo G

Programa del Campamento Nacional de Guías Mayores, Orotina 2019

**PROGRAMA DEL CAMPAMENTO NACIONAL DE GUÍAS MAYORES,
OROTINA 2019**

Hora	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
4:00 am			Buenos días	Buenos días	Buenos días	Buenos días
5:00 am		Buenos días	Reunión jueces	Reunión jueces	Reunión jueces	Reunión jueces
5:30 am		Aseo personal	Aseo personal	Aseo personal	Aseo personal	Aseo personal
6:00 am	Ingreso		Izamiento	Izamiento	Izamiento	Izamiento
6:30 am			Devocional	Devocional	Devocional	Devocional
7:00 am	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
8:00 am	Cuestionarios psicológicos		Inspección	Inspección	Inspección	Cuestionarios psicológicos
9:00 am			Evento físico	Evento físico	Evento físico	
10:00 am			Astucias	Astucias	Astucias	Limpieza
11:00 am			Evento deportivo	Evento deportivo	Evento espiritual	Salida
12:00 md	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	
1:00 pm						
2:00 pm			Evento físico	Evento físico	Evento artístico	
3:00 pm			Evento deportivo	Evento deportivo	Evento espiritual	
4:00 pm		Inauguración	Tiempo libre	Tiempo libre	Tiempo libre	
5:00 pm						
6:00 pm	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	
7:00 pm		Evento artístico	Evento artístico	Evento artístico	Clausura	
8:00 pm		Evento espiritual	Evento espiritual	Evento espiritual	Premiación	
9:00 pm		Reunión directores	Reunión directores	Reunión directores	Reunión directores	
9:30 pm		Reunión jueces	Reunión jueces	Reunión jueces	Reunión jueces	
10:00 pm	Dulces sueños	Dulces sueños	Dulces sueños	Dulces sueños	Dulces sueños	

El día 1 y parte del día 2 son dedicados a armar la zona de campamento de cada Club. En cada zona asignada, los grupos tendrán que instalar sus tiendas de acampar, junto con las zonas básicas para habitar en el lugar por 6 días (cocina, zona de baño, bodega, tendadero y lo que consideren necesario con materiales reciclables y naturales. Los demás días son para realizar las actividades campamentiles. El día 6, se realizará la salida del campamento a partir de las 11:00 a.m.