



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

LAS ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA COMO CONTEXTO DE APRENDIZAJE PARA LA MEJORA DE LA AUTOESTIMA ESCOLAR

Franklin Castillo-Retamal

Académico. Universidad Católica del Maule. Chile

Email: fcastillo@ucm.cl

Fernanda Cordero-Tapia

Académica. Universidad Católica del Maule. Chile

Email: fdacorderotapia@gmail.com

RESUMEN

El artículo presenta los resultados de un estudio piloto cuyo objetivo fue determinar la relación entre actividades físicas desarrolladas en la naturaleza y la mejora de la autoestima escolar. El diseño de la investigación establece un modelo de intervención basado en actividades físicas en la naturaleza (AFCN). En cuanto a la medición de las variables dependientes, se utilizó el Test de Autoestima Escolar (TAE), basado en el Test americano Piers Harris. La aplicación de la intervención y TAE fue en una muestra por conveniencia y no probabilística de 10 alumnos de 5° año básico, quienes participan de un taller de AFCN dos veces por semana, de 60 minutos de duración, en un periodo de tres meses 12 semanas y los datos fueron analizados utilizando el software SPSS 20.0 como paquete estadístico y un apoyo cualitativo a partir de un cuaderno de campo. Los resultados indican que existe relación entre la propuesta de actividades y el incremento de la autoestima. En conclusión, se determinó una relación positiva entre las actividades pedagógicas desarrolladas en la naturaleza y la mejora de la autoestima de los escolares.

PALABRAS CLAVE:

Autoestima escolar; actividades físicas en la naturaleza; autoconcepto; autoimagen; educación física.

INTRODUCCIÓN

La investigación se desarrolla en un colegio particular subvencionado de la comuna de Talca, Chile, ubicado en el perímetro urbano de la ciudad. El establecimiento presenta un índice de vulnerabilidad del 43% en sus estudiantes (158), con una matrícula total de 366 alumnos desde preescolar a 8° año básico. Según Decreto Supremo de Educación N°2960 de 2012 para la Enseñanza Básica en relación a la asignatura Educación Física y Salud promulgado por el Ministerio de Educación de Chile (Chile, 2012), es una asignatura de alta importancia para el proceso de formación de los estudiantes, donde se desarrollan habilidades y actitudes que tienden a fomentar el juego limpio, el liderazgo y el autocuidado.

A partir de la información recabada sobre el 5° año básico del establecimiento en relación a la conducta de los estudiantes, surge la inquietud de relacionar los problemas de autoestima con la forma de comportamiento a partir de una intervención en el área de Educación Física y Salud, teniendo como mediador a las actividades físicas en contacto con la naturaleza (AFCN). Para contextualizar, la autoestima en los niños se ve afectada por las malas relaciones con los compañeros, la falta de afecto y falta de motivación, según Couoh, Góngora, García, Macías y Olmos (2015), la influencia del entorno social repercute significativamente en la percepción que tienen de sí (valoración personal) y, la autoestima, dependerá de la relación que se establezca entre familiares y amigos. Según Vidal (2000), la autoestima es importante en la vida de las personas y, sobre todo, en etapa escolar, que de una u otra manera define o ayuda a definir la personalidad de los niños toda vez que, teniendo una autoestima alta, le permitirá ser más decidido y tener más confianza en sí mismo, como así también afrontar con entereza momentos difíciles de la vida. Por el contrario, los niños con una autoestima baja, están más propensos a trastornos, falta de amor propio, desmotivación y, la mayoría de las veces, susceptibles de adquirir malos hábitos o adicciones relacionadas al alcoholismo o drogadicción (Fernández, 2014).

La finalidad de este trabajo se centra en determinar si las actividades físicas en contacto con la naturaleza influyen en la autoestima de los estudiantes y su relacionamiento con los demás a partir de conductas observables.

1. AUTOESTIMA EN EL SISTEMA EDUCATIVO

La autoestima es importante para el desarrollo de las potencialidades personales y, en este sentido, Fernández (2014), plantea que la autoestima es la imagen que cada persona tiene sobre sí misma, o sea, es reconocerse con las virtudes y defectos, talentos y cualidades. Esta puede ser positiva o negativa, al ser positiva se dice que se cuenta con una alta autoestima y a su vez, una sana valoración personal, por el contrario, si es negativa, se habla de una baja autoestima (Pérez, 2019).

Según Milicic (2001), la autoestima es el sentimiento del propio valer, la apreciación de sí mismo, el aprecio de intereses propios a partir de sus habilidades, indicando a su vez que existen diferencias entre los niveles de autoestima que tienen influencia en el estilo de vida y el desarrollo personal. En este sentido De Mézerville (2004) citado en Naranjo (2007), indica que la autoestima está configurada por factores internos asociados a las ideas, creencias, prácticas y

conductas elaboradas por el sujeto a partir de los mensajes recibidos (verbales o no), experiencia familiar y profesores (se configuran estas como personas significativas), organización cultural, grupo de amigos, etc. Desprendemos de estas afirmaciones que la autoestima concentra los sentimientos y creencias sobre la propia persona y afecta todo respecto a su vida, lo que se transforma en una condición compleja que se liga estrechamente con el propio ser. Ellison (1993, citado en Arias y Muñoz, 1999), indica que la autoestima conlleva una evaluación de sí mismo, desde allí es que la entiende como un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y conductas dirigidas hacia nosotros mismos, lo que lleva a entender el concepto como el sentido que el individuo tiene de su propia valía como persona.

Por su parte Navarro (2009), indica que la autoestima es el sentimiento valorativo del ser, el auto-juicio que se hace en relación a la forma de ser, el cuerpo o personalidad, lo que determina en este caso nuestra forma de valorarnos, percibirnos y desarrollar nuestras acciones diarias. La autoestima se constituye en distintas dimensiones y Bracken (1992) citado en Giraldo (2010), establece una escala multifuncional donde se identifican seis: académica, social, familiar, competencia personal o ética, afectiva y física. En esta línea, la Comisión Nacional de Derechos Humanos de México (2009) citando a Reasoner (1982), dice que la autoestima depende de varios factores, tales como el sentido de seguridad, de identidad, de pertenencia, de propósito y de competencia personal. A su vez Rodríguez et al. (1988), plantean que el desarrollo de la autoestima tiene seis fases que, podríamos decir, se organizan en orden ascendente en términos de complejidad, lo que han denominado escalera de la autoestima: autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorrespeto. La sexta, es la síntesis de todo lo anterior que se traduce en la autoestima.

Según González, Ibáñez, Muñoz, Pavez, Valenzuela, Zúñiga y Saavedra (2012), los padres y profesores son fundamentales en el apoyo a los niños, puesto que estos roles al ser activos y protagónicos, fortalecen el desarrollo de la autoestima de aquellos infantes que presentan una autoestima baja, lo que trae consigo efectos positivos para el desarrollo de la personalidad. Según Woolfolk (2010), es posible afirmar que los estudiantes que tienen mejor autoestima son más exitosos en la escuela, lo que se traduce en actitudes más favorables hacia la misma, mejor comportamiento en la sala de clases, además de mayor popularidad y aceptación entre compañeros. Sin duda, la escuela es donde aparecen las características iniciales básicas de aquellos niños con autoestima alta, toda vez que presentan un gran nivel de responsabilidad ante sus obligaciones, son comunicativos y establecen lazos sociales sin mayor inconveniente, mientras que aquellos niños que presentan una autoestima baja suelen ser inhibidos, críticos, poco creativos y poco sociables, presentando algún nivel de agresividad en su conducta (González et al., 2012).

2. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA EN EL CONTEXTO ESCOLAR

Desde siempre la naturaleza ha sido fuente de conocimiento y un escenario propicio para los procesos educativos (Baena y Granero, 2014; Navarro, Arrufe y Sancosmed, 2015), en tal sentido Baena y Baena (2003), parafraseando a Rousseau, indican que la naturaleza es mejor instructor que el hombre, por tanto, la mejor educación será aquella que sigue el curso de la naturaleza. López (1998) citando a Froëbel (1826), se refiere a las actividades al aire libre como instancias interesantes y esenciales para el proceso educativo aún en la primera infancia, transformándose así en un escenario que ofrece un abanico de posibilidades para la vida, el hombre y su formación como persona (Hueso, 2019). Según algunos autores (Freire, 2011; Fuentealba, Marín, Castillo y Roco, 2017; Pimentel, Retamal, Fernandes, Noda, Da Silva y Dos Santos 2017), algunas de las posibilidades educativas en estos espacios, son propiciar la relación entre las personas, promover el autodescubrimiento y potenciar lo sensorial.

Hasta hoy, no hay una definición exacta o más bien clara respecto de las actividades físicas en contacto con la naturaleza (AFCN), sin embargo, cabe señalar que hay similitudes en su concepción, aunque no necesariamente comulgan con la perspectiva de este trabajo investigativo. Guillén (2000) por ejemplo, citando a Bernadet (1991), plantea que son actividades que tienen como objetivo desplazarse individual o colectivamente hacia un fin más o menos próximo. Tierra (1996) por su parte, señala que son actividades interdisciplinarias que se desarrollan en contacto con la naturaleza con fines recreativos o deportivos que en su desarrollo tienen cierto grado de incertidumbre. Por otro lado, Devis (2000), las entiende como un movimiento corporal intencionado que se realiza utilizando los músculos esqueléticos, teniendo como resultado un gasto energético. Según Funollet (1989) citado en Guillén (2000), es aquella actividad que se desarrolla principalmente en un medio no habitado y poco modificado por la mano del hombre. Por su parte Callejón y De Haro (1990), indican que son aquellas que tienen un fin educativo y pueden ser desarrolladas dentro o fuera de nuestro entorno habitual.

Un área que se apropia de las AFCN es la Educación Física (EF), que toma estas actividades y las ubica en sus planes de formación escolar en diversos niveles. Pinos (1997), plantea que la EF al aire podría definirse como aquellas actividades donde se desarrollan destrezas y habilidades utilizando recursos y técnicas que permiten desenvolverse de forma segura en los espacios naturales además de utilizarlos para educarse en ellos. En el amplio abanico de posibilidades, se recoge la que indica que son aquellas eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con un fin educativo (Aguado, 2003; Castillo, 2006; Castillo, Andrade, Arias, Cabrales y Díaz, 2015). Quevedo (2001), se refiere a las actividades en la naturaleza como aquellas que presentan características interdisciplinarias y que se desarrollan en la naturaleza con fines eco-educativos, recreativos o deportivos, sumando cierto grado de incertidumbre que entrega el medio, definición que se acerca a la propuesta por Castillo y Cordero (2017), quienes plantean que una de las ideas esenciales de las actividades en la naturaleza es la utilización de la biogeoestructura a partir de la información del entorno donde prima la incertidumbre y el carácter cambiante del mismo. Por su parte Caballero, Hernández y Reina (2018, 62), indican que estas actividades “presentan un contexto privilegiado para promover el desarrollo positivo de los niños”

Estas acepciones se acercan bastante al enfoque de la investigación, sin embargo, este trabajo toma como base que las AFCN son aquellas “que se desarrollan utilizando la biogeoestructura de los entornos naturales en lo específico y comprendiendo la relación indisoluble que existe entre el hombre y la naturaleza en términos holísticos” (Castillo, 2011, 44).

3. METODOLOGÍA

Esta investigación tiene un diseño en donde se establece un modelo de intervención previamente establecido basado en AFCN. En cuanto a la medición de las variables dependientes, se utilizó el Test de Autoestima Escolar (TAE), basado en el Test americano Piers Harris y validado en Chile por Marchant, Haeussler y Torreti (Marchant, et al., 2002), aplicándolo en primera instancia como pre test y un post test de finalización en una muestra por conveniencia y no probabilística de 10 alumnos de 5° año básico, quienes participan de un taller de AFCN dos veces por semana, de 60 minutos de duración, en un periodo de tres meses (12 semanas). Las actividades se desarrollaron en diferentes escenarios, entre ellos, patio del colegio, pared de escalada, espacios medianamente agrestes y plazas de la ciudad.

Una vez finalizado el taller, se lleva a cabo la aplicación del TAE para detectar las posibles variaciones existentes en el nivel de autoestima. Este test, es un instrumento que permite ubicar el nivel de autoestima del niño en normal, baja y muy baja autoestima. La aplicación estuvo a cargo de los profesores del taller de AFCN, quienes son profesores de Educación Física con especialización en actividades físicas en el medio natural. Es aplicado de forma individual con una duración de entre 20 y 25 minutos, está compuesto de 23 afirmaciones y, en la medida que el resultado final se acerque a 23 puntos, mejor será la autoestima del sujeto evaluado y, será baja, mientras más cerca de 0 punto se encuentre. La investigación presenta un análisis cuantitativo de datos utilizando el software SPSS 20.0 como paquete estadístico y un apoyo cualitativo a partir de un cuaderno de campo

Para efectos de la investigación, se elaboró un diseño de intervención con AFCN en donde se trabajan actividades en atención a las cinco actitudes básicas para el desarrollo de la autoestima en niños referidas por Reasoner y Dusa (1991), quedando definido para el sentido de seguridad: actividades de confianza; de identidad: actividades de afirmación personal; de pertenencia: actividades de trabajo en equipo; de propósito: actividades de liderazgo; y, por último, en el sentido de competencia personal: actividades de resolución de problemas. Estas actividades se distribuyeron pensando en el equilibrio de las mismas, vale decir, se trabajaron dos semanas por cada uno de los temas (la primera semana se hicieron actividades de rompehielo y pre-test y la última, post-test y convivencia final).

En términos prácticos y para dar claridad de la propuesta de intervención, se presenta en la figura 1 la relación entre las actitudes básicas para el desarrollo de la autoestima (Reasoner y Dusa (1991) y la propuesta de intervención basada en AFCN:



Figura 1: relación entre las actitudes básicas para el desarrollo de la autoestima (Reasoner y Dusa (1991) y la propuesta de intervención basada en AFCN.

4. RESULTADOS

La figura 2 muestra el gráfico con la asistencia de los estudiantes a las actividades proaramadas.

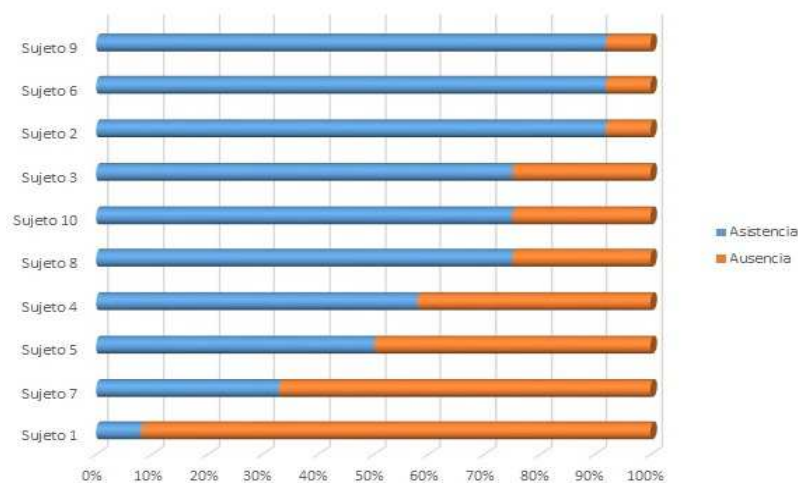


Figura 2: Porcentaje de participación de los sujetos. Fuente: datos de la investigación

Existe una directa relación entre el porcentaje de asistencia y las variaciones positivas de la autoestima toda vez que los alumnos que obtuvieron un porcentaje mayor al 70% de asistencia, es en donde se obtiene una mayor cantidad de respuestas positivas arrojadas por el post test aplicado, con excepción del sujeto 10 que disminuyó sus respuestas positivas, pero se mantuvo dentro del nivel normal de autoestima. Si bien en algún momento se pensó que la asistencia podría haber influido considerablemente en la obtención de los resultados, hoy se asegura que juega un papel primordial a la hora de analizar los resultados obtenidos en la investigación.

La tabla 1 presenta los resultados del pre y post test que señala las variaciones de respuestas positivas:

Tabla 1.
Resultados del pre y post test. Fuente: datos de la investigación.

ALUMNOS	Pre test		Post test	
	Positivas	Negativas	Positivas	Negativas
Sujeto 1	2	21	3	20
Sujeto 2	6	17	16	7
Sujeto 3	13	10	18	5
Sujeto 4	10	13	14	9
Sujeto 5	14	9	14	9
Sujeto 6	19	4	22	1
Sujeto 7	21	2	21	2
Sujeto 8	19	4	19	4
Sujeto 9	15	8	17	6
Sujeto 10	19	4	14	9

Los sujetos 6, 7 y 8 son los que presentan una mayor cantidad de respuestas positivas en el pre y post test, lo que da a entender que su autoestima es estable y se mantuvo durante el proceso sin cambios significativos. Por otro lado, los sujetos 2, 3 y 4 mejoraron considerablemente sus respuestas positivas, pasando de un estado bajo o muy bajo, a un estado normal de autoestima, indicando que en ellos la intervención impactó de forma positiva. Se establece que la mayoría de los alumnos mantuvo o subió su cantidad de respuestas positivas para la autoestima, por otro lado, se aprecia un solo caso (sujeto 10), en donde la cantidad de respuestas positivas disminuyó, pero se mantuvo dentro del rango de autoestima normal.

La tabla 2 presenta la comparación de datos estadísticos del pre y post test

Tabla 2.
Comparación de datos estadísticos pre y post test. Fuente: datos de la investigación.

	Pre test positivas	Post test positivas
N° Válidos	10	10
Perdidos	0	0
Media	13,80	15,80
Mediana	14,50	16,50
Moda	19	14
Desviación Típica	6,233	5,329
Varianza	38,844	28,400
Rango	19	19

Números válidos y perdidos se mantuvieron en el pre y post test, lo que indica que los mismos alumnos se mantuvieron durante todo el proceso de intervención. Los datos estadísticos señalan que la media del post test se elevó en 2 puntos, lo que significa que los alumnos contestaron una mayor cantidad de respuestas positivas en esa instancia, hecho que se pudo haber dado por la aplicación del diseño de intervención. Debido a la mayor cantidad de respuestas positivas, también se observó que la mediana subió en dos puntos en el post test, permitiendo inferir que la intervención tuvo un efecto positivo en la autoestima general del grupo. También se observa que la moda fue superior en el pre test en comparación al post test, este dato indica que la frecuencia de respuestas positivas quedó en un rango menor en el post test lo que no afecta los resultados positivos del grupo. La desviación típica y varianza bajaron en el post test, indicando que los resultados se agruparon de forma positiva cerca del promedio, que es un puntaje que se encuentra dentro del rango normal de autoestima, también indica que la intervención niveló la cantidad de respuestas positivas del post test dentro del rango normal. Finalizando con el rango cuyo dato no sufrió cambios y se mantuvo en 19, indica que los puntajes extremos positivos o negativos no sufrieron cambios manteniéndose la diferencia entre el puntaje mínimo y máximo obtenido.

La figura 3 presenta el gráfico indicando que el 20% de los sujetos está en un estado de muy baja autoestima, mientras que otro 20% de sujetos se encuentra en un estado de baja autoestima, el 60% restante se encuentra en un estado normal, lo que equivale a 6 sujetos. Dentro del 20% señalado con baja autoestima, la totalidad es de género femenino, mientras que el otro 20% correspondiente a muy baja autoestima, se encuentran sujetos de ambos sexos. Finalmente, mencionar que el nivel de autoestima normal corresponde a un 20% del género femenino y 40% del género masculino.

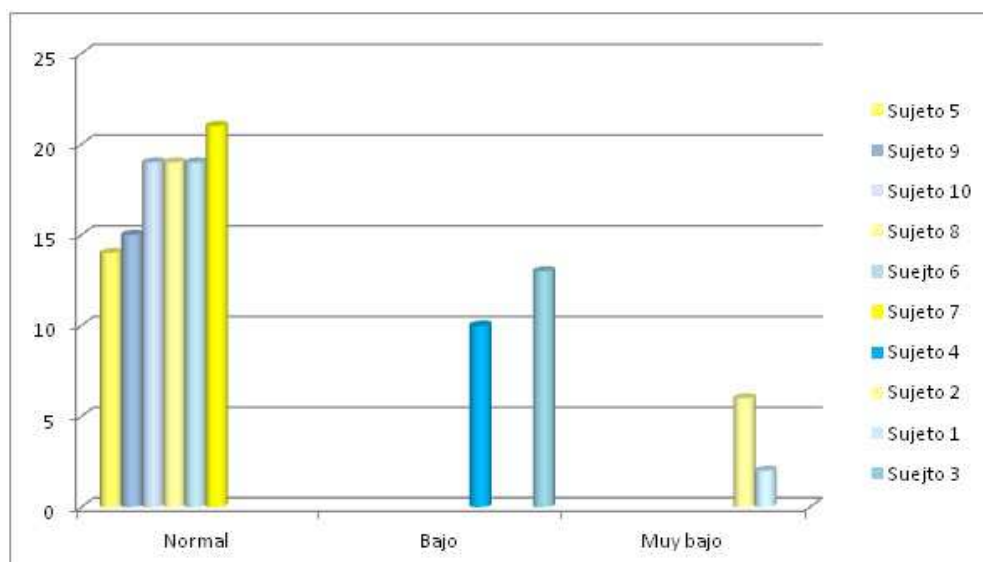


Figura 3. Resultados por niveles de autoestima (pre test). Fuente: datos de la investigación

Los datos expresados en el gráfico de post test (figura 4), después de haberse aplicado el diseño de intervención, señala que solo un 10% de los alumnos está en un nivel bajo de autoestima y un 90% de los alumnos se encuentra en un nivel de autoestima normal, este cambio pudo verse influido por el diseño de intervención de AFCN mejorando la autoestima de forma positiva de la muestra general. Los puntajes del post test varían en su totalidad desde los 3 hasta los 22 puntos, en donde el nivel de autoestima normal según las respuestas positivas varían desde los 14 a los 22 puntos, encontrándose a tres alumnos con 14 puntos, uno con 15, uno con 16, uno con 17, uno con 18, uno con 19, uno con 21 y uno con 22 puntos, agrupándose la mayoría de los sujetos en este rango, mientras en el nivel de muy baja autoestima se encuentra un sujeto con 3 puntos siendo la minoría respecto al grupo general.

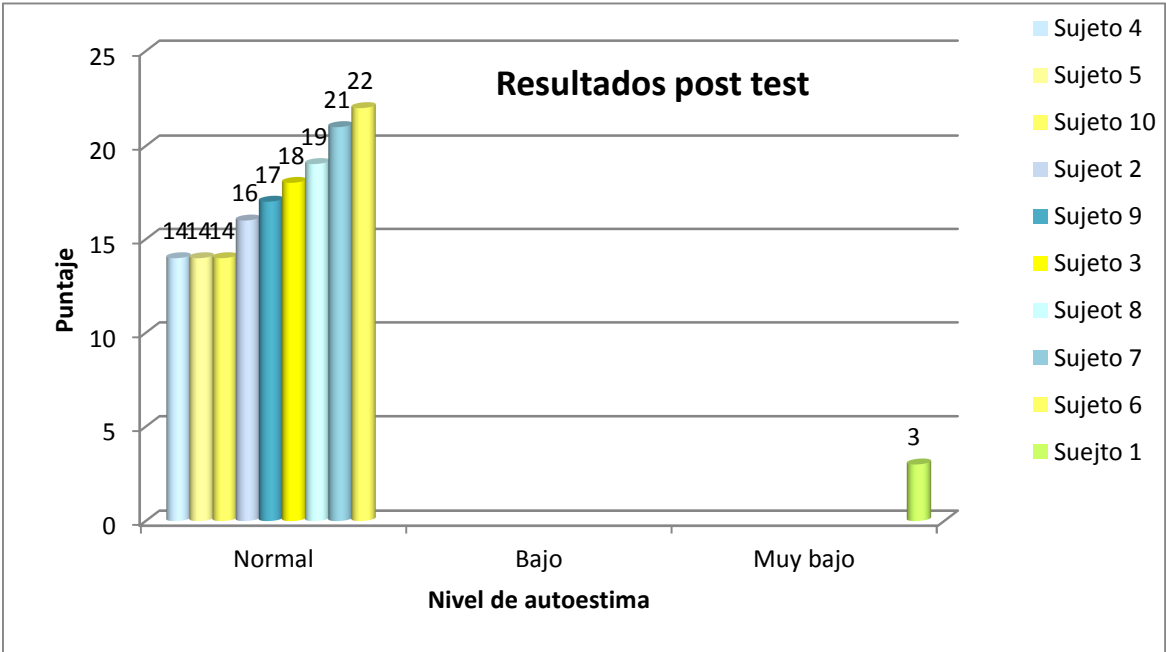


Figura 4. Resultados post test. Fuente: datos de la investigación

**Cambios individuales de autoestima.
Resultados Sujeto 2**

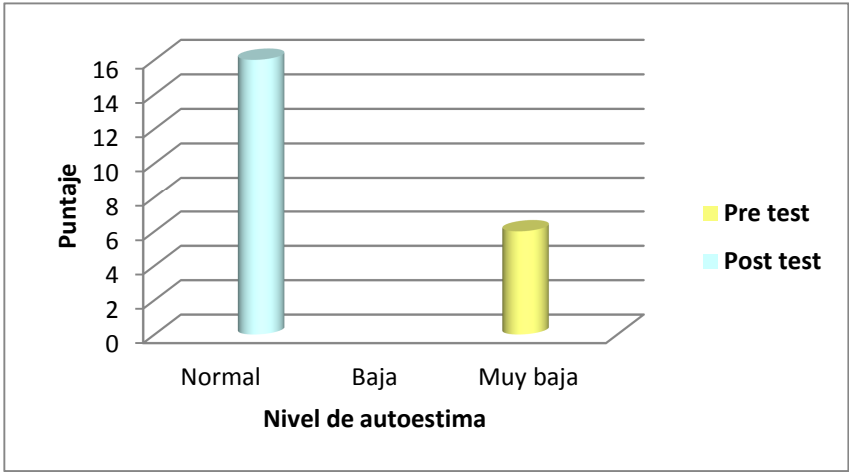


Figura 5. Análisis de respuestas positivas sujeto 2. Fuente: datos de la investigación.

Según lo señalado en el gráfico de la figura 5, el sujeto 2 en el pre test obtuvo 6 respuestas positivas que arrojaron como resultado un nivel muy bajo de autoestima. Luego de la intervención, el post test arrojó como resultado 16 respuestas positivas, lo que revela un nivel de autoestima normal. Esta conducta evolucionó sesión a sesión (de acuerdo al cuaderno de campo), donde las primeras sesiones se muestra poco participativo, influenciado, distraído y tímido, por lo que le cuesta trabajar con algunos de sus compañeros. En la sesión 3 muestra un cambio positivo, aflorando sus características de líder, lamentablemente no perduran en el tiempo puesto que desde esa sesión hasta la sesión 9, sus conductas negativas se mantienen, observándose por ejemplo una actitud distraída, influenciado y poco participativa. A partir de la sesión 10 sus conductas positivas emergen nuevamente siguiendo las actividades, resolviendo problemas con distintas personas del grupo, planteando ideas y propuestas constructivas, mostrando protagonismo en las actividades, socializando y respetando a sus pares.

Resultados Sujeto 3

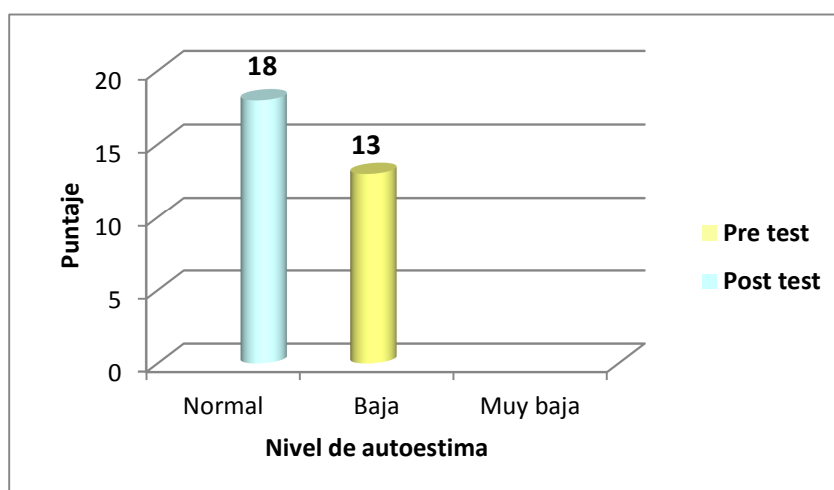


Figura 6. Análisis de respuestas positivas sujeto 3. Fuente: datos de la investigación

Según los resultados obtenidos del sujeto 3 indicados en la figura 6, en el pre test obtuvo 13 respuestas positivas que arrojaron como resultado un nivel bajo de autoestima. Después de someterse al diseño de intervención y aplicación del post test, obtuvo como resultado 16 respuestas positivas, las que revelan como resultado un nivel de autoestima normal. Su evolución de conductas, representada en el cuaderno de campo, se desarrolló de menos a más, en donde las primeras 4 sesiones se mostró distraído, solo hablando para molestar a sus compañeros y tímido en algunas actividades. A partir de la sesión 5 comienza a demostrar interés por las actividades con una actitud diferente, actuando como intermediario en conflictos, respetando a sus compañeros y presentando indicios de liderazgo.

Resultados Sujeto 4

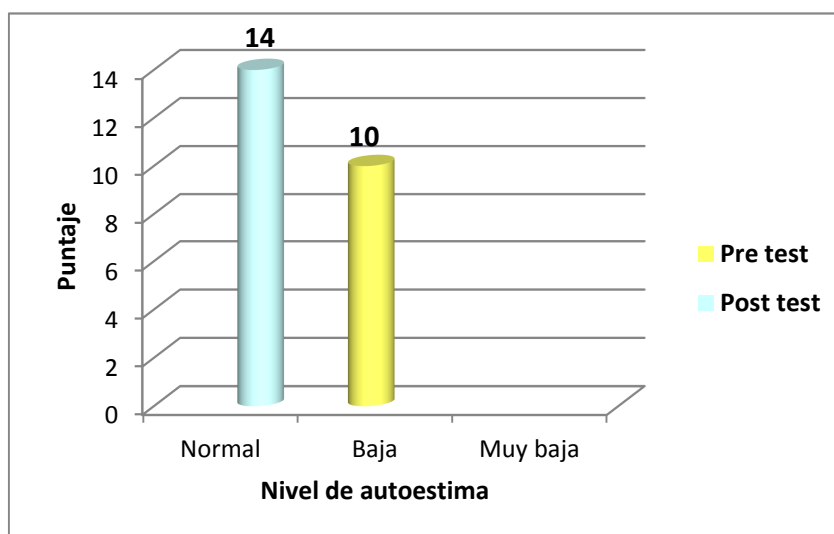


Figura 7. Análisis de respuestas positivas sujeto 4. Fuente: datos de la investigación.

Según el gráfico en la figura 7, el sujeto 4 en el pre test obtuvo 10 respuestas positivas que arrojaron como resultado un nivel bajo de autoestima. Después de la intervención, el resultado del post test arrojó 14 respuestas positivas, lo que revela un nivel de autoestima normal. La evolución de este sujeto fue lenta puesto que, en las primeras sesiones, sus actitudes negativas se caracterizaron por su poca atención, una evidente intención de arruinar las actividades de los demás y una burla permanente hacia ellos, intentando opacarlos, lo que se mantiene a través de las sesiones llegando incluso a ser retirado de algunas actividades. A partir de la sesión 10 se observan los primeros cambios, en donde se observa que intenta apoyar a uno de sus compañeros subiéndole el ánimo y, en las últimas sesiones, asume un rol de líder respetando a sus compañeros, pero aun intentando resaltar sobre ellos.

5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Uno de los conceptos íntimamente ligados con la autoestima es el autoconcepto, incluso considerado por algunos autores como sinónimos, siendo así que cuando el niño va formando su autoconcepto, surge la urgencia de tener la estimación personal y la de los demás. Según Millicic, (2001); Renck y Lavanderos (2006); Rodríguez, Estévez y Palomares (2015), la autoestima requiere ser alimentada regularmente durante toda la vida, pero especialmente en la infancia, cuando se está formando el concepto de sí mismo o autoconcepto, sin dejar de mencionar que se forma y transforma hasta la adultez (Calero, Díaz, Caiza, Rodríguez y Analuiza, 2016).

Se considera que una persona posee alta su autoestima cuando se valora a sí mismo como alguien importante y capaz de alca, Díaznar muchas metas en su vida, disfruta de los desafíos que se le presentan y siempre aborda la vida de frente, por lo tanto, no se siente menos que nadie. Por otro lado, la baja autoestima se traduce en una gran cantidad de problemas en diversos ámbitos de la vida, una persona con esa condición suele sentirse más infeliz y mucho más limitada en cuanto a lo que puede o debe hacer. Puede manifestarse de diferentes maneras

dependiendo de la personalidad de cada persona, de sus experiencias vitales y de los modelos de identificación a los que han estado expuestos. Algunas de las conductas en niños con problemas de autoestima son no confiar en sí mismo ni en los demás, insatisfacción consigo mismo, hipersensibilidad a la crítica de otros, comportamientos inhibidos, indecisos, excesivamente perfeccionistas, poco creativos, agresivos, irritables, desafiantes y menospreciando los logros de los demás provocando a su vez que los demás también lo rechacen. (González et al., 2012).

El plano social es el que más influencias positivas y negativas puede tener en el desarrollo del niño o joven. La autoestima en este plano, se refiere a la forma en que el niño se percibe y valora en la interacción con otros, asociado al cómo se siente y al cómo percibe que los demás lo consideran. Se puede aseverar que, dentro del ámbito social, en la autoestima entran en juego las creencias, expectativas, sentimientos y valoraciones del niño respecto a lo atractivo o interesante que él pueda ser para otros.

Las actividades físicas y, por sobre todo las AFCN y de multiaventura (Aparicio, Vicent, Inglés, Aparisi, Gómez y Fernández, 2017), provocan emociones particulares que se traducen en la sensación de un cierto grado de libertad sumado a un poco de incertidumbre que deja al desnudo a quien la vivencia, influyendo en su comportamiento y en las relaciones con sus pares (Caballero, 2015; Cornell, 2018). Estas situaciones al ser canalizadas a partir de un refuerzo positivo, provocan un cambio en la conducta y en la manera de relacionarse con el entorno y los demás, transformándose así en una herramienta que trasciende incluso lo pedagógico y se sitúa como un catalizador emocional que permea y significa la propia vida.

El trabajo desarrollado en estas intervenciones debe ser acotado a las características del grupo con el que se trabaja. Debe existir una evaluación previa que brinde las posibilidades de reconocer las faltas y falencias del mismo, donde también se consideren aspectos característicos propios como edad, curso, dependencia administrativa, nivel sociocultural y contexto social, entre otros. En este sentido, no es recomendable plantear un mismo programa para todos los niveles y cursos, puesto que es posible no se obtengan los resultados esperados tomando en cuenta que cada grupo tiene su personalidad y características propias, sin embargo, esta experiencia-propuesta abre nuevos horizontes desde el punto de vista del tratamiento de la autoestima escolar a partir del encuentro comunitario en espacios desestandarizados.

Como limitación del estudio, la muestra es pequeña y no permite generalizar o representar una población determinada, por lo que se sugiere aplicar el programa en un número mayor de individuos y utilizar un análisis estadístico inferencial.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguado, A. (2003). Actividades físicas en el medio natural en la educación física escolar. *I Congreso Nacional Palencia*, 8 al 10 de mayo de 2003. Ayuntamiento de Palencia, Patronato Municipal de Deportes.

Aparicio-Flores, M.P., Vincent, M., Inglés, C., Aparisi-Sierra, D., Gómez-Nuñez, M. y Fernández-Sogorb, A. (2017). Actividades multiaventura para el desarrollo social y emocional en población infanto-juvenil. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol.1, (2), 33-42. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/3498/349853365004/>

Arias, M. y Muñoz, J. (1999). Potenciar la autoestima de los alumnos y profesores del área mide de la Universidad de la Coruña en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista de Investigación Educativa*, vol.17 (2), 547-553. Recuperado de [file:///D:/descargas/122181-483191-1-PB%20\(2\).pdf](file:///D:/descargas/122181-483191-1-PB%20(2).pdf)

Baena, A. y Baena, S. (2003). Tratamiento didáctico de las actividades físicas organizadas en el medio natural, dentro del área de educación física. *Revista Digital EFdeportes*, vol.61 (1). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd61/afmn.htm>

Baena-Extremera, A. y Granero-Gallegos, A. (2014). Educación física a través de la educación de aventura. *Tándem*, 45, 1-7.

Bernadet, P. (1991). Des APPN aux APE. Le rapport à l'environnement comme caractère générique. En Actes de Deuxièmes Assises des Activités Physiques de Pleine Nature, Université Paul Sabatier, Toulouse, 404-413.

Bracken, N. (1992). *Multidimensional Self - Concept Scale*. Austin, Tx: Pro-Ed.

Caballero, P. (2015). Diseño, implementación y evaluación de un programa de actividades en la naturaleza para promover la responsabilidad personal y social en alumnos de formación profesional. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15 (2), 179-194.

Caballero, P., Hernández-Hernández, E., y Reina, M. (2018). Análisis de los factores universales de las actividades físicas en el medio natural/actividades físicas de aventura en la naturaleza: estudio preliminar. *Espiral, Cuadernos del Profesorado*, 11(22), 61-68.

Calero, S., Díaz, T., Caiza, M., Rodríguez, A. y Analuiza, E. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, vol.35 (4), 366-374. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002016000400007

Callejón, J. y De Haro, M. (1990). *Programación de actividades en el medio natural*. Madrid: Penthalon.

Castillo, F. (2006). Escuela, Motricidad y Medio Natural. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, vol.8, 51-60. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Franklin_Castillo-Retamal/publication/333759631_ESCUELA_MOTRICIDAD_Y_MEDIO_NATURAL/links/5d02af2da6fdccd130991e2b/ESCUELA-MOTRICIDAD-Y-MEDIO-NATURAL.pdf

Castillo, F. (2011). *Las actividades en la naturaleza en la formación de profesores*. Saarbrücken: Editorial Académica Española.

Castillo, F.; Andrade, S.; Arias, N.; Cabrales, F. y Díaz, J. (2015). Necesidades educativas especiales y educación física: las actividades en la naturaleza como instrumento socializador. *Revista Licere*, vol.18 (4), 71-93. Recuperado de <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1157>

Castillo, F. y Cordero, M. (2017). *Actividades en la naturaleza. Análisis y propuesta curricular para Educación Física*. Colección Textos de Apoyo a la Docencia (TAD N°39). Talca: Ediciones Universidad Católica del Maule.

Chile. (2012). Decreto Supremo de Educación N°2960 del 24 de diciembre de 2012. Bases Curriculares para Educación Básica. Santiago de Chile: Ministerio de Educación. Recuperado de <https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=1047444>

Comisión Nacional de Derechos Humanos. (1999). *Eduquemos para la paz y los derechos humanos. Manual de apoyo al docente de 4° Grado*. León, Mx: Universidad Iberoamericana.

Cornell, J. (2018). *Compartir la naturaleza*. Sevilla: Ediciones La Travesía.

Couoh, C., Góngora, A., García, A., Macías, I. y Olmos, N. (2015). Ansiedad y autoestima en escolares de educación primaria de Mérida, Yucatán. *Revista Enseñanza e investigación en psicología*, vol.20 (3), 302-308. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/292/29242800007.pdf>

De Mézerville, G. (2004). *Ejes de salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. Ciudad de México: Trillas.

Devis, J. (2000). *Actividad Física, deporte y Salud*. Barcelona: INDE.

Ellison, C. (1993). Religious involvement and self-perception among Black Americans. *Social Forces Journal*, vol.71 (4), 1027-1055. DOI: <http://dx.doi.org/10.2307/2580129>

Fernández, R. (2014). *Reforzar la Autoestima*. Santiago de Chile: Patris.

Freire, H. (2011). *Educar en verde*. Barcelona: Graó.

Froëbel, F. (1826). *Die Menschenerziehung*. Keilhau/Leipzig: Wienbrach.

Fuentealba, M., Marín, F., Castillo, F. y Roco, L. (2017). Análisis de la experiencia pedagógica: Campamento EXPLORA Chile VA! Valorando la Biodiversidad Maulina. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, vol.17 (1), 1-25. DOI: <http://dx.doi.org/10.15517/aie.v17i1.27211>

Funollet, F. (1989). Las actividades en la naturaleza. Orígenes y perspectivas de futuro. *Revista Apunts, Educación Física y Deportes*, vol.18, 2-5. Recuperado de file:///D:/descargas/018_002-005_es.pdf

Giraldo, P. (2010). *La Autoestima y el juicio moral en los alumnos de secundaria de las instituciones educativas públicas de San Juan de Lurigancho*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

González, I., Ibáñez, V., Muñoz, N., Pavez, F., Valenzuela, N., Zúñiga, Y., y Saavedra, J. (2012). *Percepciones de apoderados y profesora jefe respecto de la relación entre autoestima y rendimiento escolar en los alumnos de 8° básico de la Escuela San Miguel de Talca*. Talca: Universidad Católica del Maule.

Guillén, R. (2000). *Actividades en la naturaleza*. Barcelona: INDE.

Hueso, K. (2019). *Jugar al aire libre*. Barcelona: Plataforma Editorial.

López, F. (1998). *Historia de la Educación Física de 1876 a 1898: La institución libre de enseñanza*. Madrid: Gymnos.

Marchant, T., Haeussler, I. y Torreti, A. (2002). *Test de autoestima escolar*. Santiago de Chile: Universidad Católica de Chile.

Milicic, N. (2001). *Creo en ti*. Santiago: Larfe.

Naranjo, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, vol.7 (3), 1 – 27. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44770311>

Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y Autoestima. *Revista digital Temas para la Educación*, vol.5 (1). Recuperado de <http://www.feandalucia.ccoo.es/indcontei.aspx?d=3745&s=5&ind=178>

Navarro, R., Arufe, V. y Sanscosmed, E. (2015). Las actividades en el medio natural en la educación física escolar. Formación del profesorado de Educación Primaria. *Revista Retos*, 27, 122-126. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3457/345738764023.pdf>

Olivari, C. y Barra, E. (2005). Influencia de la autoeficacia y la autoestima en la conducta de fumar en adolescentes. *Revista Terapia Psicológica*, vol.23 (2), 5-11. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78523201>

Pinos, M. (1997). *Actividades y juegos de Educación Física en la naturaleza. Guía práctica*. Madrid: Gymnos.

Pimentel, GGA., Retamal, FC, F., Fernandes, AV., Noda, LM., Da Silva, LM. y Dos Santos, S. (2017). Atividades alternativas na Educação Física escolar. *Revista Educação Física UNIFAFIBE/SP*, 5 (1), 176-196. Recuperado de <http://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistaeducacaofisica/sumario/56/30082017172544.pdf>

Pérez, H. (2019). Autoestima y su relación con el éxito personal. *Revista Alternativas en Psicología*, vol.41, 22-32. Recuperado de <http://www.alternativas.me/30-numero-41-febrero-julio-2019/190-autoestima-teorias-y-su-relacion-con-el-exito-personal>

Quevedo, C. (2001). Las actividades en la naturaleza en primaria. *Revista Digital EFdeportes*, vol. 38 (1). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd38/natur.htm>

Reasoner, R. (1982). *Building self-esteem. administrator guide*. California: Consulting Psychologists Press.

Reasoner, R. y Dusa, G. (1991). *Building Self- Steem the Secondary Schools: Teacher´s Manual and Instructional Materials*. California: Palo Alto.

Renk, K. y Lavanderos, L. (2006). Educación y epistemología Relacional. *Revista Complexus*, vol.2 (4), 21-30.

Recuperado de <http://www.sintesys.cl/assets/complexus4.0.pdf>

Rodríguez, C. y Caño, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychological Therapy*, vol.12 (3), 389-403. Recuperado de

<http://www.ijpsy.com/volumen12/num3/337/autoestima-en-la-adolescencia-analisis-ES.pdf>

Rodríguez, M., Pellicer, G. y Domínguez, M. (1988). *Autoestima. Clave del éxito personal*. Ciudad de México: El manual moderno.

Rodríguez, A., Estévez, M., y Palomares, J. (2015). Tratamiento curricular de la imagen corporal, autoestima y autoconcepto en España. *Revista Propósitos y Representaciones*, vol. 3 (1), 9-70. DOI: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2015.v3n1.68>

Tierra, J. (1996). Actividades recreativas en la naturaleza. En A. Soto, *Educación Primaria: actividades en la naturaleza* (159-171). Huelva: Universidad de Huelva.

Vidal, D. (2000). *Autoestima y motivación: Valores para el desarrollo personal*. Bogotá: Magisterio.

Woolfolk, A. (2010). *Psicología Educativa*. Ciudad de México: Pearson Educación.

Fecha de recepción: 23/09/2019
Fecha de aceptación: 23/12/2019