



**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE  
TURISMO Y HOTELERÍA**

**CARRERA: Guía Nacional de Turismo**

**TEMA:**

**“MANUAL DE TÉCNICAS PARA LAS  
EXPEDICIONES DE MOCHILAJE EN LA HACIENDA  
EL REFUGIO”**

Trabajo de investigación previo a la obtención del título de  
Técnico en Guía Nacional de Turismo

**Autor:** Jhonatan Santiago Ayo Borja

**Director:** Lic. Ingrid Jakeline Arévalo Acaro

**Quito – Ecuador**

**2015**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de investigación lo dedico a mi señor Jesucristo por la ayuda constante y todas sus bendiciones en todo este proceso de estudio.

Dedico también a mi familia, al Tecnológico Superior de Turismo y Hotelería “ITHI”, y demás personas que de una u otra manera colaboraron en esta investigación con sus ideas y apoyo.

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi mejor amigo inigualable, Dios, por permitirme cumplir mis metas y sueños.

Y también mi gratitud a las cuatro personas maravillosas que siempre han estado en todo momento de mi vida, mi madre y mis tres hermanas que son un pilar, en cada paso que doy a hacia mis metas.

Mi más sincero agradecimiento al Instituto Tecnológico Superior de Turismo y Hotelería “ITHI” .por la formación recibida durante mi carrera, que en su labor supieron transmitir grandes conocimientos. A mis amigos y demás personas que contribuyeron de una u otra manera en la elaboración de la presente investigación.

Mi agradecimiento especial a la Lic. Ingrid Jakeline Arévalo Acaro, coordinadora de mi trabajo de investigación, por su apoyo y consejos en la elaboración de mi trabajo de investigación.

**Jhonatan**

**“El montañismo abarca muchas cosas, incluye escalar, disfrutar de vistas panorámicas y vivir una experiencia al aire libre, para muchos la realización de sus sueños de la infancia, una oportunidad de crecer en fretándose a la dificultad, en la montaña aguarda la aventura y el misterio y en ellas se forjan lasos de toda la vida con los compañeros, y aprendes sobre ti mismo más allá de las limitaciones del mundo moderno”.**

**La libertad de las cimas.**

## **AUTORÍA**

Yo, Jhonatan Santiago Ayo Borja, autor del presente informe **Manual de técnicas para las expediciones de mochilaje en la Hacienda El Refugio**, es de mi autoría y autenticidad.

Me responsabilizo por los conceptos, opiniones y propuestas contenidos en el mismo.

**Atentamente,**

Jhonatan Santiago Ayo Borja

**C.I. 1727565903**

**Quito, Mayo del 2015**

**Licenciada Ingrid Jakeline Arévalo Acaro**

**DIRECTORA DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

**CERTIFICA**

Haber revisado el presente informe de investigación, que se ajusta a las normas institucionales y académicas establecidas por el Instituto Tecnológico Superior de Turismo y Hotelería “ITHI”, de Quito, por tanto se autoriza su presentación final para los fines legales pertinentes.

**INGRID ARÉVALO**

Quito, Mayo del 2015

## **ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO FIN DE CARRERA**

Conste por el presente documento la cesión de los derechos en trabajo fin de carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas:

PRIMERA: La Lic. **Ingrid Jakeline Arévalo Acaro**, y por sus propios derechos en calidad de Directora del trabajo fin de carrera; y el Sr **Jhonatan Santiago Ayo Borja**, por sus propios derechos, en calidad de autor del trabajo fin de carrera.

SEGUNDA:

UNO.-El Sr. **Jhonatan Santiago Ayo Borja**, realizó el trabajo fin de carrera titulado: “**Manual de técnicas para las expediciones de mochilaje en la Hacienda El Refugio**” para optar por el título de, técnico de Guía Nacional de Turismo; en el Instituto Tecnológico Superior de Turismo y Hotelería ITHI, bajo la dirección de la Lic. **Ingrid Jakeline Arévalo Acaro**.

DOS.- Es política del Instituto Tecnológico Superior de Turismo y Hotelería ITHI, que los trabajos fin de carrera se aplique, se materialicen y difundan en beneficio de la comunidad.

TERCERA: Comparecen, Lic. **Ingrid Jakeline Arévalo Acaro** en calidad de director del trabajo fin de carrera y la Sr. **Jhonatan Santiago Ayo Borja**, como

autor del mismo, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos en el trabajo fin de Carrera titulado: **Manual de técnicas para las expediciones de mochilaje en la Hacienda El Refugio**, y conceden autorización para que el ITHI pueda utilizar este trabajo en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

CUARTA: aceptación: las partes declaradas que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derecho.

**Lic. Ingrid Jakeline Arévalo Acaro**

**Jhonatan Santiago Ayo Borja**

Quito, Mayo del 2015

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
AUTORÍA.....	iv
CERTIFICACIÓN .....	v
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO FIN DE CARRERA.....	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	viii
ÍNDICE DE TABLAS .....	xi
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xii
RESUMEN.....	15
INTRODUCCIÓN .....	16
<b>I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>17</b>
1.1. Identificación del problema de investigación. ....	17
1.2. Formulación del problema .....	21
1.2. Objetivos .....	22
1.3.1. General.....	22
1.3.2. Específicos .....	22
1.4. Justificación .....	23
<b>II. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>24</b>
2.1. Fundamentación teórica .....	24
2.2. Estructura del marco teórico .....	25
<b>Capítulo 1: Descripción del entorno de la investigación. ....</b>	<b>25</b>
1.1. Información general.....	25
1.2. Marca y logotipo .....	26
1.3. Organización .....	27
1.4. Equipos internacionales .....	29
1.5. Breve reseña histórica.....	29
1.6. Descripción general de la propiedad.....	31
1.6.1. Ubicación geográfica .....	31
1.6.2. Parroquia rural de Calacalí .....	31
1.6.3. Historia.....	31
1.6.4. Población .....	33
1.6.5. Clima e hidrografía .....	33
1.6.6. Vías de comunicación.....	34
1.6.7. Tradición y fiestas.....	34
1.6.8. Croquis.....	35

1.7.Programa de aventura .....	36
1.7.1.Recreación .....	36
1.7.2 Pirámide de recreación.....	37
1.7.3.Cuerdas bajas .....	41
1.7.4.Cuerdas altas .....	42
1.7.5.Mochilaje .....	42
<b>CAPITULO 2: Bases para actividades de campismo .....</b>	<b>43</b>
2.1.Definición .....	43
2.2.Historia del campismo en el Ecuador .....	44
2.3.Principales campamentos del Ecuador que se dedican a estas expediciones de campismo .....	45
2.4.Principales lugares en la población de Calacalí donde se puedan practicar estas expediciones. ....	48
2.5. Parte técnica.....	51
2.5.1 No dejar rastro.....	51
2.6 Fuego .....	55
2.6.1. Utilización del fuego.....	55
2.7. Supervivencia (10 esenciales) .....	57
2.8 Vestimenta y equipo.....	62
2.8.1 Vestimenta .....	62
2.8.2 Equipo.....	67
2.9 Acampada y alimentación.....	71
2.9.1 Acampada .....	71
2.9.2 Alimentación.....	74
<b>CAPITULO 3: Senderismo .....</b>	<b>77</b>
3.1. Definición.....	77
3.2. Historia .....	77
3.3. Parte técnica.....	79
3.3.1. Acondicionamiento físico .....	79
3.3.2. Orientación.....	81
3.3.3. Primeros auxilios .....	83
<b>III.METODOLOGÍA.....</b>	<b>109</b>
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	109
3.2. Universo y muestra .....	109
3.3. Instrumentos recolección de datos .....	110
3.4. Descripción del trabajo de campo .....	110
3.5. Procesamiento de la información .....	111
<b>IV.PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>112</b>
4.1. Presentación gráfica de resultados .....	112
4.2.Análisis e interpretación de resultados .....	122
4.2.1.Análisis de las encuestas.....	122
4.2.2.Presentación entrevistas .....	124

4.2.3. Análisis de las entrevistas .....	136
4.3. Conclusiones.....	137
4.4. Recomendaciones.....	138
<b>IV. LA PROPUESTA.....</b>	<b>138</b>
5.1. Título de la propuesta .....	139
5.2. Justificación .....	139
5.3. Impacto.....	140
5.4. Objetivos.....	141
5.4.1. General.....	141
5.4.2. Específicos .....	141
5.5. Ubicación sectorial y física.....	142
5.5.1. Mapa de ubicación de las rutas .....	143
5.6. Viabilidad.....	146
5.7. Plan de ejecución.....	147
5.8. El manual.....	149
5.9. Recursos.....	199
5.9.1. Financieros.....	199
5.9.2. Talento humano .....	200
REFERENCIAS .....	201
ANEXOS.....	206
APÉNDICE A: Modelo de entrevista no estructurada.....	207
APÉNDICE B Hoja de encuesta .....	209
APÉNDICE C: Fotografías encuestas.....	212

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No. 1 Conocimientos sobre la expedición de mochilaje.....	112
Tabla No. 2 Conocimiento del equipo necesario de mochilaje.....	113
Tabla No. 3 Beneficios de la actividad de mochilaje.....	114
Tabla No. 4 Organización del programa de mochilaje .....	115
Tabla No. 5 Frecuencia de práctica de la actividad .....	116
Tabla No. 6 Información suficiente .....	118
Tabla No. 7 Motivación de la visita .....	119
Tabla No. 8 Desarrollo de habilidades.....	120
Tabla No. 9 Nivel de satisfacción .....	121

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N°.1 Marca “Hacienda El Refugio” .....	26
Figura N°.2 Logotipo “Hacienda El Refugio” .....	27
Figura N°.3 Marca y logotipo “Hacienda El Refugio”.....	27
Figura N°.4 Logotipo Mundo Juvenil Internacional .....	28
Figura N°.5 Logotipo Internacional Teams.....	29
Figura N°.6 Tradición toro de bomba.....	34
Figura N°.7 Croquis “Hacienda El Refugio” .....	35
Figura N°.8 Pirámide de recreación de la Hacienda El Refugio .....	37
Figura N°.9 Ejemplo de calentamiento .....	38
Figura N°.10 Ejemplo de mezcladores.....	38
Figura N°.11 Ejemplo de división de grupo.....	39
Figura N°.12 Ejemplo de nombres .....	39
Figura N°.13 Ejemplo de mezcladores.....	39
Figura N°.14 Ejemplo de creación de equipo.....	40
Figura N°.15 Ejemplo prueba de equipo .....	41
Figura N°.16 Mira ballenas cuerdas bajas.....	42
Figura N°.17 Cuerdas altas.....	42
Figura N°.18 Campamento Fabián Zurita .....	45
Figura N°.19 Cuerdas medias Desempre S.A .....	46
Figura N°.20 Campamento Outward Bound .....	46
Figura N°.21 The Edge.....	47
Figura N°.22 Cráter Pululahua .....	48
Figura N°.23 Punto de control de moraspungo .....	49
Figura N°.24 Diez esenciales .....	58
Figura N°.25 Torso primera capa .....	64
Figura N°.26 Torso segunda capa .....	64
Figura N°.27 Torso tercera capa.....	64
Figura N°.28 Piernas primera capa.....	65
Figura N°.29 Piernas segunda capa .....	65
Figura N°.30 Gorro.....	66

Figura N°.31 Gorra .....	66
Figura N°.32 Guantes livianos .....	66
Figura N°.33 Mochila de montaña .....	67
Figura N°.34 Ropa de montaña .....	68
Figura N°.35 Sleeping Bag.....	68
Figura N° 36 Filtro de agua .....	68
Figura N°.37 Cocina y combustible .....	69
Figura N°.38 Aislante.....	69
Figura N°.39 Papel higiénico .....	69
Figura N°.40 Pala .....	70
Figura N°.41 Funda de basura grande .....	70
Figura N°.42 Linterna.....	70
Figura N°.43 Pito.....	71
Figura N°.44 Tienda de acampar individual .....	72
Figura N°.45 Tienda de acampar grupal.....	72
Figura N°.46 Materiales para la tienda de acampar .....	73
Figura N°.47 Cocinado al aire libre.....	74
Figura N°.48 Civilización Yumbo.....	77
Figura N°.49 Chasquis .....	78
Figura N°.50 Sistema de evaluación al apaciente .....	85
Fuente N°.51 Evaluación inicial.....	88
Fuente N°.52 Pasos para un RCP .....	89
Fuente N°.53 Rangos de frecuencia y ritmo.....	91
Figura N°.54 Conocimientos sobre la expedición de mochilaje. ....	112
Figura N°.55 Conocimiento del equipo necesario de mochilaje. ....	113
Figura N°.56 Beneficios de la actividad de mochilaje. ....	114
Figura N°.57 Organización del programa de mochilaje.....	115
Figura N°.58 Frecuencia de práctica de la actividad.....	117
Figura N°.59 Información suficiente.....	118
Figura N°.60 Motivación de la visita. ....	119
Figura N°.61 Desarrollo de habilidades. ....	120
Figura N°.62 Nivel de satisfacción.....	121

Figura N°.63 Ruta de los pichinchas .....	143
Figura N°.64 Ruta padre encantado – filo sur ingapirca .....	144
Figura N°.65 Ruta rio pita – faldas del sincholagua.....	145
Figura N°.66 Paul Reichert.....	206
Figura N°.67 John Darnell.....	206
Figura N°.68 Esteban Santos.....	206
Figura N°.69 Fotografías encuestas.....	212

## **“Manual de técnicas para las expediciones de mochilaje en la Hacienda El Refugio”**

**Autor:** Jhonatan Santiago Ayo  
Borja

**Director:** Lic. Ingrid Jakeline  
Arévalo Acaro

**Fecha:** Mayo 2015

### **RESUMEN**

En la presente investigación se analizó la viabilidad para la realización de un manual de técnicas para las expediciones de mochilaje en la Hacienda El Refugio, y fue necesario la recopilación y búsqueda de información, la misma que se utilizó para determinar la viabilidad del presente trabajo de investigación. Para lo cual el diseño de investigación que se utilizó es descriptiva, a través de instrumentos como: encuestas las cuales se hicieron a los 22 participantes que realizaron las expediciones de mochilaje en el año 2014 y entrevistas, aplicadas a las personas que laboran en este lugar. La información recopilada se analizó y se interpretó mediante datos porcentuales y promediales y esto contribuyó para la determinación de la conclusión general, que es brindar un programa planificado de calidad e involucramiento real en el servicio ofertado. Finalmente se realizó la propuesta entorno al desarrollo del manual de técnicas para las expediciones de mochilaje en la Hacienda El Refugio, determinando puntos importantes para el guía de estas expediciones de mochilaje.

## INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación titulado “Manual de técnicas para las expediciones de mochilaje en la Hacienda El Refugio” se refiere a la búsqueda del riesgo en la naturaleza donde se implican las actividades tanto físicas como deportivas, es ahí donde las personas experimentan el riesgo y esfuerzo de estas actividades.

Los jóvenes involucran el manejo de sus destrezas en un lugar al aire libre, en contacto directo con la naturaleza, disfrutan de ella, se experimenta emociones y sensaciones al desafiarse a ellos mismos con esfuerzo para alcanzar un gran objetivo.

Siendo el motivo de la presente investigación, entregar una herramienta escrita para la Hacienda El Refugio, orientando al Guía de Turismo, especialmente en la planificación de actividades de aventura, con técnicas en el manejo de grupos y coordinación de tiempos y sitios a recorrer.

También es importante mencionar que la guía tomaría en cuenta la actividad de backpacking la cual consiste en una actividad que con mochila al hombro se traslada a diferentes lugares en la naturaleza acompañada de todo lo que se necesita para sobrevivir

Por lo cual en el presente trabajo de investigación se mencionara a esta actividad como EXPEDICIONES DE MOCHILAJE es como lo tradujeron las personas de la Hacienda El Refugio.

## **I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. Identificación del problema de investigación.**

Para el presente trabajo de investigación se ha propuesto analizar los factores relacionados con falta de información y técnicas en la práctica de turismo de aventura o expediciones al aire libre (mochilaje) en la Hacienda El Refugio. Siendo un problema en este lugar, debido a la afluencia de turistas nacionales que buscan experiencias en lugares distintos del Ecuador, siendo esto estratégico para la práctica de expediciones al aire libre (Mochilaje), donde se necesita guías con conocimientos y destrezas para la práctica de turismo de aventura, para lo cual no hay suficiente información técnica y amplia al entorno, que prepare a los guías de la Hacienda El Refugio para que tengan un práctico y adecuado desenvolvimiento en el área.

Hacienda El Refugio es un centro de retiros y entrenamiento que está ubicado en la parroquia de Calacalí, que se fundó como organización de sitios de retiro en 1999 por el misionero Rick Borman.

En este lugar se dedica a experimentar con la aventura campestre, creando retos para cada grupo específico dentro de la naturaleza en ambientes de transformación, experiencias de aventura en las montañas. Donde los guías proporcionan el crecimiento de los grupos con toda la seguridad necesaria, en ambientes personalizados a las necesidades del grupo, fomentando así líderes de aventura.

En este centro de retiros y entrenamientos se ha venido realizando diferentes actividades de aventura en la naturaleza, una de sus actividades es las expediciones de mochilaje las cuales han estado funcionando con pocas técnicas de guianza, sin una herramienta como un manual, donde se indique los procesos eficientes a desarrollar.

Este problema se ve reflejado en la inexistencia de instrumentos de registro actividades y peor de aun una programación de las mismas.

La falta de enseñanza y aprendizaje para realizar los procesos eficientes en las expediciones de mochilaje en la Hacienda El Refugio. Esta es una de las falencias que tienen al impartir sus conocimientos, ideas dentro del campo por lo cual no tiene una metodología determinada o no hay pasos a seguir para dar las instrucciones a los grupos, donde el programa o actividad no se fortalece por la falta de aplicación, generalización, reflexión, experiencias, donde por medio de las experiencias se forma más los conocimientos las habilidades para que un

equipo de trabajo pueda funcionar y guiar a personas donde se puedan experimentar lo que trasmite el guía y lo más importante es la naturaleza .

La logística manejada de la Hacienda El Refugio no es definida ni exacta, por cual no tienen una buena planificación en estas expediciones de mochilaje, porque no tienen en cuenta los materiales, la información necesaria , las necesidades , los medios , la preparación de que se hace, antes, durante y después, dentro de toda una planificación , dentro de esto también deben implementar técnicas, ideas y deben tener el control y seguridad, sobre todo el lugar adecuado y disponible para realizar esta expediciones de mochilaje.

La falta de comunicación entre el equipo de trabajo dentro de la Hacienda El Refugio por lo cual no son un equipo ideal, no pueden alcanzar sus objetivos de manera más eficiente dentro del entorno que se encuentran, no aprovechan sus fortalezas esto viene hacer que en este lugar hace falta la comunicación entre el equipo.

Este problema se ve reflejado que en la Hacienda El Refugio, no tienen actualizadas las técnicas de expediciones de mochilaje donde se han estado utilizando los mismos conocimientos en cada expedición, donde al transcurrir los años se ha ido mejorando técnicas, métodos y procesos para este tipo de expediciones.

La falta de homologación de terminología técnica en los guías de la Hacienda El Refugio, donde se utiliza mucho vocabulario y técnicas de la escuela estadounidense, que influye mucho en este lugar por la existencia de capacitadores procedente de Estados Unidos, esto es un problema ya que en el Ecuador tiene mayor influencia la escuela francesa que es una de las más importantes en Europa; lo que se busca es que los guías manejen y dominen ambos estilos.

En Hacienda El Refugio hace falta planificación para entrenamientos de guías de mochilaje. Los guías tienen un conocimiento básico para este tipo de expediciones ya que en las actividades de aventura involucra un cierto tipo de destrezas, habilidades físico deportivo con riesgo identificado y un contacto directo con la naturaleza. Lo cual debe brindar al turista o excursionista un servicio seguro y de calidad, deben demostrar suficiente conocimiento y experiencia, que sean profesionales en conducir personas en la actividad de mochilaje. Por esta razón es necesario la planificación y entrenamientos previos al efectuar un evento de este tipo.

Una de las consecuencias que se puede producir en la Hacienda El Refugio es que al pasar el tiempo la actividad de expediciones de mochilaje no sea muy factible, lo cual podría desaparecer esta actividad al no poseer buena actualización de técnicas desarrolladas en las expediciones de mochilaje.

Los guías de la Hacienda El Refugio utilizan una homologación de técnicas y palabras de escuela estadounidense, lo cual no es muy manejada en el campo de expediciones en el área de montaña y naturaleza en general dentro del Ecuador. Si no se recibe la capacitación adecuada no puede existir una compatibilidad con otros guías del Ecuador que practican las mismas expediciones, porque en el Ecuador se utiliza más homologación de técnicas y palabras de escuela francesa y uno de los grandes ejemplos es la Asociación Ecuatoriana de Guías de Montaña (ASEGUIM) asociada con la ENSA (Escuela Nacional de Esquí y Alpinismo de Francia) donde enseñan y capacitan a los guías que se dedican a las expediciones, donde influye mucho la escuela francesa.

Sin las capacitaciones, sin una planificación estratégica, y los guías presentarían alguna falencia en el área de cómo manejar a un grupo, la falta de técnicas de expediciones de mochilaje.

También son muy necesarias las experiencias que pasan, en cada expedición porque de eso aprenden y sirve mucho para este campo de aventura, por ende se ve necesaria la existencia de un sistema de evaluación y plan de acción post expedición.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Cómo influye la Falta de información en el manejo de procesos para la práctica de actividades de mochilaje en la Hacienda El Refugio?

## **1.2. Objetivos**

### **1.3.1. General**

Elaborar un manual de técnicas de expediciones en la naturaleza como propuesta para el desarrollo de los guías que realizan esta actividad en la Hacienda El Refugio.

### **1.3.2. Específicos**

- Realizar un estudio sobre información general de la Hacienda El Refugio.
- Identificar las técnicas básicas del campismo utilizadas en el turismo de aventura para una buena ejecución en las expediciones de mochilaje de la Hacienda El Refugio.
- Determinar las técnicas básicas necesarias para realizar senderismo, y así tener un mejor cuidado de la naturaleza al realizar las expediciones de mochilaje de la Hacienda El Refugio.

#### **1.4. Justificación**

Es importante ver el potencial de este trabajo de investigación, porque así podrán tener más conocimientos sobre la hermosa naturaleza e incentivar más al turismo de naturaleza y también las montañas de nuestro hermoso Ecuador que es muy interesante explorarlas y tener buenas experiencias. Donde este trabajo podría ser muy eficiente.

Donde beneficia a la Hacienda El Refugio, porque va a tener más rentabilidad económica. Y también va a favorecer a los clientes porque van a tener un servicio de calidad y una experiencia única y relevante con los guías capacitados.

Este tema será relevante porque muchas personas quieren hacer ejercicios y uno de los puntos es que el ejercitarse es vida, salud emocional y sobre todo espiritual, lo cual incentivar a las personas a tener experiencias en las montañas por la libertad y por la espiritualidad.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Fundamentación teórica

En el informe de Ramón Muñoz, presentado para la Escuela Española de Alta Montaña en el año 2008, que trata sobre iniciación de montaña, senderismo, equipo, acampar, orientación y técnicas de cómo moverse en la naturaleza se tomara la información referente a técnicas básicas del senderismo y equipo necesario para realizar expediciones al aire libre.

También existe trabajo de grado del señor Israel Villacres, presentado para la UCT en el año 2010, titulado proyecto de elaboración de un manual general de operaciones para el centro de retiros y entrenamiento que trata sobre, historia, y servicio al huésped, y se tomara información importante sobre la Hacienda El Refugio para el presente trabajo.

La Escuela Nacional de Montaña, presento un manual de cursos básicos de montaña en el año 2006, que trata sobre ,historia, equipo, seguridad, alimentación, se tomara la información necesaria para el trabajo de investigación.

El contenido del marco teórico se respalda en el libro de Máximo Murcia “MONTAÑISMO”, publicado en el 2004 donde menciona las técnicas sobre escalada en roca, hielo y nieve, e incluye capítulos sobre material, orientación,

seguridad y evaluación del riesgo, primeros auxilios o los principios de un montañismo respetuoso con la naturaleza.

Ministerio de Turismo, 2014, La ley operaciones turísticas de aventura habla sobre un desarrollo y funcionamiento de la misma en la cual divide a las actividades de aventura en tres modalidades clasificadas de acuerdo al elemento natural donde se desarrollan que son agua, tierra y aire.

## **2.2. Estructura del marco teórico**

### **Capítulo 1: Descripción general de la Hacienda El Refugio**

Se asume la siguiente información tomada de la tesis de manual general de operaciones para el centro de retiros y entrenamiento de la Hacienda El Refugio, Israel Villacres, 2010.

#### **1.1. Información general**

Hacienda El Refugio es un centro de retiros y entrenamiento que se fundó en 1999 por un misionero de los Estados Unidos Sr. Rick Borman y sus operaciones comenzaron 2003.

Las expediciones de mochilaje se comenzaron a realizar desde el año 2014 hasta la actualidad.

## 1.2.Marca y logotipo

La marca “HACIENDA EL REFUGIO “ayuda a reconocer este lugar, la cual está conformada con dos elementos: hacienda que estas en la parte de arriba y refugio que está en parte de abajo, tipo de letra que se utilizo es eurostile.

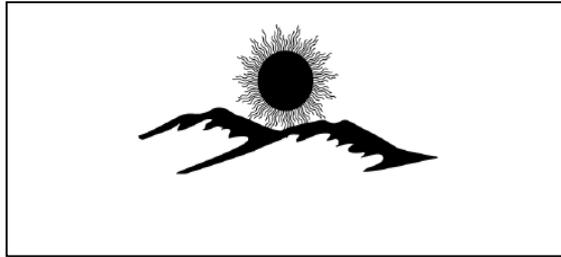
Esta marca deberá ser utiliza junto al logotipo, se pondrá el color negro en una superficie blanca y el color blanco en una superficie de color como por ejemplo:



**Figura N° 1:** Marca Hacienda El Refugio

**Fuente:** Hacienda El Refugio, 2015 obtenido en junio de <http://www.haciendaelrefugio.org>

El logotipo de la Hacienda El Refugio tiene que ver con la misión de la misma, tiene un sol muy radiante y unas montañas, donde representa la naturaleza. Lo cual se utilizara siempre con la marca.



**Figura N° 2:** logotipo Hacienda El Refugio

**Fuente:** Hacienda El Refugio, 2015 obtenido en junio de [http: www.haciendaelrefugio.org](http://www.haciendaelrefugio.org)

### Marca y logotipo



**Figura N° 3:** Marca y logotipo Hacienda El Refugio

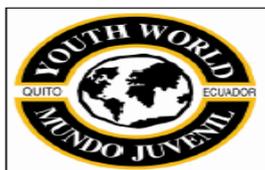
**Fuente:** Hacienda El Refugio, 2015 obtenido en junio de [http: www.haciendaelrefugio.org](http://www.haciendaelrefugio.org)

### 1.3. Organización

Hacienda El Refugio, es uno de los cinco ministerios que conforman la misión “Mundo Juvenil Internacional” que tiene la sede en Quito, Ecuador.

Mundo Juvenil es a su vez un ministerio de la organización misionera “Equipos Internacionales”

## Mundo Juvenil Internacional



**Figura N° 4:** Logotipo Mundo Juvenil Internacional

**Fuente:** Youth World, 2015, obtenido en junio de <http://www.youthworld.org.ec>

Es una misión cristiana evangélica sin fines de lucro, la misma que fue fundada el año de 1994, cuyo propósito es “identificar, enseñar y equipar a líderes que impacten a jóvenes y a sus familias para que sean discípulos de Jesucristo.”

El ministerio de dicho propósito es posible gracias a la colaboración de los ministerios que componen:

- Red juvenil.
- Short Term Teams (equipos de corto plazo)
- ISM (Ingles Student Ministries).
- Casa Gabriel.
- Hacienda El Refugio.

#### **1.4. Equipos Internacionales**



**Figura N° 5:** Logotipo Internacional Teams

**Fuente:** International Teams, 2015, obtenido en junio de <http://www.youthworld.org.ec>

Es una organización misionera cuyo enfoque es entrenar y movilizar a misioneros, que con sus dones impulsen movimientos de multiplicación de discipulado de Jesucristo alrededor del mundo y sean de apoyo para las iglesias.

Equipos Internacionales cuenta con aproximadamente 1200 misioneros, proveniente de 36 nacionalidades diferentes, que sirven en 120 equipos en 66 naciones alrededor del mundo.

#### **1.5. Breve reseña histórica**

La familia Borman visitó el Ecuador 1998, estuvieron con un propósito de ayudar a crear un lugar donde se experimente la verdadera naturaleza con programas de aventura como: campismo, trekking y expediciones al aire libre.

Este centro se creó por qué Quito se está desarrollando y creciendo a un ritmo acelerado. En diciembre del año 1999 se tuvo un contacto con Mundo Juvenil Internacional y por medio de esta organización, adquirió una propiedad de 120 hectáreas de bosque de montaña, este lugar por la población aledaña se

llamaba “Hacienda la Virginia”. La misión era que personas de la ciudad tengan un refugio donde se alejen del ruido y las distracciones de la ciudad, para que por medio de la naturaleza encuentren a Dios y tenga una relación más profunda con El. Por eso esta hacienda tomo otro nombre “Hacienda El Refugio”

Hacienda El Refugio en abril del año 2000 comenzó a realizar programas de aventura sin ningún programa estructurado donde estaban recibiendo grupos pequeños para un día o dos y cuando pernoctaban dormían entendas de acampar. Las personas que visitaban este lugar querían experimentar tener una relación más profunda con Dios por medio de una aventura extrema para ellos era un momento único e inolvidable y para otras visitantes era aventura o sencillamente diversión. En septiembre del mismo año se empieza a realizar pequeñas construcciones de alojamiento para así poder dar un mejor servicio y puedan pernoctar más tiempo.

Posteriormente en el 2003 se iniciaron formalmente los programas de aventura; se recibieron grupos de retiro y entrenamiento que permanecieron entre uno y tres días.

Hacienda El Refugio durante tres años comenzó a recibir más grupos y tuvieron la necesidad de preparar un programa de entrenamiento dirigido a jóvenes y adolescentes de iglesias de la localidad, donde este entrenamiento sirvió mucho para que estas personas sean parte de las actividades que se realizan en ese momento.

Este entrenamiento se ha estado aplicando a las personas que quieran ser parte de este lugar, porque es fundamental para el crecimiento de la Hacienda El Refugio.

## **1.6.Descripción general de la propiedad**

Se tomó la información de Barriga, 1970, historias escondidas de Calacalí.

### **1.6.1. Ubicación geográfica**

Hacienda El Refugio está ubicada en población de Calacalí, en el barrio el Ejido vía rayocucho, calle Bolívar a, 45 minutos noreste de la ciudad de Quito.

### **1.6.2. Parroquia rural de Calacalí**

La parroquia de Calacalí se encuentra a 30 minutos de ciudad mitad del mundo vía Calacalí La Independencia, se encuentra asentada en la cordillera occidental zona fría y de humedad debido a la altitud de 2800 msnm su extensión es de 308 km<sup>2</sup>, de los cuales 182.12 km<sup>2</sup> son utilizadas como área urbana.

### **1.6.3. Historia**

En Calacalí se dice que aquí habitaron los caranquis donde los señoríos étnicos eran su forma de organización regional y los cacicazgos su forma de organización local Calacalí, al parecer era un cacicazgo caranqui. Aunque Calacalí se relaciona con otros pueblos noroccidente como los yumbos los cuales comercializaban y se relacionaban con los niguas ellos se asentaban hacia la costa.

Los yumbos, los caranquis, los niguas se dice que ellos no hablaban el kichwa sino que su lengua se denominaba barbacoa, parecida a la de los tsachilas, de la provincia de Santo Domingo y los chachis de esmeraldas, lo cual hay rasgos de esa lengua en cerros, donde se han subtitulado por palabras del kichwa.

Hay muchas versiones donde se dice que “el nombre de Calacalí viene del colorado cala, que significa plata y cali, palmar, entonces es palmar de plata” (Barriga, 1970, p. 13)

Donde esta versión se confirma también por el párroco Manuel Proaño 1997, nativo de esta parroquia, señala que es manto de plata.

Se tomó este nombre porque en este lugar desde arriba de los cerros se puede ver una gran capa de neblina. También se cree que el nombre de este lugar es por las minas de cal .que están ubicadas en la hacienda Pululahua este lugar es llamado” chaupizacha”, este material fue ocupado para construir casas en el Quito colonia.

La fundación de Calacalí fue 1572 por medio del obispo Federico Gonzales Suarez, como parroquia eclesiástica.

#### **1.6.4. Población**

Esta parroquia está conformada 7.500 habitantes según el censo del 2010, esta población esencialmente se dedica a la agricultura y ganadera, aquí en este lugar las personas son muy amables y trabajadoras en este lugar se cultiva algunos productos como: melloco, papas, ocas, choclos, habas frejol, etc. Que esto lo utilizan como alimento de cada día.

Calacalí tiene está conformado por algunos barrios, conforme a las fiestas religiosas que se realizan como: Año nuevo, Carnaval, Reyes, San José, Semana Santa, Resurrección, Corpus Christi, San Juan, Magdalena, Navidad, Elegido, Rayocucho. Donde en el año 2005 los barrios participaron en un concurso de buenas prácticas de aseo y gano en primer lugar la escoba de oro de una población limpia y ordenada.

En Yunguilla se ha desarrollado el turismo comunitario, en este lugar se creado microempresas que sirvan de apoyo para las mujeres de la zona y también para la comunidad.

#### **1.6.5. Clima e hidrografía**

Calacalí tiene un clima frio, y la zona es húmeda apta para la siembra de: maíz, ocas, melloco, papas. Tiene una temperatura promedio entre 10 y 15 grados centígrados.

El río principal es el carnero que nace de la quebrada del mismo nombre, este río cruza por diferentes quebradas hasta llegar hasta llegar al río Papatena, siguiendo su cauce hacia el occidente donde desemboca en el río Guayllabamba.

#### **1.6.6. Vías de comunicación**

Vía de primer orden Manuel Córdova Galarza luego se une con la vía Calacalí la Independencia.

#### **1.6.7. Tradición y fiestas**



**Figura No.6.** Tradición toro de bomba  
**Fuente:** libro Historia y Tradición de Calacalí 2007. p. 25

Esta tradición es propia de los Calacaleños el toro de bomba, es un toro a que se le coloca cuernos postizos y les envuelven con trapos empapados en cebo y amarrados con cabuya luego lo sueltan y persigue a los toreros jóvenes. Se lo festeja el 21 de junio por la fiesta mayor de Calacalí.

Otra de las tradiciones es la corrida de gallos, consiste en amarrar al gallo en una soga en lo alto, para que luego los priostes salten y lo descuelguen y se lo lleven como premio, esto sea tradicional del barrio María Magdalena.

Una de las fiestas que se realiza en la parroquia es Semana Santa es una de las fiestas más importantes, donde la agrupación de los santos varones realizan el vía crucis. La fiesta de la Virgen de El Quinche es otro de los acontecimientos religiosos más importantes donde los esclavos organizan una fiesta 21 de noviembre.

#### 1.6.8. Croquis



**Figura No. 7.** Croquis Hacienda El Refugio

**Fuente:** Hacienda El Refugio, 2015 obtenido en junio de <http://www.haciendaelrefugio.org>

¿Cómo llegar a la Hacienda El Refugio?

Desde Quito se tomara la Av. Manuel Córdova Galarza y luego la vía Calacalí la independencia a 200 metros hay un desvío a la izquierda vía Rayocucho y a un km esta la Hacienda.

## **1.7. Programa de aventura**

De acuerdo al manual de entrenamiento de programa de la Hacienda El Refugio se toma lo siguiente:

### **1.7.1. Recreación**

Hacienda El Refugio define de forma teológica que es recreación.

El término recreación ha sido difícil de explicar por las diferentes maneras de que este se expresa el mundo de hoy. Cuando una persona piensa en la palabra recreación muchas cosas pueden venir a la mente, pero todas tienen algo en común, para muchos pero no para todos el recrearse envuelve a algo físico.

A consecuencia, la recreación no depende de una actividad específica, pero si de un motivo trabajo vs recreación.

Este motivo está implícito en la misma palabra, si se divide la palabra se puede ver **RE** y **CREACIÓN**.

**“RE:** Significa volver hacer algo. **CREACIÓN:** El hacer algo por primera vez.”  
(Priest,S. y Miles, J, 1999,p.23).

El tiempo de recreación en El Refugio es un tiempo que por medio del uso de juegos y actividades guiados, se puede visualizar características personales y

grupales en las que necesitamos trabajar, desafiar, animar y crecer como parte del cuerpo de Cristo. El Programa de Recreación en El Refugio es una manera y no es la única, parte de la definición de la misma, es buscar nuevas maneras y creativas que influyan.



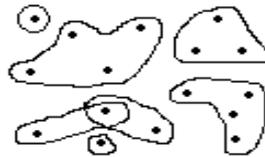
**Figura No. 8.** Pirámide de recreación de la Hacienda El Refugio  
**Fuente:** Manual de entrenamiento de programa de la hacienda El Refugio 2006. p.1

### 1.7.2. Pirámide de recreación

La recreación manejada en la Hacienda El Refugio son los siguientes:

Esta pirámide ayuda a cada retiro que se realiza en la Hacienda El Refugio, aunque cada retiro es diferente, esta pirámide es la base para la planificación del Día.

Calentamiento /rompehielos.- Al inicio del retiro se utiliza juegos para no pensar, el objetivo durante este tiempo es romper barreras que tiene la gente.



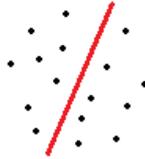
**Figura No. 9.** Ejemplo de calentamiento  
**Fuente:** Manual de entrenamiento de programa de la Hacienda El Refugio2006. p. 12

Mezcladores.- Hay grupos de mejores amigos que descolan a otros, En esta parte utiliza juegos para que todas las personas se mezclen, y rompan los grupos generales.



**Figura No. 10.** Ejemplo de mezcladores  
**Fuente:** Manual de entrenamiento de programa de la Hacienda El Refugio2006. p. 12

División de grupo.- Si un grupo tiene más de 15 personas se realiza la división, porque el tamaño ideal es de 8 a 15 integrantes.



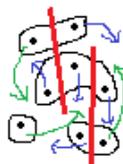
**Figura No. 11.** Ejemplo de división de grupo  
**Fuente:** Manual de entrenamiento de programa de la Hacienda El Refugio2006. p. 12

Nombres.- Aquí los facilitadores aprenden los nombres de cada uno de los integrantes del grupo, y también es el primer paso visible hacia una relación con ellos.



**Figura No. 12.** Ejemplo de nombres  
**Fuente:** Manual de entrenamiento de programa de la Hacienda El Refugio2006. p. 12

Mezcladores.- Ya se dividió los grupos grandes, pero se quedan grupo de amigos y la meta es romper los grupos particulares.



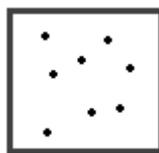
**Figura No. 13.** Ejemplo de mezcladores  
**Fuente:** Manual de entrenamiento de programa de la Hacienda El Refugio2006. p. 12

### Contrato de valores.-

- Dar el 110 %
- Reto por Elección
- Estar Aquí y Ahora
- Escoger Gozo

Durante este tiempo los facilitadores hablan con el grupo del significado cada cláusula del contrato de valores, en este tiempo se busca ir más profundo con el grupo, dónde ellos se ponen metas para todo el día, se termina el tiempo de esta parte, ellos firman con un evento simbólico que vayan a recordar.

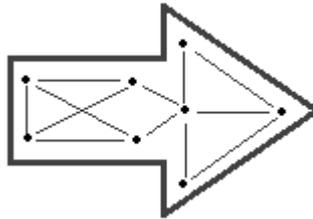
Creación de equipo.- Cuando el grupo llega a esta fase, ya está listo para ponerles retos difíciles pero los juegos deben ser simples para que el grupo lo pueda lograr, durante estos retos el objetivo es la meta.



**Figura No. 14.** Creación de equipo

**Fuente:** Manual de entrenamiento de programa de la Hacienda El Refugio2006. p. 12

Prueba de equipo.- Cuando llega a momento es porque ha logrado cumplir con los objetivos de la creación y les ponemos retos más complicados donde el proceso es la meta.



**Figura No. 15.** Ejemplo prueba de equipo

**Fuente:** Manual de entrenamiento de programa de la Hacienda El Refugio2006. p. 12

### **1.7.3. Cuerdas bajas**

Es una actividad al aire libre las cuerdas bajas están menos de los cuatro metros de altura, con retos que se debe de cumplir y el proceso es la meta, donde el grupo aprende hacer líder en diferentes juegos según sus habilidades. Y el crecimiento de cada uno de ellos pueda ser visible y lo importante que puedan trabajar en grupo. Como por ejemplo un juego parte de cuerdas bajas:

*El Mira ballenas.-* El elemento: Una plataforma que está equilibrada encima de un tronco.

La actividad: La mitad del grupo se pone encima de una mitad de la plataforma y la otra mitad del grupo se pone al otro lado. Tienen que equilibrar la plataforma por un período especificado aquí funciona la comunicación y el trabajo en equipo para lograrlo.



**Figura No. 16.** Mira ballenas Cuerdas bajas

**Fuente:** Hacienda El Refugio, 2015 obtenido en junio de <http://www.haciendaelrefugio.org>

#### **1.7.4. Cuerdas altas**

Es un circuito de cuerdas que están más de los cuatro metros de altura, esta actividad lo hacen una persona o dos personas, aplicando el contrato de valores y lo aprendido en todo el proceso que se realizó.



**Figura No. 17.** Cuerdas altas

**Fuente:** Hacienda El Refugio, 2015 obtenido en junio de <http://www.haciendaelrefugio.org>

#### **1.7.5. Mochilaje**

Hacienda El Refugio creó estas expediciones con el fin de hacer discípulos, y también para poder mirar su proceso de cómo logra la meta, es así como le tomaron a la aventura como una herramienta muy esencial para el crecimiento personal, empujando a las personas a nuevas fronteras.

Dentro del mundo de aventura hay varios niveles desafío de acuerdo con la intensidad de la experiencia .hacienda el refugio tiene como objetivo desafiar a la gente a otro nivel.

## **CAPÍTULO 2: Bases para actividades de campismo**

Se asumen las siguiente definición tomada: Manual de scout y pagina web de campismo Boris Iraheta 2012.

### **2.1. Definición**

Campismo es una actividad que se realiza en la naturaleza al aire libre, consiste en colocar una carpa en un lugar específico para pernoctar uno o más días, lo cual la naturaleza tiene muchas facetas, donde llegan variedad de personas buscando descanso, y otras tener experiencias escalando montañas y tener un contacto directo con la naturaleza en su estado puro. Esto lo pueden hacer en lugares distintos como: baja montaña, media montaña, alta montaña, donde cada uno ofrece diferente escenario de aventura, y las personas salen de su rutina diaria que existe en la ciudad disfrutando de una naturaleza saludable. (Iraheta, 2012, p. 10).

## **2.2. Historia del campismo en el Ecuador**

Se toma la siguiente información de Juan Carlos Veloz, 2012, orígenes del andinismo.

Se inicia desde las poblaciones aborígenes donde adoraban a las montañas, cerros lagos, cascadas y ellos arman un campamento en diferentes lugares para descansar y para tener un contacto con la naturaleza en su estado puro.

En la época moderna se inició el campismo en el Ecuador con los primeros escaladores de montañas siglo XVIII y XIX, donde armaban campamento de uno o más días antes de subir las montañas. Y los primeros son:

La Condamine hace su primera expedición 1746 y corona el volcán corazón.

Edward Whymper donde de escala por primera vez el Chimborazo y lo corona el 4 de Enero 1880, para la cual acampo e investigo la naturaleza por 17 días.

Desde ese momento aparecieron escaladores ecuatorianos del siglo XX como Nicolás Martínez, Edmundo Pazmiño y José Sandoval y otros más y a finales del siglo se tuvo a Santiago Quintero e Iván Vallejo unos de los mejores andinistas.

### 2.3. Principales campamentos del Ecuador que se dedican a estas expediciones de campismo

#### Campamento de Fabián Zurita



**Figura No. 18.** Campamento Fabián Zurita

**Fuente:** Campamento al aire libre, 2015, obtenido en Junio de [http. www.campamentoairelibre.com](http://www.campamentoairelibre.com)

Se inició 1947 el campamento educativo al aire libre de Fabián Zurita fue incentivado por una madre de familia del colegio Americano para a crear un campamento a larga duración para la cual le inquieto y lo motivo a lanzar este proyecto a la aventura.

Fabián Zurita inspirado por las grandes aventuras y vivencias cuando asciende a un volcán o montaña y es ahí donde enseña a niños, jóvenes que la mejor maestra es la naturaleza, y ellos puedan experimentar algo nuevo salir de comodidad que se tiene uno en la ciudad y poder desafiarles a lo inesperado, con el objetivo que todo lo se proponen alcanzan en esta vida.

## Desempre S.A



**Figura No. 19.** Cuerdas medias Desempre S.A  
**Fuente:** Desempre S.A, 2015, obtenido en Junio de <http://desempre.com/>

Se inicia Desempre 1997 es una empresa de asesoría y capacitación de América Latina donde busca formar líderes de excelencia para sus empresas.

Desempre busca capacitar y motivar a personas de empresas para que sean líderes de alto desempeño. Utilizan diferentes actividades como: seminarios, talleres de trabajo y programas de aventura como: rafting, cuerdas altas y medias, camping, navegación terrestre, trekking, como actividades vivenciales para un mejor desarrollo de motivación y enseñanza enfocado campo empresarial.

## Campamento Outward Bound



**Figura No. 20.** Campamento Outward Bound  
**Fuente:** Outward Bound, 2015, obtenido en Junio de [http://www.outwardbound.ec/index\\_es](http://www.outwardbound.ec/index_es).

Se inició en el Ecuador 2001,ayuda a desarrollar el liderazgo y carácter personal a través de desafíos al aire libre y retos de aventura, para que los participantes aprendan a tomar sus propias decisiones y trabajen en equipo para que así asuman sus responsabilidades y puedan alcanzar los objetivos que se les apuesto dentro de las actividades .

Outward Bound está presente en 34 países bajo la supervisión de la organización Outward Bound Internacional, basándose en experiencias y aprendizaje.

### **The Edge**



**Figura No. 21.** The Edge

**Fuente:** The Edge , 2015, obtenido en Junio de [http. //www.theedge.ec](http://www.theedge.ec).

The Edge está ubicada en Gulavi en la provincia de Imbabura. Esta organización realiza entrenamientos para un buen desarrollo de empresas corporativas utilizan la naturaleza como una buena herramienta.

En el fortalecimiento desarrollan programas para formar líderes, para la cual trabajan con cuerdas altas desafiándoles a que trabajen en equipo durante toda esta travesía y una de cuerdas bajas para el crecimiento del grupo.

## **2.4. Principales lugares en la población de Calacalí donde se puedan practicar estas expediciones.**

### **2.4.1. EL VOLCÁN PULULAHUA**



**Figura No.22.** Cráter Pululahua

**Fuente:** Volcán Pululahua, 2015, obtenido en Junio de [http. www.riccardoperotti.com](http://www.riccardoperotti.com)

El volcán está ubicado en la cordillera occidental de los Andes con una altura de 3.330 msnm su temperatura es 15 grados centígrados, este fue declarado primera vez como Parque Nacional el 28 de enero de 1966 y en el 17 de febrero del año 1978 se declaró como Reserva Geobotánica Pululahua por la variedad de flora y fauna.

Este es uno de los lugares más maravillosos donde pueden acampar en las zonas planas y se visualiza toda la vegetación que hay en este lugar único, es muy interesante estar dentro del cráter, disfrutando todo tipo de animales y variedad de aves.

Aquí pueden hacer variedad de actividades como: subir al cerro del chivo que es mirador natural y encontraran en el camino variedad de orquídeas, bromelias, musgo y helechos. Se podrá visitar el cerro Pondoña y visualizaran variedad de mariposas en los días soleados.

El mirador de ventanillas en este lugar se observara la caldera del volcán, desde este lugar tienen una vista excelente para flora y la fauna.

#### **2.4.2. ZONA DE MORASPUNGO**



**Figura No.23.** Punto de control de moraspungo

**Fuente:** Pululahua zona moraspungo, 2015, obtenido en Junio de [http.es.slideshare.net](http://es.slideshare.net).

Antes de entrar a Calacalí tienen un desvío de hacia la izquierda en el sector Tilingon esta les conduce al puesto de control de Moraspungo es la segunda entra hacia el cráter Pululahua.

En este lugar podrán acampar y realizar variedad de actividades como caminar por un sendero antiguo de duración de dos horas y permite disfrutar de un bosque húmedo montano y una variedad de mariposas.

### **2.4.3. PUEBLO DE NIEBLÍ**

Esta por el mismo ingreso a la entrada de Moraspungo mas adelante hay una “Y” para la cual deben coger el carretero izquierdo, esa les llevara hasta el poblado de Nieblí, a tres km más adelante se encontraran la hacienda de Nieblí, en este lugar podrán acampara, esta población es muy amable, y se visualizara variedad de flora y fauna en el bosque nublado de este lugar.

### **2.4.4. COMUNIDAD YUNGUILLA**

Está ubicada a 13 km de Calacalí, todas las personas se dedican a la agricultura y al turismo comunitario para lo cual se conservan la biodiversidad que hay en ese lugar.

Tienen muchos lugares donde pueden a campar en la hacienda de Taguhuyuyo tienen una zona de camping. Y otra también en Auca tiene una zona para acampar en la ruta Yunguilla – Maquipucuna.

Ahí disfrutan variedad de cosas y podrán visitar las microempresas de mermeladas y quesos, y después aventurarte a la naturaleza y disfrutar de la flora y fauna espectacular.

## **2.5. Parte técnica**

De acuerdo al libro de MONTAÑISMO “LA LIBERTAD DE LAS CIMAS” 2004, se toma las siguientes técnicas. Que son importantes para la actividad al aire libre.

### **2.5.1. No dejar rastro**

Es importante saber que deben proteger la naturaleza, hoy los montañeros o visitantes son más responsables para conservar y proteger los frágiles recursos naturales que exploran.

En la actualidad para que haya menor impacto ambiental se ha desarrollado técnicas y principios, para no dejar un rastro mínimo en la naturaleza cuando se realicen las expediciones de mochilaje y son las siguientes:

#### **1. Planificar con anticipación y prepararse**

Antes de que empiece la expedición se debe pensar en lo siguiente:

- Mapas que contienen la ruta.
- El destino (lugar a donde van)
- Lugares para acampar u otros puntos de interés.
- Llevar el equipo necesario que este adecuado para el ambiente.
- Comida para toda la expedición.

- Número de personas y sus habilidades.

## 2. Elimina el exceso de equipaje

- Mientras menos equipaje lleves menor será probabilidad de que te olvides algo en la naturaleza.
- Lleva una funda a la mano, para poner su basura y la que encuentre el camino.
- Empaqueta la comida en mayor parte con fundas que hayas utilizado antes.

## 3. Viaja y acampa en lugares resistentes

- Siempre anda por senderos trazados.
- Utiliza zonas de campamentos ya establecidos.
- Utiliza zona de campamentos donde no haya vegetación.
- No andes por zonas frágiles.
- Conserven los canales de agua (no contaminar)
- Evita colocar todas las tiendas de acampar juntas.

## 4. Como acampar

Cuando busques un lugar para acampar es bueno utilizar la regla de 60 metros: debes acampar al menos a 60 m del agua, los caminos y la gente podrás disfrutar

de una naturaleza y lo que tienes a su alrededor. Se debe recordar mantener limpio el sitio donde se acampa.

Cuando vayas hacer tus necesidades personales ten en cuenta la regla de 60 m debes de hacerlo bien lejos de los ríos, caminos y zonas de acampana, para que a si no se atraiga a animales.

#### 5. El hoyo de gato

Esta técnica es aconsejable en los bosques u otras áreas con suelo orgánico, se debe buscar un lugar adecuado para hacer las necesidades personales ya que se descompondrá rápidamente.

- Encontrar un lugar apropiado
- Tener una pala pequeña que sirva para escavar un hueco 15 a 20 cm de profundidad.
- Debe de llegar hasta la capa orgánica del suelo.
- Cubre las heces con tierra con el aspecto natural posible.
- Solo puede ser utilizado esta técnica en bosques y otras áreas, hasta media altura.

Los montañeros deben de recoger el papel higiénico usado y los productos de higiene personal y deben poner en una funda para que nada sé que en la naturaleza.

## 6. Lavado

Debes lavar los platos a 60 m de fuentes de agua, no deben ocupar jabón es mejor utilizar agua caliente, debes llevarte lejos de la zona de acampada y de las fuentes de agua, cava un pequeño hoyo de gato para el agua sucia y echa los desechos de comida en tu funda de basura, también el agua sucia puedes lanzarlo en forma de arco para que caigan en gotas y no tenga mayor impacto en la naturaleza.

Si necesitan lavar o limpiar tu ropa hazlo sin jabón y nunca laves directamente de fuentes de agua. Por qué puede afectar a las plantas y animales.

## 7. Deja lo que encuentres

- Los campamentos debes de dejar tal y como estaban al inicio.
- Si en los campamentos hay materiales como machetes, hachas, sierras, déjalo ahí si las ocupaste.
- Si ven rocas, no hagan dibujos.

## 8. Respeta la vida salvaje

- No alimentes a los animales salvajes.
- No alimentes a los pájaros, porque se vuelven dependientes del hombre, para sobrevivir y si no hay gente van a morir.
- Debes limpiar hasta el más pequeño resto de comida de los caminos y de la zona de acampada.

## 9. Respeta a los visitantes

- Debes acampar lejos de los otros visitantes.
- Debes de tratar de hacer el menor ruido posible.
- Disfruta de los sonidos de la naturaleza.

## **2.6. Fuego**

### **2.6.1. Utilización del fuego**

Es una situación de supervivencia en zonas frías, es necesario el fuego para que puedan secarse y calentarse, también para hacer señales en caso de emergencia y cocinar los alimentos.

Cuando realizan las expediciones de mochilaje es importante tomar en cuenta las leyes que regulan en qué lugares pueden realizar fuego.

No deben olvidar que el fuego es muy peligroso tienen que seguir todas las normas de seguridad.

- Hacer fogatas en lugares que lo permitan.
- No hagan fogatas grandes, Porque se pueden salir de control.
- Miren su alrededor dónde van hacer la fogata, no a lado de zonas secas.
- Ten siempre un recipiente con agua o una rama grande para poder apagar el fuego.

## **2.7. Supervivencia (10 esenciales)**

Hay unos cuantos elementos fundamentales que me recen lugar en casi cualquier mochila además de la ropa, el aguas y la comida habitual. No utilizaran todos estos elementos en todas las expediciones, pero pueden salvarte la vida en una emergencia, y estar seguro frente a lo imprevisto.

La mayoría de montañeros llevan consigo elementos de seguridad cuidadosamente seleccionados para superar los imprevistos. Sacrifican algo de velocidad pero sostienen que estarán vivos el día siguiente.

La lista más famosa de elementos que deben ir siempre en la mochila, enunciada por primera vez en los años treinta, se conoce como los 10 esenciales.

Esta lista de los 10 esenciales es muy importante para la supervivencia en las expediciones al aire libre.

Tiene por objetivo intentar dar respuesta a dos preguntas básicas:

- ¿puedes responder de forma correcta frente a un accidente o emergencia?
- ¿puedes pasar una noche o más en la naturaleza?

Esta lista ha ido evolucionando con el paso del tiempo desde una lista de objetivos concretos hasta una de sistemas funcionales, esta lista clásica se ha ampliado en lo referente a los sistemas que abordan la hidratación y el refugio de emergencia, estos sistemas estos descritos a continuación:

### **Supervivencia (10 esenciales para realizar estas expediciones)**

Los Diez sistemas esenciales	Los Diez esenciales: la lista clásica
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Orientación</li> <li>2. Protector frente al sol</li> <li>3. Aislamiento (ropa extra)</li> <li>4. Iluminación</li> <li>5. Primeros auxilios</li> <li>6. Fuego</li> <li>7. Kit de reparación ,herramientas</li> <li>8. Nutrición (comida extra)</li> <li>9. Hidratación (agua extra)</li> <li>10. Refugio de emergencia.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mapa</li> <li>2. Brújula</li> <li>3. Gafas de sol y crema solar</li> <li>4. Ropa de repuesto</li> <li>5. Linterna frontal</li> <li>6. Botiquín de primeros auxilios</li> <li>7. Encendedor</li> <li>8. Cerrillas</li> <li>9. Navajas</li> <li>10. Comida extra</li> </ol>

**Figura No. 24.** Diez esenciales

**Fuente:** Montañismo a la Libertad de la cimas 2004, p. 43

### 1. Orientación

Los montañeros deben llevar las herramientas y poseer los conocimientos para localizar su ubicación, saber cómo llegar a su objetivo y regresar. Lleven siempre un mapa topográfico detallada la zona a dónde van de visita y protégelo con una funda o cobertura. Lleva siempre una brújula, los montañeros también pueden llevar, otros instrumentos como altímetros o GPS, otra ayuda puede ser marcadores y descripciones de la rutas, y también diferentes tipos de mapas o fotos.

## 2. Protección frente al sol

Deben de llevar gafas de sol, crema protectora para la piel y labios y prendas de vestir que te protejan del sol, las gafas de sol deben filtrar entre 95% y el 100 % de los rayos ultra violetas, deben estar tintados, de modo que te llegue una sola fricción de luz visible a tus ojos a través de la lente, mírate en el espejo cuando te pruebes las gafas de sol, si puedes verte tus ojos, la lente son demasiado claras.

## 3. Aislamiento (ropa extra)

¿Qué cantidad de aislamiento extra se necesitan para sobrevivir en una emergencia?, el termino ropa extra se refiere a las capas adicionales que serían necesarias para sobrevivir las largas horas de un evento imprevisto o emergencia. Pueden llevar extra prendas interiores, un abrigo esto añade un peso insignificante a tu mochila.

## 4. Iluminación

Esto es muy importante cuando anochece, es fundamental llevar una linterna corriente o una frontal, deben llevar por si acaso, las pilas y las bombillas no duran eternamente, para lo cual procuren llevar repuesto cada vez que salgas a una expedición.

Las linternas frontales permiten libertad en las dos manos y son mucho más prácticas que las linternas de mano o por lo mínimo consiguen una lámpara antihumedad (diseñadas para que no entre lluvia)

## 5. Botiquín de primeros auxilios

El botiquín debe de ser pequeño, compacto y resistente, con su contenido protegido, con embalajes impermeables, como mínimo el botiquín debe contener:

- Gasas de diferentes tamaños
- Un rollo de gasa
- Curitas
- Vendas elásticas
- Espadrapos
- Tijeras
- Jabón o agente limpiador
- Guantes de látex
- Lápiz y papel

## 6. Fuego

Se deben llevar los medios para comenzar y mantener un fuego de emergencia, la mayoría de montañeros llevan un encendedor de butano o forofos, los iniciadores de fuego son indispensables para prender rápidamente madera húmeda, cuando

tienen que hacer un fuego de emergencia. Los iniciadores de fuego más comunes son: velas, y combustible sólido en lata.

#### 7. Estuche de herramientas y reparaciones

Instrumentos importantes para que utilicen en la reparación son: cordones de zapatos, hilo y aguja, impermeables, cinta, cordino, parches, cables pequeños y otros que son muy utilizados para la reparación tiendas y cocina (hornilla).

#### 8. Nutrición (comida extra)

En las actividades cortas, lleven reservada una ración de comida, deben ser suficientes para un día razonable en caso de que tengas que estar en el campamento por otro día más, por el mal tiempo, perdidas, lesiones u otras razones.

Los alimentos que elijas no deben requerir preparación, deben de ser de fácil digestión y de larga conservación. Una combinación de nueces, caramelos, galletas y frutos secos quedan buen resultado. Si llevan el hornillo pueden incluir sopas instantáneas y té.

## 9. Hidratación (agua extra)

Deben llevar agua extra y tener la habilidad y las herramientas necesarias para obtenerla purificada. Siempre lleva al menos una botella de agua, en la mayoría de los medios necesitan tener la capacidad de purificar agua que vayan encontrando, deben de filtrarla pueden utilizar pastillas purificadoras químicas o hirviéndola.

El consumo de agua diario varían, un mínimo razonable es medio litro de agua, si hace calor o están en altitudes altas, medio litro no es suficiente.

## 10. Refugio de emergencia

Deben de llevar cualquier tipo de cobertura (además de la chaqueta impermeable) que te refugien de la lluvia y del viento, como puede ser una funda de basura de gran tamaño. Otra posibilidad es una manta de supervivencia reflectante, estas pueden usarse para administrar primeros auxilios a una persona herida o con hipotermia, a la vez sirve como refugio.

## **2.8. Vestimenta y equipo**

### **2.8.1. Vestimenta**

La vestimenta que se utiliza debe ser confortable y debe crear calor cerca de la piel. La ropa debe servir para la protección del frío y viento, para que el cuerpo se mantenga con calor.

Lo importante es mantenerse seco en caso de lluvias, y mantenerse caliente lo cual la ropa debe tener un secado rápido. La ropa de montaña no es solo comodidad, es proporcionar seguridad.

Cuando se aventuran lugares muy lejanos no tienen la posibilidad de regresar rápido a un lugar o pueblo, en caso de mal tiempo. Se necesita hacer frente a las malas condiciones que proporciona la naturaleza, lo cual es muy importante elegir bien la ropa, con el fin de asegurarse durante el periodo de frío y humedad.

En caso de días calurosos la ropa de montaña debe protegerte del calor intenso, para evitar una transpiración excesiva, lo importante es la ventilación y transpiración, ya que el sudor puede humedecer tu vestimenta desde el interior y puede provocarte una deshidratación.

Para estas expediciones debemos de utilizar la siguiente vestimenta:

## Capa torso

<p>Capa base o primera capa</p>  <p><b>Figura No. 25.</b> Primera capa <b>Fuente:</b> Aristasur ropa de montaña, 2015, obtenido en Junio de <a href="https://www.aristasur.com">https://www.aristasur.com</a>.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esta capa debe ser sintética.</li><li>• No absorbe el sudor, debe tener una evacuación de humedad.</li><li>• No debe ser de algodón.</li></ul>
<p>Segunda capa</p>  <p><b>Figura No. 26.</b> Segunda capa <b>Fuente:</b> Aristasur ropa de montaña, 2015, obtenido en Junio de <a href="https://www.aristasur.com">https://www.aristasur.com</a>.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Debe de ser transpirable.</li><li>• Retención del calor que genera el cuerpo.</li><li>• Secado rápido.</li><li>• Evacuación del sudor.</li></ul>
<p>Tercera capa</p>  <p><b>Figura No. 27.</b> Tercera capa <b>Fuente:</b> Aristasur ropa de montaña, 2015, obtenido en Junio de <a href="https://www.aristasur.com">https://www.aristasur.com</a>.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Debe ser impermeable.</li><li>• Debe ser transpirable.</li></ul>

## Capa piernas

<p>Capa base o primera capa</p>  <p><b>Figura No. 28.</b> Primera capa <b>Fuente:</b> Aristasur ropa de montaña, 2015, obtenido en Junio de <a href="https://www.aristasur.com">https://www.aristasur.com</a>.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pantalones sintéticos.</li><li>• Deben de ser cómodos y talla correcta.</li><li>• No absorbe el sudor, debe tener una evacuación de humedad.</li><li>• No jeans (no algodón).</li></ul>
<p>Segunda capa</p>  <p><b>Figura No. 29.</b> Segunda capa <b>Fuente:</b> Aristasur ropa de montaña, 2015, obtenido en Junio de <a href="https://www.aristasur.com">https://www.aristasur.com</a>.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Debe ser impermeable.</li><li>• Secado rápido.</li><li>• Debe ser transpirable</li></ul>

## Cubrimiento de cabeza y manos

<p>Gorro</p>  <p><b>Figura No. 30.</b> Gorro <b>Fuente:</b> Aristasur ropa de montaña, 2015, obtenido en Junio de <a href="https://www.aristasur.com">https://www.aristasur.com</a>.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mantiene caliente la cabeza.</li><li>• Debe de ser de lana.</li></ul>
<p>Gorra</p>  <p><b>Figura No. 31.</b> Gorra <b>Fuente:</b> Aristasur ropa de montaña, 2015, obtenido en Junio de <a href="https://www.aristasur.com">https://www.aristasur.com</a>.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Protección de la cabeza y la cara del sol.</li></ul>
<p>Guantes livianos</p>  <p><b>Figura No. 32.</b> Guantes livianos <b>Fuente:</b> Aristasur ropa de montaña, 2015, obtenido en Junio de <a href="https://www.aristasur.com">https://www.aristasur.com</a>.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Protegen a las manos del frio y las mantienen con calor.</li></ul>

## 2.8.2. EQUIPO

El equipo de montaña es fundamental, porque te pueden salvar la vida en una emergencia en caso de un imprevisto. Deben saber cuántas cosas llevan en la mochila, para que no sea muy pesado, solo pueden llevar el equipo necesario.

Es decir lo que realmente necesiten para estar seguro y cómodo en las montañas.

### Equipo

Equipo de montaña	
Mochila	 <p data-bbox="657 1543 1145 1615"><b>Figura N° 33:</b>Mochila <b>Fuente:</b> Mochilas de montaña, 2015, obtenido en junio de <a href="http://guiahombres.com">http://guiahombres.com</a></p>

<p>Ropa de montaña</p>	 <p><b>Figura N° 34:</b> Ropa de montaña  <b>Fuente:</b> Ropa de montaña , 2015, obtenido en junio de <a href="http://www.aristasur.com">http://www.aristasur.com</a></p>
<p>Sleeping bag</p>	 <p><b>Figura N° 35:</b> Sleeping bag  <b>Fuente:</b> Sleeping bag montañas , 2015, obtenido en Junio de <a href="http://www.phdesings.co.uk">http://www.phdesings.co.uk</a></p>
<p>Filtrador de agua</p>	 <p><b>Figura N° 36:</b>Filtro de agua  <b>Fuente:</b> Equipos de montaña, 2015, obtenido en Junio de <a href="http://www.preciolandia.com">http://www.preciolandia.com</a></p>

Cocina y combustible



**Figura N° 37:** Cocina y combustible

**Fuente:** Equipos de cocina montaña,2015, obtenido en Junio de <http://www.landher.net>

Aislante



**Figura N° 38:** Aislante

**Fuente:** Airé libre, 2015, obtenido en Junio de <http://www.nakaoutdoors.com.ar>

Papel higiénico



**Figura N° 39:** Papel higiénico

**Fuente:** Grupo tam, 2015, obtenido en Junio de <http://www.grupotam.com.ar>

<p>Pala pequeña</p>	 <p><b>Figura N° 40:</b> Pala  <b>Fuente:</b>Herramientas,2015, obtenido en Junio de <a href="http://www.alcaglas.com">http://www.alcaglas.com</a></p>
<p>Funda de basura grande</p>	 <p><b>Figura N° 41:</b> Funda de basura grande  <b>Fuente:</b>Plastic funda grande, 2015, obtenido en Junio de <a href="http://www.hollands-glorie.net">http://www.hollands-glorie.net</a></p>
<p>Linterna</p>	 <p><b>Figura N° 42:</b> Linterna  <b>Fuente:</b> Energizer linternas, 2015, obtenido en Junio de <a href="http://www.casahedy.com.ar">http://www.casahedy.com.ar</a></p>

Pito

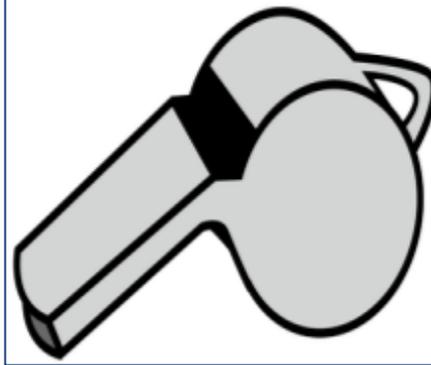


Figura N° 43:Pito

Fuente: Taringa pito,2015, obtenido en junio de <http://www.taringa.net>

## 2.9 Acampada y alimentación

### 2.9.1. Acampada

Se entiende por acampada, improvisar un refugio de permanencia temporal al aire libre, donde se busca un contacto directo con la naturaleza. Los lugares donde realizan acampada pueden ser delimitados o señalizados, para la cual es posible la ubicación de tiendas de acampar con fines de recreación y refugios.

El refugio es muy importante depende de la situación y preferencia de los montañistas, las tiendas de acampar, son los refugios de montaña, hay algunos que son fáciles y rápidas de armar normalmente en diez minutos o menos, son impermeables, protegen de la lluvia, sol, viento, pueden instalar casi en cualquier sitio, también tiene espacio para el ocupante y el equipo. Estos suelen ser los mejores refugios para acampar en cualquier condición de la naturaleza.

Las tiendas de acampar pueden ser:

Individual



**Figura No. 44.** Tienda de acampar individual

**Fuente:** Equipos para montaña, 2015, obtenido en Junio de <https://es.aliexpress.com>

Grupales

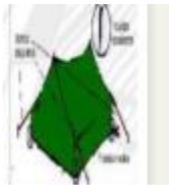
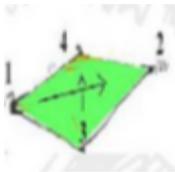


**Figura No. 45.** Tienda de acampar grupal

**Fuente:** Equipos para montaña, 2015, obtenido en Junio de <https://es.aliexpress.com>

Las tiendas de acampar deben ser transpirables, mantener fuera toda la humedad posible del ambiente y también deben de ventilar toda la humedad del interior, el diseño debe ser resistente con la carga de personas y la capacidad para soportar vientos fuertes y debe ser fácil de armar y desarmar.

Están compuestas por cinco elementos:

Tienda	Sobre techo	Palitroques	Estacas	Una base
				

**Figura 46:** Materiales para la tienda de acampar.  
**Elaborado por:** Jhonatan Ayo

### Ubicación del campamento

1. Encuentra un lugar bueno para acampar debe de ser un poco inclinado para que la lluvia no se quede en la tienda de acampar debe estar libre de piedras, y maleza.
2. Si el lugar donde acampan esta con piedras y maleza, debes limpiar el terreno por que las piedras pueden romper la tienda de acampar y molestarte durante el sueño.
3. Al escoger un sitio inclinado debes colar la puerta hacia la parte de abajo y la parte de atrás hacia arriba.

4. La puerta de la tienda de acampar debe estar en dirección en la que sopla el viento.
  
5. La tienda de acampar debe estar a una distancia prudente del río para el aseo y lavado.

La tienda de acampar no puede estar debajo de árboles, ni rocas grandes, arbustos o maleza porque es peligroso.

### **2.9.2. Alimentación**



**Figura No. 47.** Cocinado al aire libre

**Fuente:** Equipos de montaña, 2015, obtenido en Junio de <http://www.aliexpress.com>

La alimentación es muy necesaria para el montañero por la actividad física que realiza, para la cual necesita alimentos capaces de proporcionarle suficientes, carbohidratos, proteínas y grasas, donde necesitan hacer una planificación esto permitirá escoger alimentos que se conserven, que sean ligeros y pueda ser útil

cuando realizan alguna expedición de mochilaje. Las porciones van a variar según los días que hagas una expedición por eso se necesita la planificación para que todo este correctamente.

Cada uno de los tres principales alimentos, carbohidratos (azúcares, y almidón), proteína, grasa, proporcionan energía estos alimentos deben estar presentes en la alimentación del montañista y lo importante tomar agua, para que tenga un buen rendimiento en cualquier actividad de montaña.

La planificación de comidas antes de cada expedición es muy importante porque estas expediciones pueden ser de 2 días a una semana. Para las salidas cortas puedes llevar bocaditos hechos en casa, fruta y vegetales fresco. Llevar alimentos fríos.

Para las expediciones más largas, la planificación es más complicadas por el peso que te toca cargar todo el tiempo. Las comidas precocinadas son una buena opción porque ya vienen preparados y empacados, puedes aumentarle frutas deshidratadas, esto debe de ser para desayuno almuerzo y cena. Es una buena opción para las expediciones.

Para un gran grupo es bueno que planifiquen juntos el menú que se va a llevar a la expedición, para la cual se pueden repartir entre todos los alimentos, y reducen el peso que se va a llevar, y se necesita por lo menos una hornilla por cada cuatro personas, para poner cocinar o calentar nuestros alimentos.

## Pasos para una buena planificación

1. Escoger una persona designada, en este caso el guía.
2. Preguntar a los participantes o miembros del grupo alimentos que pueden comer o no.
3. Escribir el menú.
4. Discutirlo en grupo.
5. Elaborar una lista de ingredientes.
6. Ir a la compra
7. Empaquetar la comida.

## **CAPÍTULO 3: Senderismo**

Se asumen la siguiente definición tomada: Ministerios del Turismo 2014 p. 15. Manual de montañismo 2008, p. 10 y pagina web de la cultura yumbo Barriga,2007.

### **3.1. Definición**

“Es una actividad deportiva que se realiza a pie en caminos señalizados ubicados en medio de la naturaleza o montaña donde existen niveles de riesgos diversos, que pueden requerir el uso de equipo especializado de montaña, con o sin pernoctación” (Ley Operación Turística de Aventura,2014,p.15)

### **3.2. Historia**

**Yumbos y los chasquis practicaban ya el senderismo en el Ecuador.**

#### **Civilización Yumba.**



**Figura No. 48.** Civilización Yumbo

**Fuente:** Tulipe, 2015, obtenido en Junio de <http://www.tulipecloudforest.org/spanish/yumbos>.

Es importante mencionar que antiguamente en el Ecuador ya existía el senderismo no turísticamente, pero se dio los primeros pasos, por civilización Yumbo principalmente era un pueblo agrícola y de comercio, que también cazaban y elaboraban artesanías. Esta civilización comercializaban sus productos desde la sierra hasta la costa, sus rutas de senderos o caminos (llamados también culuncos) escondidos en la vegetación de las laderas de las montañas, y ellos recorrían grandes senderos para llegar a lugares de la sierra y costa.

Un gran ejemplo es el camino los culuncos que une a Yunguilla y Maquipucuna.

## CHACHIS



**Figura No. 49.** Chasquis

**Fuente:** Los chasquis, 2015, obtenido en Junio de <http://loschasquis69.blogspot.com>.

También es importante mencionar que por el siglo XV, en la época de los incas existían los mensajeros y se llamaban “CHASQUIS” (que en quechua: chaskiq, quiere decir “el que recibe” “receptor” y “mensajero”) era el mensajero personal de Inca que utilizaba un sistema de postas (tambos). Eran preparados físicamente desde su juventud, ellos recorrían a pie largos senderos de punta a

punta, para entregar los mensajes u objetos y alimentos a los lugares correspondientes al imperio inca.

Un gran ejemplo camino del inca, es un sendero para controlar el imperio Inca estaba incluido: Ecuador, Colombia, Perú, Bolivia, Chile, Argentina.

### **3.3. Parte técnica**

Se tomó la información como base de Livestrong en junio 2015.

#### **3.3.1. Acondicionamiento físico**

El entrenamiento físico es una base importante para la amplia variedad de actividades que se realizan el montañismo o senderismo, se necesita un buen programa de entrenamiento que incluya cuatro componentes básicos del ejercicio: resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y una recuperación adecuada.

##### Componentes de un buen programa de entrenamiento.

Resistencia cardiovascular.- Esto indica la habilidad del cuerpo para desarrollar cualquier actividad durante largos tiempos en las que participan grupos musculares grande además el corazón y los pulmones.

Pueden hacer diferentes actividades para que tengan una buena resistencia al realizar estas expediciones de mochilaje, como:

- Caminar
- Trotar
- Nadar
- Bailar
- Salir en bicicleta
- Correr

Fuerza muscular.- Es muy importante tener un desarrollo de fuerza muscular, porque cargan la mochila y el equipo para ir de acampar y podan ayudar en caso de rescatar a alguien, por esto necesitan mucha fuerza.

Puedes realizar ejercicios en casa como:

- Flexiones de pecho
- Flexiones de bíceps y tríceps
- Hacer abdominales
- Sentadillas
- Saltar soga
- Correr
- Subir escaleras

Flexibilidad.- Cuando caminan muchas horas, cargan la mochila, tu peso propio, los músculos se comienzan a tensar demasiado, por eso es recomendable, que antes de cualquier ejercicio físico debes tener un calentamiento previo. Deben de estirar los músculos, esto permitirá proteger de posibles lesiones.

Los estiramientos son recomendables hacerlos en 5 minutos.

### Recuperación

- Es importante descansar bien después de cualquier ejercicio físico.
- No hacer actividad física durante 1 día o 2 días.
- Tomar mucha agua.
- Alimentarse bien.
- Hacer estiramientos de los músculos.

Estas recomendaciones ayudaran a que los músculos se recuperen bien.

### **3.3.2. Orientación**

“Es la acción de ubicarse o reconocer el espacio y situarse en el tiempo”.

Para estas expediciones de mochilaje se utilizaran, mapa y brújula. Para que mantengan la dirección correcta, desde el punto de salida hasta el punto de destino.

Para que puedan leer un mapa y brújula se necesita experiencia, habilidad.

Preparar la Salida.- La localización del itinerario comienzan en casa, se deben consultar a otros guías que han realizado la misma expedición, ellos te darán información que sea útil.

Antes de salir a las expediciones deben tener en mente una imagen de la ruta. Si el itinerario se ha obtenido de una guía o de una descripción proporcionada por otra persona, deben dibujarlo en un mapa topográfico que llevaran durante el recorrido, esto deben de unir con la experiencia que tiene, con la información recopilada, en todas las fuentes posibles, para que puedan utilizar a su favor las características del terreno.

El mapa.- Ningún guía debería viajar sin mapa y sin los conocimientos para traducir sus signos convencionales en información sobre la ruta. Hay muchos diferentes tipos de mapas, pero el que más se utiliza para estas actividades son los mapas Topográficos.

Mapas topográficos.- Describen la morfología del terreno mediante curvas de nivel que representan las elevaciones sobre el nivel del mar, estos mapas son esenciales para moverse en los entornos naturales.

Brújula.- La brújula es un instrumento sencillo, puede decirte en todo momento y lugar, exactamente en qué sentido se dirigen. En una buena expedición con un buen tiempo quizás no saquen la brújula pero si todo empeora, la brújula será una buena herramienta en ese momento.

El mapa y la brújula son importantes cuando realizan expediciones, se presentan cuando la ruta no está clara, cuando no está muy claro el terreno o las referencias están ocultas por el bosque o la neblina.

### **3.3.3. Primeros auxilios**

“De acuerdo al manual” MEDICINA EN ÁREAS SILVESTRES” 2009 se toma las siguientes técnicas y recomendaciones.

Es muy importante para las expediciones de mochilaje que el guía sepa de primeros auxilios.

La medicina en áreas naturales tiene algunas diferencias en comparación a la medicina del medio urbano.

## **La planificación y la preparación**

Esto es muy importante antes de iniciar una expedición, por lo general van dos guías, para la cual uno de ellos debe ser designado como jefe de primeros auxilios, así como el guía del grupo, por una parte el guía designado de primeros auxilios asumirá el mando de cualquier situación que se necesite ayuda médica sobre el terreno. Si es necesario evacuar a una víctima, será el guía del grupo (y no el guía de primeros auxilios) quien se encargue de coordinar la acción.

Los dos guías antes de cada expedición deben pedir información o entrevistarse con las personas del grupo para averiguar si tienen necesidad o no de algún medicamento, esta información ayudara en caso de que alguien necesite ayuda médica.

### **Respuesta ante un accidente:**

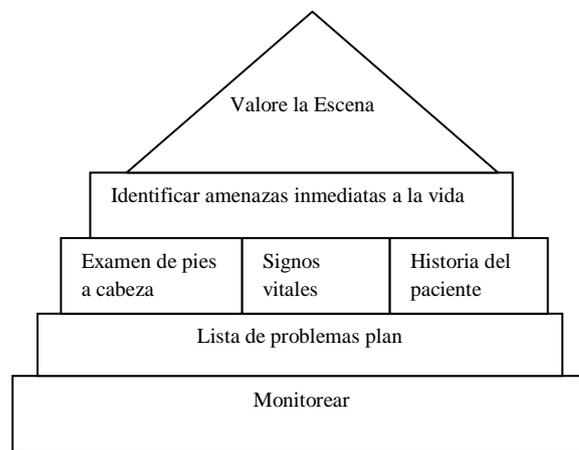
Hacerse cargo de la situación

- Establecer los papeles de liderazgo planteados antes de la expedición.
- El guía se encarga del grupo y el jefe de primeros auxilios se encarga de atender al paciente.

- En caso de pacientes gravemente heridos ellos deben recibir primero ayuda médica, segundo los pacientes graves estabilizados y tercero los que tienen heridas leves.
- Deben tomar decisiones sobre quién debe recibir ayuda en primer lugar en caso de que tengan varios heridos.

### Evaluación del paciente

Esta pirámide se utilizara en áreas naturales utiliza.



**Figura No. 50.** Sistema de evaluación al apaciente  
**Fuente:** Manual medicina en áreas silvestres. 2009 p.2

### Sistema de evacuación al paciente

Evaluación de la escena

- Identificar peligros (rescatistas, observadores, pacientes)

- Determine el mecanismos de lesión (MDL) considere movilización de la columna.
- ASC Aislamiento de sustancias corporales
- Número de pacientes
- Impresión general (enfermo/no enfermo) (Herido/no herido)

### **Evaluación inicial: parar y arreglar**

1. Obtenga consentimiento para tratar.
2. Establezca el nivel de respuesta y considere inmovilización de la columna.
3. **Aire.** vía área, mire la boca, remueva obstrucciones.
4. **Busque Respiración,** mire escuche, sienta. Exponga lesiones en el pecho,
5. **Circulación,** revise el pulso, controle sangrados que amenazan a la vida.
6. **Discapacidad, /decisión,** si existe un MLD, mantenga estabilización manual.
7. **Entorno/exponer,** trate peligros medioambientales, exponga heridas serias.

### **Examen detallado e historia del paciente**

1. Examen del paciente: inspecciones, pregunte, palpe, desde la cabeza hasta los pies.
2. Signos vitales registra la (hora)

- Nivel De Respuesta(NDR)
- Pulso: Frecuencia cardiaca (FC) ritmo y calidad.
- Respiraciones: Frecuencia Respiratoria (FR) ritmo y calidad.
- Piel, color, Temperatura y humedad.
- Presión arterial.
- Pupilas, como responden.
- Temperatura.

### 3. Historia del paciente

- Queja principal
- Mecanismo de lesión (MDL). Historia de Enfermedad Presente.
- Síntomas.
- Alergias.
- Medicamentos.
- Pertinente historia médica.
- Ultimo ingerido y eliminado.
- Eventos que llevaron a la enfermedad o incidente.

## Evaluación inicial: Reconocimiento rápido de amenazas a la vida.

<b>Problema</b>	<b>Intervención</b>	
<b>Vía aérea</b>	No existe movimiento de aire	Cabeza inclinada, mentón levantado tracción de mandíbula
	Obstrucción	Comprensión pecho, abdomen.
<b>Respiración</b>	No respira	Respiración de rescate.
	Herida abierta en el pecho	Cubra la herida.
<b>Circulación</b>	No hay pulso	RCP.
	Hemorragias severas	Presión directa, elevación, torniquete.
<b>Discapacidad</b>	MDL para la columna	Estabilización de la columna.
<b>Decisión</b>		Decisión.
<b>Exposición</b>	Lesiones serias.	Exponga y Estabilice.
<b>Entorno</b>	Peligro por el ambiente	Proteja del ambiente.

**Fuente N°51:** Evaluación inicial: Reconocimiento rápido de amenazas a la vida.

**Fuente:** Manual medicina en áreas silvestres. 2009 p.4

### **Circulación – RCP**

RCP en áreas silvestres.

No inicie RCP si:

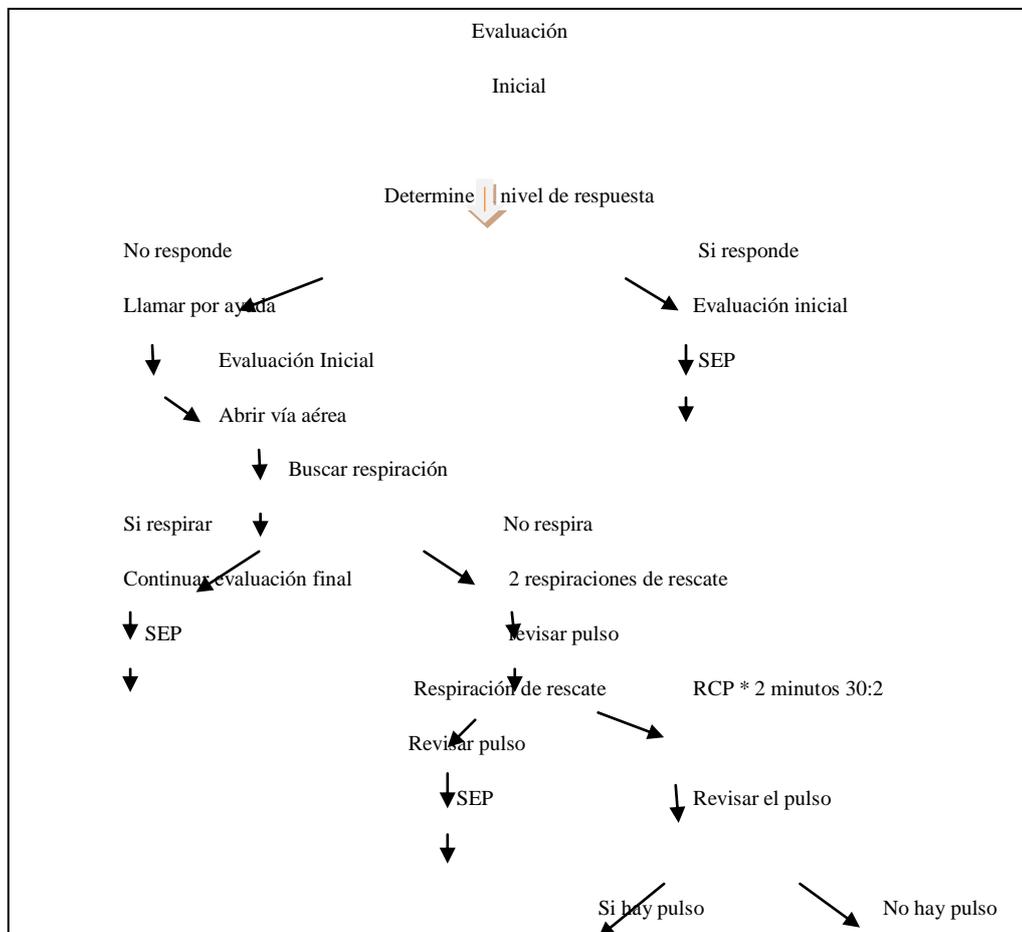
- Le preocupa la seguridad de la escena.
- Algún signo de vida.
- Heridas letales obvias.
- Paciente congelado.

- Signos de muerte(lividez rigor mortis)
- Estatus documento de No Resucitar.

Detenga RCP si:

- El paciente es entregado a un cuidado definitivo.
- El paciente es declarado muerto por una persona calificada.
- El paciente no responde > a 30 m de RCP.
- Rescatistas exhaustos. Peligro en la escena.
- 

### Pasos para un RCP



Fuente N°52: Pasos para un RCP

Fuente: Manual medicina en áreas silvestres. 2009 p.7

### **Circulación- control de Sangrado**

- Presión directa
- Elevación

### **Discapacidad / Decisión**

Decidir:

- Si hay MDL para lesión de columna, mantener la estabilización manual de la misma.
- Si no hay MDL para lesión de columna del control manual.

### **Exponer / Entorno**

- Exponga heridas y lesiones obvias.
- Proteja al paciente del ambiente.

### **Tiempo: Registre el tiempo tomado**

#### **Nivel de respuesta (alerta, verbales, dolores, inconscientes.) (AVDI)**

**A+Ox4** Alerta, Orientado en nombre, lugar, tiempo y evento.

**A+Ox3** Alerta, Orientado en nombre, lugar, tiempo.

**A+Ox2** Alerta, Orientado en nombre, lugar.

**A+Ox1** Alerta, Orientado solamente en nombre.

**A+Ox0** Alerta, pero no Orientado.

**V** No está despierto responde a un estímulo de verbal.

**D** No está despierto, responde a un estímulo de dolor.

**I** No responde a ningún tipo de estímulo.

### **Rangos de su frecuencia y ritmo**

	<b>Rangos normales adultos</b>	<b>Evaluar</b>
<b>FC</b>	<b>50-100</b> regular y fuerte	Frecuencia, ritmo y calidad.
<b>FR</b>	<b>12-20</b> regular y fácil	Frecuencia, ritmo, calidad, esfuerzo.
<b>PC /T/H</b>	Rosada, tibia, seca	Color, Temperatura, Humedad.
<b>Presión Arterial</b>	Pulso radial, fuerte presente	Pulso radical.
<b>Respuesta de las pupilas</b>	Igual, redondos, y reactivas a la luz	igual en ambos ojos? Redondos?
<b>T°</b>	37°C (98.6°F)	Medida con termómetro.

**Fuente N°53:** Rangos de frecuencia y ritmo

**Fuente:** Manual medicina en áreas silvestres. 2009 p.10

### **Historia del SAMPUE**

**Queja Principal:** la preocupación primaria del paciente (ej. Dolor, nausea, dificultad para respirar etc.)

**Síntomas:** Dolor de cabeza? , Mareo?, Nausea?

**Alergias:** Medicamentos? , Insectos?, Alimentos?, Ambiente?

**Medicamentos:** Sin prescripción? Con prescripción? Alcohol o drogas recreacionales? Herbales?

**Pertinente** Enfermedades. Historia médica: Tuvo esto antes? Diabetes? Convulsiones? Cardiacas? Asma? Presión arterial elevada? Problemas gastrointestinales?

**Ultimo ingerido/evacuado:** Ingesta de agua y comida? Evacuación de orina y heces. Vomito.

**Eventos:** Eventos relevantes que precedieron y causaron el incidente o la enfermedad.

Evaluación cabeza a pies

- Evalúe de Cabeza a pies por Lesiones.
- Mire, Escuche, Sienta.
- Visualice todas las lesiones.
- Compare las extremidades.
- Revise el CSM en todas las extremidades.

## **SHOCK**

Signos de síntomas cambios tempranos

- Nivel De Respuesta (NDR): Ansioso, agitado desorientado.
- Frecuencia Cardíaca (FC): Rápida.
- Frecuencia Respiratoria (FR): Rápida y superficial.
- Piel, Color, temperatura, Humedad (PC/T/H): Pálido, frío y pegajoso.

- Cambio en los signos vitales de Pasión: para el paciente acostado (ayúdelo con un soporte), mida su FC, espere 1 min, FC sube 30 m y con mareo u otros síntomas que sugieran shock.
- Síntomas: Nauseas, vomito, mareo, sed.

Signos de síntomas: Cambios tardíos

- NDR: El estado mental se deteriora.
- PA: el pulso radial se debilita o eventualmente desaparece.

Principios de tratamiento (Tx) para shock.

- Trate inmediatamente.
- Trate la causa. Calme al paciente.
- Posición de shock. Acostado, pernas levantadas <12”, mantenga abrigado.
- Considere administración de fluidos orales para una situación de cuidado extendido (si el paciente puede tragar fluidos, NDR es adecuado para tragar).
- Administre O2 si se encuentra disponible.
- Monitoree al paciente de cerca por signos vitales que se deterioran.

Directrices de Evacuación: Shock

- Evacue cualquier paciente cuyos signos vitales no se estabilizan o mejoran.
- Evacue rápidamente a cualquier paciente con un NDR bajos o signos vitales inestables.

### **Lesión de cabeza**

S/S Signos de Síntomas: Lesión leve de la cabeza

- Cambio breve en NDR.
- Amnesia de corto periodo.
- Visión borrosa temporal.
- Nausea y vomito aislado.
- Dolor de cabeza, mareo.

S/S: Lesión severa de cabeza

- NDR: desorientado, irritable, combativo, A, D, I.
- Dolor de cabeza empeora, amnesia, alteración de la visión, vomito, somnolencia y convulsiones.
- FC: decrece y salta.
- FR: hiperventilación, respiración errática.(signo tardío)
- PC/T/H: cálida y sonrojada (signo tardío)
- Pupilas: se convierten en desiguales.
- Signos de fractura del cráneo:
  - lesión obvia del cráneo.
  - Filtración de fluidos, sangre oídos y nariz.

- Moretones en los ojos o detrás de las orejas.

Principios de tratamiento de lesiones leves de cabeza.

- Monitoree al paciente.
- Deje al paciente descansar.

Principios de Tratamiento de lesiones severas en la cabeza

- Considere posicionar bien al paciente.
- Administre O2 si se encuentra disponibles.
- Controle el sangrado con presión, vendaje abultado.
- Eleve la cabeza 15 cm (6")
- Inmovilice la columna.
- Evacue inmediatamente.

Directrices de evacuación: lesión de la cabeza

- Evacue el paciente si tuvo pérdida de respuesta, inclusive si se logra recuperar a A+Ox3/4.
- Dolor de cabeza, irritabilidad, no mejora después de 24 horas.

### **Lesión de Columna**

S/S lesión de columna

- Dolor, sensibilidad obvia a largo de la espina.
- Adormecimiento cosquilleo y sensación inusuales de calor o frío.
- Debilidad o parálisis.

- Dificultad respiratoria.
- S/S shock.

#### Principios de tratamiento: lesión columna

- Estabilización manual de la espina y control de la cabeza.
- Revise circulación, sensación y movimiento antes y después de mover al paciente.
- Aplique un collar cervical.
- Movimiento en bloqueo del paciente hacia una camilla o tabla rígida.
- Asegure el cuerpo en la camilla.
- Asegure la cabeza de la paciente a la camilla.
- Evacue: utilice idealmente un dispositivo comercial de inmovilización de columna antes de que un improvisado.

#### Directrices de evacuación: lesión de columna

- Evacue cualquier paciente que está siendo tratado de una posible lesión de columna.
- Evacue rápidamente cualquier paciente con S/S de lesión en la medula espinal.

#### **Lesión músculo – esquelético**

##### S/S: lesiones musculo- esquelético

- Dolor difuso o específico.
- Inflamación y moretón.

- Deformidad.
- Sensibilidad general o puntual.
- Sonidos.
- Circulación, sensación, movimientos.
- Herida con o sin huesos expuestos.
- Cambios en el rango de movimiento.

Principios de tratamiento: lesión utilizada

- Reposo
- Hielo: enfríe en el área por 20 minutos cada 2-4 horas.
- Compresión: vendaje elástico.
- Elevación por encima del corazón del paciente.
- Permita que la lesión se caliente pasivamente.
- Evalúe la utilidad de la lesión.
- Soporte utilizable, evacue lesiones no utilizables.
- Continúe con esta terapia tanto cuando se necesite.

### **Manejo de heridas**

Tratamiento control de sangrado

- Presión directa, elevación, vendaje de presión torniquete.

Tratamiento prevención de la infección: provocar la cura

- Limpie alrededor de la herida con agua y jabón, enjuague con agua limpia.

- Remueva cualquier material extraña con pinzas o cepillos suaves.
- Lave la herida con agua desinfectada.
- Cubra la herida con el vendaje más limpio que tenga disponible.
- Mantenga la herida húmeda con un vendaje cubierto con ungüento o antibiótico o vendaje transparente.
- Mantenga los vendales limpios y secos y cámbielos al menos cada 24 horas.

#### Consideraciones de heridas específicas

- Moretones: terapia RHiCE es lo apropiado.
- Laceraciones: considere evacuar por suturas si el espacio de la herida es grande o si ocurrió en el rostro. Cubra la herida abierta (húmedo a seco) y mantenga la herida húmeda durante la evacuación.

### **Hipotermia**

Un enfriamiento del cuerpo a una temperatura en donde la función cerebral y muscular es inadecuada.

#### S/S Hipotermia

Leve: Temblores, apatía, pensamientos lentos y confusos, comunicación deficiente, arrastrar palabras.

Moderado: temblores violentos e incontrolables, empeoramiento de los S/S.

Severa: Temblores se detienen, rigidez muscular, inconsciente baja FC Y FR.

## Principios de tratamiento Hipotermia leve / moderada

Los pacientes de Hipotermia leve/moderado pueden a menudo recalentarse ellos mismo en un ambiente seco y aislado con una adecuación de ingestión de calorías.

- Encuentre refugio.
- Reemplace la ropa húmeda o mojada con ropa seca y aislante.
- Utilice capas a prueba de viento y agua.
- Aíslete del frío, cabeza, cuello, manos y pies.
- Utilice un empaque para hipotermia.
- Utilice empaques calientes /botellas de aguas, prevenga de quemaduras.
- Aconseje al paciente a comer.
- De al paciente líquidos calientes, dulces sin cafeína sin alcohol, siempre y cuando sea capaz de tragar.

## Principios de tratamiento de Hipotermia severa

- Maneje delicadamente al paciente.
- Administre O2 caliente y humidificado si está disponible.
- Asista en las respiraciones durante 5-15 minutos previo a mover al paciente.
- Empaque para hipotermia, añada empaques calientes bien aislados.
- Evite el RCP en el pecho.

## Directrices de evacuación Hipotermia

- Evacue rápidamente y suavemente cualquier paciente con hipotermia severa.

## **Congelación**

Es una lesión localizada en donde los tejidos están congelados. Existen rangos de lesiones desde irritaciones menores hasta la pérdida de significativa del tejido.

Superficie: no hay daño permanente del tejido.

Profundidad parcial: daño de las capas superiores de la piel, resultando en pocas ocasiones una pérdida significativa del tejido.

Profundidad total: daño de las capas interiores a de la piel y potencialmente en las estructuras de huesos y músculos.

### S/S Congelación

- Leve cosquilleo y adormecimiento cuando está congelado.
- Piel blanca y fría apariencia de cera.
- Después de descongelarse, la piel se calienta, inflama, y se vuelve sensible.

### Superficial

- Rojo y doloroso, posiblemente se pela después de descongelarse.

### Parcial

- La piel se abolla cuando es palpada.
- Se puede formar ampollas después descongelarse.

Total

- Frio, pálido, adormecido.
- Después de calentarse se mantienen, pálido, adormecido sin ampollas.

Principios de tratamiento congelación

- Caliente el área afectada.
- Baños de agua caliente.
- Campo: para áreas pequeñas piel con piel.
- Protege de una re-congelación.
- Nunca utilices calor radiante ni masajes.
- Considere ibuprofeno para el dolor.
- Evite la constricción, proteja las ampollas o el tejido dañado.

### **Lesiones del frio no congelante**

Pie de inmersión son frías pero no congeladas. El enfriamiento persistente, las condiciones húmedas o mojadas pueden dañar los nervios. Los síntomas es dolor.

S/S Lesión de frio no congelante.

- El área es inicialmente fría, pálida, o manchada, posiblemente inflamada.
- Después de calentar, el dolor es a menudo el síntoma más proveniente,
- El área también puede ser roja, caliente, inflamada y adormecida.
- La apariencia es a una congelación parcial.

Principios de tratamiento de lesiones de frio no –congelado

- Caliente el área lesionada.
- Seque el aire y eleve.
- Considere medicamentos para el dolor.
- Evite la constricción. Proteja las ampollas y el tejido dañado.
- La recuperación puede tardar semanas.

### **Enfermedades por calor: evaluación**

Agotamiento del calor: Es del estrés del trabajo conjunto con el calor, a menudo agravado por la pérdida de electrolitos y agua.

Golpe de calor: una amenaza a la vida, una emergencia donde la temperatura corporal aumenta.

Hiponatremia: son niveles bajos de sodio causado por la alta ingesta de agua, combina con la baja intensidad de sal y la pérdida de sal por medio del sudor.

Principios de tratamiento agotamiento por calor

- Restituya los fluidos con agua, una solución de bebida azucarada con una cucharadita de sal o la bebida hidratante.
- Reposo en sombra.

### Principios de tratamiento Hiponatremia

- No de fluidos: evite las bebidas deportivas hidratantes.
- Ingesta comida salada.

### Principios de tratamiento golpe de calor

- Enfrié agresivamente

### Principios de tratamiento calabrés por calor

- Estiramientos suaves y moderados.

### Directrices de evacuación: enfermedad por calor

- Evacue rápidamente toso el paciente con un estado mental alterado.

### Prevención de enfermedades por calor

- Hidratación: monitoree la evacuación de orina por el calor y cantidad. Las enfermedades por calor pueden ser acumulativas. Ingiera snack eso ayudara a evitar la hiponatremia.
- Evite el ejerció a medio día, repose a menudo.
- Permítase 10 días para aclimatarse.
- Utilice vestimenta ventilada.

### **Mal de altura**

Esto es el resultado de insuficiencia de O<sub>2</sub> en la sangre (hipoxia) secundaria a una baja presión biométrica de la altura.

## S/S MI de altura leve/moderado

El mal agudo de altura es dolor de cabeza en conjunción con una resiente ganancia de altura acompaña con uno o más de los siguientes:

- Nausea, posible vomito.
- Pérdida de apetito.
- Cansancio leve, fatiga o debilidad en reposo.
- Insomnio.

## Principios de tratamiento leve/moderado

- No suba hasta que los síntomas hayan disminuido.
- Detenga el ascenso hasta que los s/s se hayan resuelto.
- Descienda si no hay mejoría dentro de 24- 48 hrs
- Ayudas para la aclimatación
  - Ejercicio ligero.
  - Mantenga una adecuada hidratación y alimentación.
- Medicamento para el dolor de cabeza.
- Monitoree los signos más serios.
- Acetazolamina (diamox)

## Prevención para el mal de altura

- Ascenso lentamente 305-457 por día sobre 3048 con días frecuentes de descanso.
- Suba alto, duerma bajo.
- Evite el alcohol y los sedantes.

Mal de altura (edema cerebral de altura) (ECA y EPA)

Severo con ataxia y cambios en el NDR.

S/S (ECA)

- Ataxia
- Cambios en NDR. Desorientado, irritable, combativo, inconsciente.
- Dolor de cabeza severo no alivia con el descanso o medicamentos.
- S/S Neurológicas: cambios de visión, alucinaciones, convulsiones.

### **Edema Pulmonar de Altura (EPA)**

Es la acumulación de fluidos en los pulmones, secundaria a una exposición en la altura.

S/S EPA

- Habilidad decreciente para el ejercicio.
- Tos seca persistente.
- Corto de respiración alta FC y FR en reposo.
- Sonidos mojados de pulmones y tos productiva (signo tardío)
- Fatiga extrema.

Principios de tratamiento ECA o EPA

- Descienda prontamente 610-1219 m.
- O2 ayudara si hay disponible, especialmente para EPA.

- Albuterol (para EPA) Acetazolamida (para MAM) y Dexametasona (para ECA)

Directrices de evacuación: Mal de Altura

- Evacue y descienda rápidamente a todo paciente con mal de altura (ECA y EPA)
- Evacue cualquier paciente incapaz de aclimatarse.

### **Picaduras de araña**

S/S picadura viuda negra

- Inicialmente el área de la picadura es inodora, aunque alrededor pueda estar roja y con comezón.
- Dolor y ansiedad de 10-60 m después de la picadura.
- Calambres musculares en la espalda y abdomen.
- Adormecimiento y quemazón en los pies.
- Dolor de cabeza.

Principios de tratamiento de picadura de arañas

- Limpia el sitio de la picadura y mantenga limpio.
- Compresas de hielo o frías para aliviar el dolor.
- Evacue si los síntomas se vuelven sistemáticos y la herida no se cura.

## **Picaduras de escorpiones**

S/S Picadura de escorpión

- Dolor inmediato.
- Inflamación y enrojecimiento localizado.
- Adormecimiento y cosquilleo alrededor de la picadura.
- Náusea, vómito e incontinencia.

Principios de tratamiento de picadura de escorpión

- Limpie la herida y ponga compresas frías.
- Evacúe si el paciente tiene dificultad para hablar y tragar, visión borrosa, convulsiones, o problemas respiratorios y cardíacos.

## **Moquitos y garrapatas**

Son vectores de varias enfermedades.

S/S enfermedades transmitidas por mosquitos y garrapatas

- Generalmente se presentan como enfermedades tipo gripe: fiebre, sarpullido, dolor de cabeza, dolores musculares, fatiga.
- Remueva las garrapatas agarrándola muy seca de la piel, con un par de pinzas finas y utilizando una tracción suave.

### Prevención sobre garrapatas e insectos

- Utilice pantalones y camisas largas.
- Considere utilizar repelente.
- Aplique repelente en poca cantidad.

### Directrices de evacuación: enfermedades transmitidas por garrapatas

- Evacue cualquier paciente con una historia de garrapatas incrustada que desarrolle fiebre, sarpullido y enfermedades tipo gripe.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

Se seleccionó la investigación descriptiva para describir algunos aspectos más interesantes de una de las actividades de la Hacienda El Refugio como son las expediciones en la naturaleza y las técnicas en la guianza.

Para el presente trabajo de investigación, se realizó cuantitativa y cualitativa debido a las técnicas básicas para lo cual se diseñó las entrevistas no estructuradas y encuestas.

#### **3.2. Universo y muestra**

La población que se utilizó para la investigación es de 22 participantes que realizaron estas expediciones de mochilaje en los años 2014 y 2015.

Para la cual la encuesta se la realizó a la cantidad de participantes de dicha expedición.

### **3.3. Instrumentos recolección de datos**

Para el presente trabajo de investigación se utilizó: entrevistas no estructuradas la cual está dirigida al personal que labora en la Hacienda El Refugio de acuerdo a los temas de trabajo de investigación. (Véase apéndice A)

La encuesta mixta consto de 10 preguntas, dirigidas a los participantes de las expediciones de Mochilaje enfocados en las variables, en la cual 5 estuvieron enfocadas la variable independiente y 5 para la variable dependiente.

(Véase apéndice B)

### **3.4. Descripción del trabajo de campo**

El trabajo de campo se aplicó, la entrevista a guías de la Hacienda El Refugio que tienen conocimiento en el área y la encuesta se realizó los participantes de las expediciones de mochilaje. Las entrevistas y las encuestas se realizaron presencialmente. En marzo del 2015 de acuerdo a previa cita.

El investigador del presente trabajo es parte del personal de la Hacienda El Refugio, en tal razón la información se recopiló en diferentes momentos de la semana del mes de mayo.

### **3.5. Procesamiento de la información**

El procedimiento de la información se realizó a través del programa Word y se analizó de manera cuantitativa en datos porcentuales y promediales se presentaran los resultados en el programa prezi.

## IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

### 4.1. Presentación gráfica de resultados

1.- ¿Conoce las expediciones de mochilaje que se realiza en la Hacienda El Refugio?

**Tabla N°1:** Tabulación pregunta 1

ALTERNATIVA	No. DE ENCUESTAS	PORCENTAJE
SI	22	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Encuesta a los participantes de las expediciones de mochilaje el mes de mayo 2015  
Elaborado por: Jhonatan Ayo.

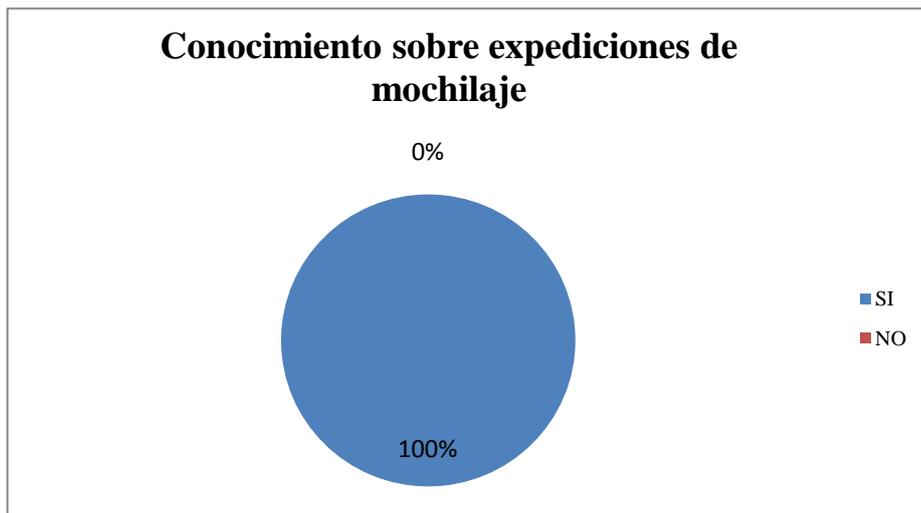


Figura N°54: Tabulación pregunta 1  
Fuente: Encuesta a los participantes de las expediciones de mochilaje. El mes de mayo 2015  
Elaborado por: Jhonatan Ayo.

## Interpretación

Los participantes asistieron a estas expediciones de mochilaje en el año 2014, por lo cual saben de esta actividad que se realiza al aire libre, en que se basa su programa durante esta expedición.

2.- ¿Conoce qué equipo se debe llevar para realizar estas expediciones de mochilaje?

**Tabla N°2:** Tabulación pregunta 2

ALTERNATIVA	No. DE ENCUESTAS	PORCENTAJE
SI	22	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Encuesta a los participantes de las expediciones de mochilaje el mes de mayo 2015  
Elaborado por: Jhonatan Ayo.

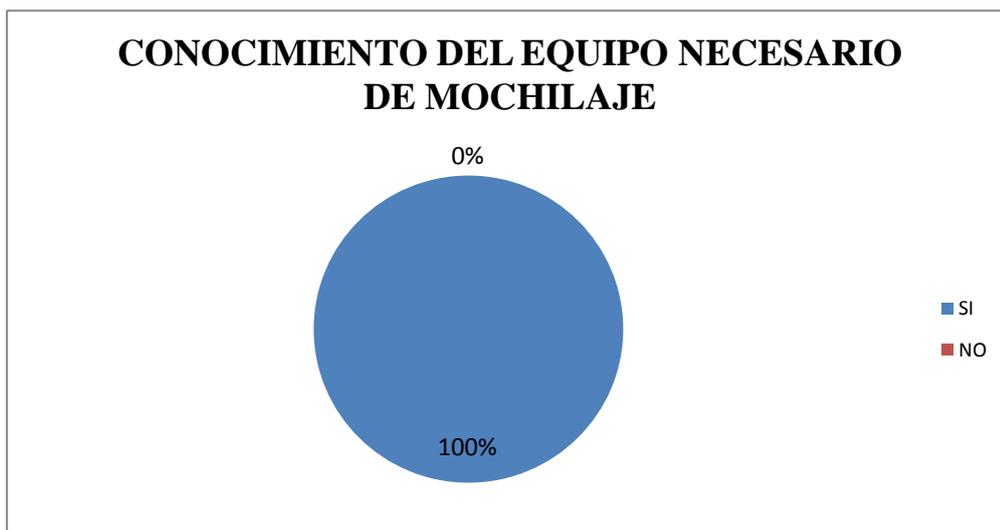


Figura N°55: Tabulación pregunta 2

Fuente: Encuesta a los participantes de las expediciones de mochilaje. El mes de mayo 2015  
Elaborado por: Jhonatan Ayo.

## Interpretación

Algunos participantes llevan su propio equipo, porque alguna vez asistieron a un campamento al aire libre, y aprendieron del equipo que se debe tener durante las expediciones, pero la Hacienda El Refugio facilita todo el equipo de montaña para que se pueda realizar esta expedición de mochilaje y a si los participantes aprendan del equipo de montaña y a la vez sienten seguros y cómodos.

3- ¿Cree que las expediciones de mochilaje aportan a la salud física, emocional y espiritual?

**Tabla N°3:** Tabulación pregunta 3

ALTERNATIVA	No. DE ENCUESTAS	PORCENTAJE
SI	22	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Encuesta a los participantes de las expediciones de mochilaje el mes de mayo 2015  
Elaborado por: Jhonatan Ayo.

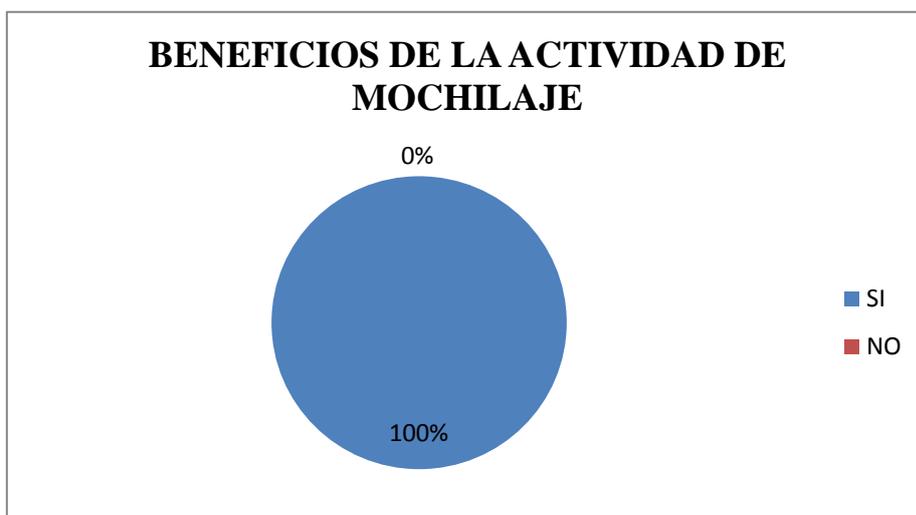


Figura N°56: Tabulación pregunta 3

Fuente: Encuesta a los participantes de las expediciones de mochilaje. El mes de mayo 2015  
Elaborado por: Jhonatan Ayo.

## Interpretación

Los encuestados realizan salidas a la montañas, por lo cual estas expediciones de mochilaje les ayuda a su entrenamiento para realizar cualquier actividad física, y la vez en estas expediciones comparten con nuevos amigos, con quienes expresan sus emociones, y experimentan juntos tener un contacto directo con la naturaleza y ver la creación a su alrededor.

4.- ¿Cree que las expediciones de mochilaje tienen un programa bien organizado?

**Tabla N°4:** Tabulación pregunta 4

ALTERNATIVA	No. DE ENCUESTAS	PORCENTAJE
SI	22	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Encuesta a los participantes de las expediciones de mochilaje el mes de mayo 2015  
Elaborado por: Jhonatan Ayo.



Figura N°57: Tabulación pregunta 4  
Fuente: Encuesta a los participantes de las expediciones de mochilaje. El mes de mayo 2015  
Elaborado por: Jhonatan Ayo.

## Interpretación

Los participantes encuestados indicaron que todo lo que realizaron durante la expedición mochilaje estaba bien estructurado, donde van acampar, que van a comer, que van a realizar el día de mañana que los guía tenía toda la información necesaria. Por lo cual ellos se sentían seguros al estar en lugares desconocidos y tuvieron una experiencia única e inolvidable.

5.- ¿Con que frecuencia realiza estas expediciones de mochilaje?

**Tabla N°5:** Tabulación pregunta 5

ALTERNATIVA	No. DE ENCUESTAS	PORCENTAJE
Semanalmente	0	0%
Mensualmente	6	27.27%
Semestralmente	9	40.91%
Anualmente	7	31.82%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Encuesta a los participantes de las expediciones de mochilaje el mes de mayo 2015  
Elaborado por: Jhonatan Ayo.

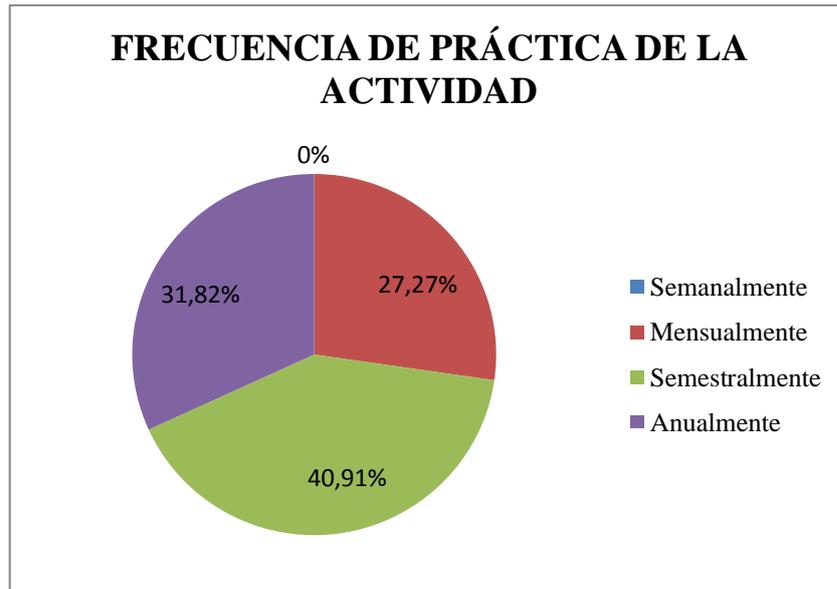


Figura N°58: Tabulación pregunta 5  
 Fuente: Encuesta a los participantes de las expediciones de mochilaje. El mes de mayo 2015  
 Elaborado por: Jhonatan Ayo.

### **Interpretación**

Algunos participantes encuestados van a expediciones al aire libre mensualmente, por lo cual realizan un entrenamiento previo para escalar altas montañas que tienen una duración de dos a tres días y los otros participantes lo realizan semestral y anualmente y ellos lo hacen por salud o por tener un contacto con la creación o salir de las comodidades que les brinda la ciudad. Las expediciones de mochilaje le facilitan todo lo que necesita el participante.

6.- ¿Cree que contó con información suficiente para la práctica de esta actividad en la Hacienda El Refugio?

**Tabla N°6:** Tabulación pregunta 6

ALTERNATIVA	No. DE ENCUESTAS	PORCENTAJE
SI	22	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Encuesta a los participantes de las expediciones de mochilaje el mes de mayo 2015  
Elaborado por: Jhonatan Ayo.



Figura N°59: Tabulación pregunta 6  
Fuente: Encuesta a los participantes de las expediciones de mochilaje. El mes de mayo 2015  
Elaborado por: Jhonatan Ayo.

### Interpretación

Los encuestados recibieron la información necesaria por medio de un correo electrónico donde el documento tiene puntos importantes sobre: porque el nombre mochilaje, cual es el objetivo que buscan al realizar estas expediciones, sobre el equipo personal necesario que deben de llevar y también la hora de encuentro y a qué hora que finaliza la expedición.

7.- ¿Qué medios de difusión fueron los que lo motivaron al momento de escoger las expediciones de mochilaje?

**Tabla N°7:** Tabulación pregunta 7

ALTERNATIVA	No. DE ENCUESTAS	PORCENTAJE
Televisión	0	0%
Radio	0	0%
Internet	16	72.73%
Otros	6	27.27%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Encuesta a los participantes de las expediciones de mochilaje. El mes de mayo 2015  
Elaborado por: Jhonatan Ayo.

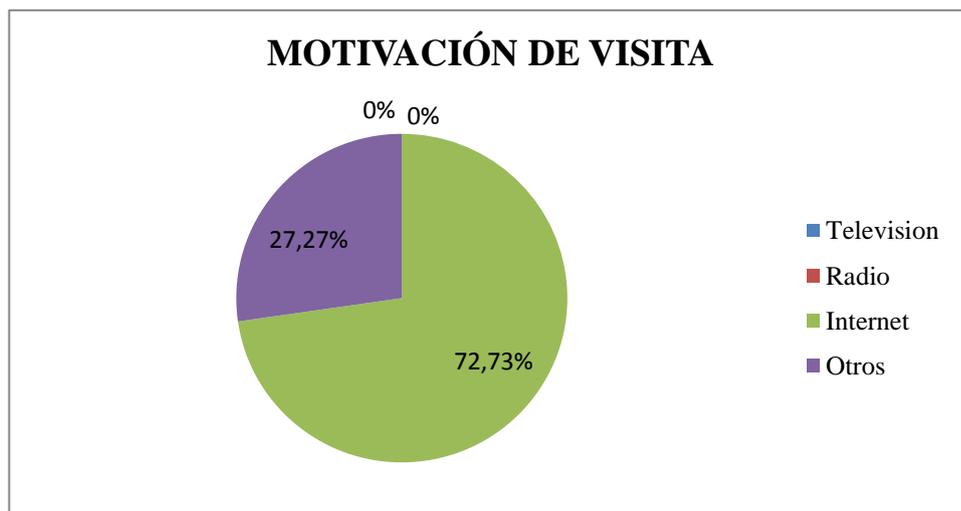


Figura N°60: Tabulación pregunta 7  
Fuente: Encuesta a los participantes de las expediciones de mochilaje. El mes de mayo 2015  
Elaborado por: Jhonatan Ayo.

### Interpretación

Los participantes manifestaron que revisaron la página web de la Hacienda El Refugio y observaron la publicación de las expediciones de mochilaje y les interesó la actividad que se realiza, y a otros participantes les dijeron sus padres o amigos que visitaron alguna vez este lugar.

8.- ¿Cree que estas expediciones contribuyen en el desarrollo de sus habilidades para el buen desempeño de sus labores diarias?

**Tabla N°8:** Tabulación pregunta 8

ALTERNATIVA	No. DE ENCUESTAS	PORCENTAJE
SI	22	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Encuesta a los participantes de las expediciones de mochilaje. El mes de mayo 2015  
Elaborado por: Jhonatan Ayo.

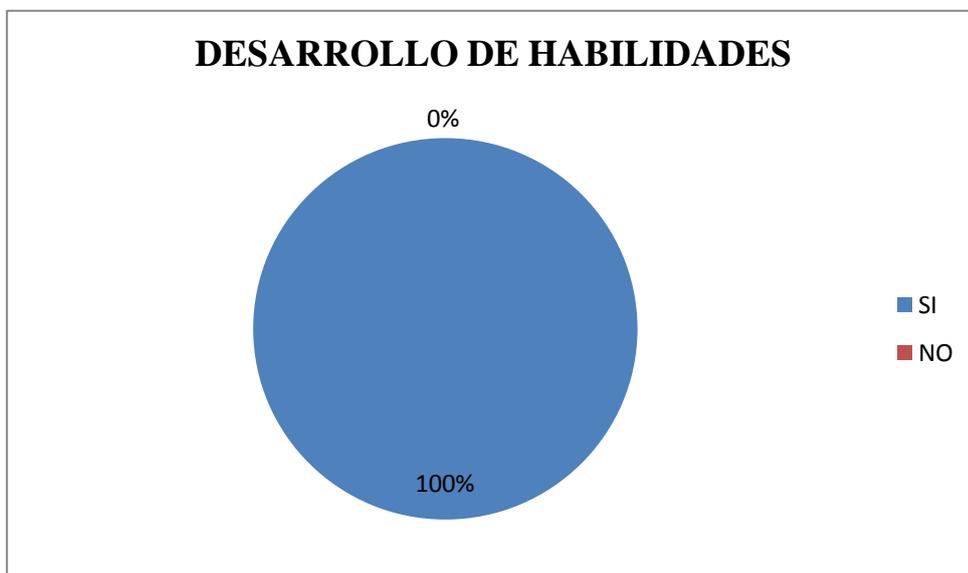


Figura N°61: Tabulación pregunta 8  
Fuente: Encuesta a los participantes de las expediciones de mochilaje. El mes de mayo 2015  
Elaborado por: Jhonatan Ayo.

## Interpretación

Los encuestados consideran que las técnicas aprendidas en esta expedición de mochilaje son aplicables cuando ascienden una montaña y les sirve para ir mejorando y aprendiendo y así poder hacer la actividad que les gusta.

9.- ¿Cuál fue el nivel de satisfacción que tuvo al finalizar la expedición de mochilaje?

**Tabla N°9:** Tabulación pregunta 9

ALTERNATIVA	No. DE ENCUESTAS	PORCENTAJE
Excelente	18	81.82%
Muy Bueno	4	18.18%
Bueno	0	0%
Regular	0	0%
Malo	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

*Nota:* Encuesta a los participantes de las expediciones de mochilaje. El mes de mayo 2015  
Elaborado por: Jhonatan Ayo.

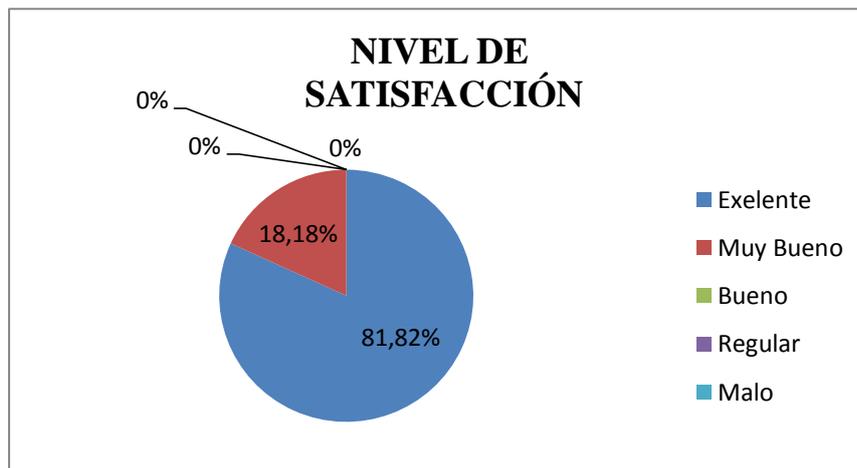


Figura N°62: Tabulación pregunta 9  
Fuente: Encuesta a los participantes de las expediciones de mochilaje. El mes de mayo 2015  
Elaborado por: Jhonatan Ayo.

## Interpretación

De acuerdo a lo indicado por los encuestados están satisfechos con todo el programa que se realiza en estas expediciones de mochilaje por que aprendieron más técnicas, a convivir entre amigos y conocer lugares que no habían conocido.

10.- ¿Qué sugerencias daría para mejorar estas expediciones de mochilaje?

Las sugerencias dadas por los encuestados, fueron varias, entre las cuales se pueden mencionar las siguientes:

- Presentar diferentes rutas disponibles para las expediciones de mochilaje
- Programar expediciones para familias.
- Que se incluyan programas con mayor énfasis en el desarrollo de habilidades para el manejo de situaciones problemas de la vida diaria.
- Realizar con mayor frecuencia las expediciones.
- Implementar expediciones cortas de 2 días (sin espera de las vacaciones)
- Costos accesibles para cualquier persona.

## **4.2. Análisis e interpretación de resultados**

### **4.2.1. Análisis de las encuestas**

Según las encuesta realizadas demuestran que el segmento que más se utilizan estas expediciones de mochilaje está comprendido entre los 15 a 22 años siguiéndole el rango de 23 a 28 años de edad, en estos dos rangos se encuentran personas de colegio y universidad que han salido a vacaciones y quieren disfrutar de la naturaleza.

La procedencia de los encuestados es nacional, personas que quieren disfrutar de la naturaleza y explorar lugares poco conocidos.

Los visitantes quieren que se les informe de que equipo se debe llevar cuando se realiza expediciones de mochilaje y que se incluyan actividades que permitan desafiar más su capacidad para alcanzar sus metas y buscan paz medio de la naturaleza.

Las personas encuestadas indicaron además que estas expediciones son buenas para la salud por el ejercicio que realizan y la emoción de poder alcanzar el objetivo de llegar a la cima o al punto de llegada y experimentar algo espiritual en la naturaleza.

Los participantes de estas expediciones indicaron que los programas que se realizan son buenos porque tienen todo el equipo necesario pero faltó una mejor planificación, y que el guía se debe involucrar más en las actividades que se realizan antes, durante y después de cada expedición.

Los visitantes concordaron en que se deben realizar más expediciones y con mayor frecuencia, además que la información que encontraron lo hicieron a través de medios de internet, pero recomiendan realizar promociones publicitadas a través de otros medios de mayor circulación física.

El nivel de satisfacción de los encuestados fue excelente y muy bueno pero sugieren que el guía se involucre más en las actividades de disfrute de la naturaleza y que exista variedad de precios.

#### **4.2.2. Presentación entrevistas**

### **ENTREVISTA 1**

**Fecha:** Quito 02 de Junio de 2013

**Lugar:** Hacienda El Refugio

**Hora:** 11:30

**Entrevistador:** Jhonatan Ayo

**Entrevistado:** Sr. Paul Reichert (Director de la Hacienda El Refugio)

#### **1. ¿Por qué se le dio el nombre de mochilaje a esta expedición?**

Se lo llamo a si por la traducción backpacking en inglés. Es el contraste de backpacking con camping.

Backpacking es una jordana día a día, en cambio en camping vas a un lugar pero quizás el carro está cerca y tal vez puedes quedarte un día en algún lugar, eso es camping. En cambio backpacking es cubrir un tramo de terreno cada día entonces tienes que levantar campamento y poner campamento todos los días entonces todo debe de ir en la mochila no tienes el carro de abasto de ahí viene el nombre de backpacking y lo traducimos a mochilaje o decimos expediciones de

mochilaje, para que la gente aquí puedan coger el sentido de que esto no es ser mochileros e ir a otros países en carro. Si no, esto es una expedición a un área silvestre con mochila, de ahí viene el nombre.

## **2. ¿Cuál es el objetivo de las expediciones de mochilaje?**

En términos muy concretos es llevar a la gente ha áreas silvestres, donde tienen que aprender y utilizar las técnicas de cuidarse en la naturaleza con todos los elementos y puedan cuidarse sus cuerpos en cuanto a lluvia, frío cosas así, y también como levantar el campamento, como cocinar, como navegar, como encontrar y alimentarse de agua limpia, esas son las técnicas las habilidades, destrezas necesarias para estar en esos lugares, por qué hacemos eso nosotros, es para que la gente disfrute pero más allá es porque queremos llevar a la gente a punto de crecimiento queremos que ellos salgan de su zona de confort, para que puedan experimentar algo nuevo, específicamente para nosotros el backpacking o el mochilaje, no solo es algo chévere, es algo esencial para la transformación de una vida.

Aquí en el Refugio lo que hacemos los retiros, escenarios de aventuras o los problemas o retos que ponemos a la gente, son muy artificiales y les decimos debes de pasar es juego y estas son la reglas pero esto es imaginario o pongo cables en los árboles y digo tienes que trepar aquí desafíate, rétate pero no hay nada natural ahí es un escenario un entorno creado.

Pero cuando tú llevas a gente a la montaña y estas dos, tres días sin ayuda, ya no es artificial la cosa, ahora cuando llueve, cuando tienes frío, hambre o cuando escurece, ahí como guía ya no tienes que poner reglas o decir este es el juego rétate.

Ahora en la naturaleza es comer o no comer es enfriarse o no enfriarse o abrigarse, estar seco o estar mojado, entonces eso sube el nivel de riesgo real y la aventura es mejor, para sacar a esa gente de la zona de confort, pero por otra parte cuando ya pasan por ese entorno especialmente, cuando estás en el tercer día, la gente tienen sus capas emocionales, sus protecciones uso de mecanismo de defensas, las cosas al exterior de una persona ellos mantienen para qué la gente no pueda conocer el verdadero yo o lo que realmente soy yo , puedo mantener eso un par de días, pero en situaciones difíciles, donde yo no tengo un escape ya la persona verdadera empieza asomar, de ser una persona bien comportada y todo o lo que sea, desaparece a partir de tres días, cuando me frustró con alguien, no tengo tanta paciencia y eso sale y empiezo a expresar esas cosas que realmente soy yo , alejarse totalmente de la comodidad olvidarse del cómo me veo hacia las demás personas, es ahí donde se puede tratar de moldar a esa persona su carácter.

### **3. ¿Cómo realizan la promoción de las expediciones de mochilaje?**

La promoción se ha manejado principalmente por medio social, pero también hemos hecho algunos volantes, publicaciones no mucho, donde podemos repartir solo en un grupo que este bien dentro de nuestro entorno, por ejemplo se repartió

volantes en un encuentro de jóvenes que se llamaba, la cumbre nacional de líderes el otro año este año no pudimos estar presentes, hemos hecho volantes pero no muchos, para repartirlos a los grupos que hacen retiros en el refugio que quieren un paso más, de aventura ahí es la mejor promoción por ya han experimentado un poco y quizás quieren más. Entonces referencias personal con un volante si funciona, lo hacemos casi como una invitación, y por medio social cuando dan un like en la página del Refugio a la publicación es como una referencia que alguien lo leyó y probablemente esa persona tiene más amigos y puede invitarlos o compartirles, es mucho más factible para nosotros.

#### **4. ¿Cuáles son los precios de expediciones de mochilaje?**

Es algo fuera de lo normal porque no somos un negocio, y si fuéramos un negocio el precio debería ser 5 veces de lo que cobramos, como estamos financiados por donaciones queremos mantener el precio muy bajo, para que sea accesible es un juego, tratar de cubrir los costos básicos y queremos que sea inversión, no estamos regalando queremos que la gente que venga ponga algo. Eso es importante, pero también nos preguntamos si esta de dentro del rango que es accesible para una persona, entonces peleamos para mantener bajo precio, sin que eso básicamente afecte a la fundación, por eso los precios son un poco artificiales entre \$90 y \$100 para una salida de 6 días, este precio se construye viendo las cosas de comida, alimento por día, si hay entradas al parque, combustible y si puede a ver algo para el mantenimiento del vehículo eso sería mejor, el tiempo de

las personas que van a diseñar la experiencia tiene que ir en el costo y lo demás cubrimos con las donaciones, básicamente a si se arma el precio.

**5. ¿Cómo es la coordinación de los retiros (cuando alguien está interesado en estas expediciones de mochilaje)?**

Para nosotros en este punto de la vida el programa de mochilaje es en sus primeras fases y en su infancia es piloto realmente, hay una sola persona en este momento que se está encargando de promocionar al evento con ayuda de sus comunicaciones, pero hay una sola persona que promociona, recibe las aplicaciones eso lo hacen por medio de una página Web o link y puede asociarse y automáticamente pasa la aplicación y eso va a una hoja de Excel , donde podemos ver quienes se han inscrito, esto todavía no viene con el pago, esto viene después y se les explica cómo se confirma el pago y esa persona envía un correo electrónico de información hasta cuando pueden hacer el pago. Esto es algo simple, por lo cual solo lo puede hacer una persona.

## **ENTREVISTA 2**

**Fecha:** Quito 02 de Junio de 2013

**Lugar:** Hacienda El Refugio

**Hora:** 6.30 pm

**Entrevistador:** Jhonatan Ayo

**Entrevistado:** Sr. Esteban Santos (Diseñador de programa de la Hacienda El Refugio)

## **1. ¿Por qué se le dio el nombre de mochilaje a esta expedición?**

Mochilaje como tal no existe en la Real Academia de la Lengua, es una palabra que se trató de traducir del inglés es Backpacking es una actividad al aire libre donde cargas una mochila y vas al aire libre, es como la mezcla de trekking y campismo , donde puedes incluir un poco de cumbres o rapel o cualquier otra actividad que sea de aventura al aire libre, backpacking literalmente no tiene traducción, sabemos que trekking y hiking que se define como senderismo y camping como campismo y mountaineering como montanismo y así los deportes de aventura, pero backpacking no tiene una traducción exacta, significa andar con mochila en la espalda , pero le quisimos reducir en una palabra que se originó en el Refugio y es Mochilaje, cuando se dice vamos de mochilaje nos referimos a esta actividad.

## **2. ¿Cuál es el objetivo de las expediciones de mochilaje?**

El objetivo es conectar otra vez a la recreación, conectar otra vez a la gente a la naturaleza por la situación de la civilización digámoslo así, nos hemos separado de la creación de la naturaleza se ha perdido contacto, entonces es poder ir de una manera segura a experimentar de una cascada, a experimentar la vista de las montañas, experimentar caminar a lado de un río, acampando, caminado, entonces es por una necesidad que debemos conectarnos otra vez con lo que está fuera de la ciudad. Para nosotros el Refugio conectarnos o reconectarnos con la creación

misma de Dios, a través de la naturaleza de lo que él creó, estando en la mitad de su mano que es la naturaleza.

Porque recreación entonces creación para nosotros es todo lo que Dios creó en el inicio, recreación no solo es el concepto de pasar un tiempo chévere, es un espacio de Creación, que quiere decir volver a conectarse con lo que era al inicio, es decir volver a la creación original, hacemos Mochilaje porque queremos conectarnos otra vez con Dios, conectarnos con nuestro prójimo y con nosotros mismos y la naturaleza.

Que propósito buscan.- primeramente que sea una experiencia genial para ellos, para muchos va a ser la primera vez, que salen a la naturaleza y nuestros programas son de 5 días fuera de su casa, primero que no sea algo traumatizante, que sea un espacio divertido, por otro lado que ocurra una transformación no solo salir a la montaña por salir a la montaña si no que en algo influya lo antes mencionado, igual con el carácter de cada persona, ahora la expedición de mochilaje le va a servir en su contexto real con sus padres, con sus hijos, universidad, y ver cómo trata a la gente, porque cuando estás en la naturaleza primero se revela el carácter una vez que has mostrado tu carácter y te muestras tal cual como eres, eso ocurre a los dos días o tres días, a fuera de tu cama con frío a veces, o lavar los platos en agua de paramo, en verdad se revela tu carácter y ahora es el momento de trabajar, la idea es que haya una retransformación cristiana.

### **3. ¿Cómo realizan la promoción de las expediciones de mochilaje?**

Mochilaje como inscripción abierta es nuevo para el Refugio, entonces que hemos hecho, obviamente hay que seguir mejorando, proponemos fechas según nuestro calendarios, donde sea oportuno, porque sin salidas de 5 días fuera del lugar, para los chicos, entonces separamos, que coincidan con las vacaciones de los colegios y universidades, plateamos fechas y decidimos con el grupo de liderazgo el valor que va tener esta expedición de mochilaje y lanzamos la promoción a través de volantes impresos, eso los colgamos en muchas tiendas que venden artículos para aire libre , y tiendas de ropa para deportes de aventura, también realizamos una gran publicidad en las redes sociales, que es el facebook en la Hacienda El Refugio y por la página Web eso a través de los integrantes del staff .

También cada vez que tenemos un grupo cada fin de semana, hablamos al respecto de todos los programas que tiene la Hacienda El Refugio y uno de esos son las expediciones de mochilaje, entonces ellos se llevan volantes al respecto de eso, tomamos nosotros los correos para enviarles información detallada, los número para conversar si tienen dudas o inquietudes. Ahí también los facilitadores de la Hacienda El Refugio ellos nos ayudan con la promoción con sus amigos.

#### **4. ¿Cuáles son los precios de expediciones de mochilaje?**

Los precios han variado un poco, lo que mantenemos en este momento es alrededor de 20 dólares por día, entonces como nuestra expedición de 5 días sería 110 soles incluido IVA, este precio va a incluir por día, el equipo técnico que se requiere para estar sobre los 3.000 msnm es ropa especializada para estas expediciones de mochilaje vas a tener todo desde pies a cabeza, con todo el implemento que necesites para el frío, lluvia, también todo lo que vamos a llevar en la mochila, personal y grupal, como sleeping, aislante, y cosas para desenvolverse en el campamento y mientras estamos saliendo y también el precio del transporte interno es decir desde la Hacienda El Refugio hasta el lugar donde va a hacer la expedición y de regreso, también incluye la comida dentro del periodo que están en las instalaciones de la Hacienda El Refugio es decir, desayuno, almuerzo y merienda y snacks de marcha. Y obviamente los guías que están conjuntamente con ellos eso incluye los 20 dólares diarios esto en total por los 5 días son 100 dólares.

#### **5. ¿Cómo es la coordinación de los retiros (cuando alguien está interesado en estas expediciones de mochilaje)?**

Planifican las fechas lanzamos la promoción y empezamos luego a programar, y parte de la programación, es el lugar dependiendo del lugar seleccionado acorde a los grupos y a las edades, número de personas, también se hace el itinerario que es la primera opción para estas expediciones, cuando ya se tiene todas estas cosas

vamos poniéndole más detalle como transporte, quien nos va a llevar, fechas para hacer las compras de las comidas y también si necesitamos compramos los mapas topográficos del lugar.

### **ENTREVISTA 3**

**Fecha:** Quito 04 de Junio de 2013

**Lugar:** Hacienda El Refugio

**Hora:** 4:30 pm

**Entrevistador:** Jhonatan Ayo

**Entrevistado:** Sr. John Darnell (Director de programa de la Hacienda El Refugio)

#### **1. ¿Por qué se le dio el nombre de mochilaje a esta expedición?**

Cuando hablamos de mochilaje, estamos hablando de una palabra por lo menos en inglés es backpacking, se refiere cuando alguien está llevando una mochila por las montañas con la capar, comida, cocina, con todas las cosas que se necesita para sobrevivir y estar al aire libre por eso se llama Mochilaje o caminata con mochila.

#### **2. ¿Cuál es el objetivo de las expediciones de mochilaje?**

En el refugio tenemos muchos objetivos, pero hay muchas salidas a la montaña porque puedes pagar e ir al Ruco o ir a Illinizas. Pero para nosotros la meta es ir a la montaña 4 o 5 días, y diseñar una expedición con programa, no solo estamos acampando con cocina, también se trata con cosas espirituales que los

participantes, conozcan a su creador a través de la creación y tratamos de planificar, a través de la navegación y algunas actividades del día en el programa de Mochilaje, tramos de poner temas espirituales para que la gente experimente y viva eso, las verdades bíblicas a través de nuestra expediciones de mochilaje.

Lo que estamos buscando es que la gente regrese trasformada de la montaña, que haya vidas cambiadas, que la gente haya tenido una experiencia con su creador, eso lo que buscamos de estas expediciones de mochilaje.

Recreación.- Muchas veces cuando escuchamos la palabra recreación, estamos pensando en jugar, pero para nosotros como refugio es volver al estado original de la creación, que Dios nos creó que él tenía un plan y quería una relación con nosotros pero nosotros dañamos eso con nuestros pecados, entonces recreación es volver a vivir al estado original, y tener una relación con Dios, eso es recreación.

### **3. ¿Cómo realizan la promoción de las expediciones de mochilaje?**

Nosotros en cuanto a inscripción abierta, es algo nuevo para nosotros solo un año hemos hecho Mochilaje con desconocidos en años pasado han sido con personas solo del ministerio.

El año pasado solo utilizamos facebook y volantes y como se hace los retiros en El Refugio, entonces con cada participante en un retiro, siempre

estamos repartiendo volantes de estas expediciones de mochilaje eso y facebook realmente ha sido la promoción.

#### **4. ¿Cuáles son los precios de expediciones de mochilaje?**

Queremos con estos precios, que sea algo accesible, en este momento creo que estamos en 100 dólares con IVA incluido y eso cubre comida, transporte, guía, programa, hasta equipo entonces es algo muy accesible, porque no queremos cobrar 300 o 400 dólares quien puede pagar eso, y la queremos que la gente que quiera venir pueda hacerlo. Realmente no estamos ganando mucho en eso, no estamos cubriendo totalmente los gastos. Pero a través de donaciones de ministerios y otras personas, digamos que podemos subsidiar el precio del mochilaje.

#### **5. ¿Cómo es la coordinación de los retiros (cuando alguien está interesado en estas expediciones de mochilaje)?**

Si alguien avisto en facebook propaganda en volantes o en la página web de la Hacienda El Refugio hay un número de teléfono y muchas veces, gente llama y habla con la coordinadora de Grupos y muchas veces ella pasa esa llamada a Esteban Santos, quien es como el guía principal del Refugio, y él les explica acerca de cómo funciona, que llevar. Él tiene paquetes de información que él ha diseñado, para que la gente sepa que esperar de esa expedición de mochilaje, pero

no les decimos a donde vamos nada de eso, para que sea una sorpresa para los padres, y puedan rastrearlos a través del GPS que tenemos.

#### **4.2.3. Análisis de las entrevistas**

De acuerdo a las entrevistas realizadas al equipo de programa de la Hacienda El Refugio, se pudo observar lo siguiente:

Existe falencia en cuanto a la promoción de las expediciones de mochilaje, ya que solo se han dedicado a promocionar dentro del lugar o cuando realizan retiros dentro de la Hacienda El Refugio, por lo cual deben de armar un plan de promoción que sea más factible, para que así puedan tener información los chicos de Iglesias, Universidades, Colegios. Y tengan un mayor número de participantes para que realicen estas expediciones.

Los precios de las expediciones son muy accesibles para cualquier persona que quiera experimentar la naturaleza, ya que no son muy costosas, porque este Ministerio está financiado por donaciones. Y estas donaciones cubren algunos gastos.

La planificación para los programas no es muy buena, porque una sola persona trabaja en ello, como es la planificación de itinerarios, rutas, transporte, comida, la falta de coordinación con el equipo de trabajo es muy notable.

La coordinación para la inscripción a los programas se maneja adecuadamente ya que la persona interesada debe llenar un formulario, el cual se encuentra disponible en internet, los cuales son exportados a una base de datos en una hoja de Excel, de la cual quien está a cargo actualiza la información y envía la información acerca de las expediciones, fecha límite de pago, documento que es descargado, para constatación de inscripción.

#### **4.3. Conclusiones**

- Mediante el análisis realizado se pudo observar que hace falta una herramienta guía tanto para actividades como para manejo de equipos adecuado para el desarrollo de técnicas de guianza y demás, para que las expediciones de mochilaje sean un éxito medido en la satisfacción del cliente.
- La investigación realizada permite afirmar que una de las causas para la baja afluencia de visitantes a la hacienda es debido a la falta de enseñanza y aprendizaje por parte de los guías en cuanto al desarrollo de otras actividades que permitan brindar una planificación de calidad y un involucramiento real en el servicio ofertado.

- Mediante un análisis se puede observar que estas expediciones de mochilaje no solo deberían ser realizadas en las vacaciones, porque hay otras personas que tienen tiempo libre y podrían realizarlas estas expediciones en menos días.

#### **4.4. Recomendaciones**

- Se programara capacitaciones o entrenamientos para los guías fomentando un buen desempeño al momento de impartir sus conocimientos y brindar las instrucciones al grupo, con seguridad para que se fortalezca estas expediciones.
- Se recomienda tener dos guías en cada expedición, para que pueda ayudar armar una buena planificación antes, durante y después y para que la actividad tenga un mejor desarrollo y que los participantes estén satisfechos del programa.
- Establecer estrategias de promoción, no solo para un grupo en específico, sino también para personas de las universidades, colegios, y se pueda a aumentar más estas expediciones y que puedan experimentar la naturaleza en su estado puro.
- Se debería tener un manual de procesos aplicables para las expediciones de mochilaje en la Hacienda El Refugio dirigido a los guías del establecimiento para el mejoramiento.

- IV. LA PROPUESTA

### **5.1. Título de la propuesta**

“MANUAL DE TÉCNICAS PARA LAS EXPEDICIONES DE MOCHILAJE EN LA HACIENDA EL REFUGIO”

El guía debe lograr el mejoramiento de las técnicas para el correcto desempeño en la guianza, ya que ocupa un papel importante, y una buena comunicación al momento de responder las inquietudes del participante y en la orientación en un determinado espacio abierto, sea esto antes, durante y después de un recorrido turístico cautivando a su audiencia mientras presenta una gran variedad de temas ilustrativos y referenciales.

Por lo cual, la propuesta que se presenta es una herramienta que permitirá conocer y aplicar las técnicas de guianza requeridas en los procesos específicos para las expediciones de mochilaje que se realiza en la Hacienda El Refugio.

### **5.2. Justificación**

Esta propuesta se realiza con la finalidad de que el guía pueda desenvolverse en cualquier campo, y tengan una buena presencia e información, que le permita ser capaz de orientarse en el lugar que se encuentra y pueda inspirar confianza, tener

un mejor liderazgo para realizar la expedición de mochilaje, porque esta persona, es la cabeza del grupo y tiene la responsabilidad de organizar y tomar decisiones al momento de la realización de un recorrido turístico tomando en cuenta el equipamiento y la seguridad.

Esta herramienta le permitirá al guía manejarse dentro de la naturaleza siendo capaz de reaccionar ante cualquier caso de emergencia. De esta manera el guía brindará la información pertinente acerca del manejo de expediciones y disfrute de la actividad desarrollada.

Por otro lado los visitantes se beneficiarán al obtener una labor y desempeño de actividades de manera técnica lo que permitirá sentirse seguros, disfrutando de la actividad requerida en un ambiente seguro y eficaz.

### **5.3. Impacto**

La propuesta que se presenta tendrá un impacto social, ya que involucra tanto desde el punto de vista del guía como del visitante, la interacción social entre dos o más individuos en un espacio natural, con el objetivo de lograr su mejoramiento y desarrollo personal, profesional y emocional, en tal razón el presente manual contribuye a la sociedad y específicamente a la hacienda El Refugio y todos quienes la conforman.

Desde el punto de vista ambiental, la presente propuesta contribuye al manejo adecuado de procesos que no atenten y más bien minoricen el impacto en el medio natural, ya que se establecerán normativas, pautas, procedimientos y recomendaciones que persigan este fin.

En lo económico, la herramienta del manual no tiene un alto gasto de publicación y en pos de contribuir al ambiente se propone su socialización a través de medios virtuales, por lo cual con el manejo de procesos se optimizan recursos, tiempo y se evitan riesgos que a la larga puedan incurrir en un gasto excesivo o no calculado.

## **5.4. Objetivos**

### **5.4.1. General**

Ofrecer una herramienta básica y de fácil entendimiento para el buen desempeño de la labor de guianza en las expediciones de mochilaje desarrolladas en la Hacienda El Refugio

### **5.4.2. Específicos**

- Identificar las técnicas de guianza pertinentes para las expediciones de mochilaje que se realizan en la Hacienda El Refugio.

- Fortalecer la práctica profesional del guía en la planificación, y la seguridad de los participantes que disfrutan de esta actividad.
- Ofrecer un servicio de calidad para las personas que asisten a la hacienda por la práctica de las expediciones de mochilaje.

### **5.5. Ubicación sectorial y física**

La herramienta que se propone será desarrollada y aplicada en la Hacienda El Refugio, ubicada en Calacalí, vía Rayocucho, cantón Quito, provincia de Pichincha.

En la Hacienda El Refugio se desarrollan las siguientes rutas, para las cuales se elabora el presente manual:

### 5.5.1. Mapa de ubicación de las rutas

#### Ruta de los Pichinchas.

**EMAP rio Pichan (Nono) –Pichan rio arriba – llegada naciente del rio Pichan – montura Ruco Pichincha- Ladrillos - padre encantado- base del padre encantado - 4 cumbres Pichinchas (Ruco-Guagua-Ladrillos-Padre encantado, Guagua) – base de padre encantado– Yuyaracu rio abajo – Mirador plana del volcán.**



Figura N°63: Ruta de los Pichinchas  
Fuente: Hacienda El Refugio, 2015, obtenido en Junio

**Ruta: Padre encantado – filo sur Ingapirca**

**Filo sur Ingapirca (Yanacocha – Nono)-filo y borde del Ingapirca – filo norte Ingapirca- montura Ruco Pichincha – ladrillos – Padre encantado – Base de padre encantado – Guagua – Ruco – base del padre encantado – Padre encantado – Mirador del volcán.**

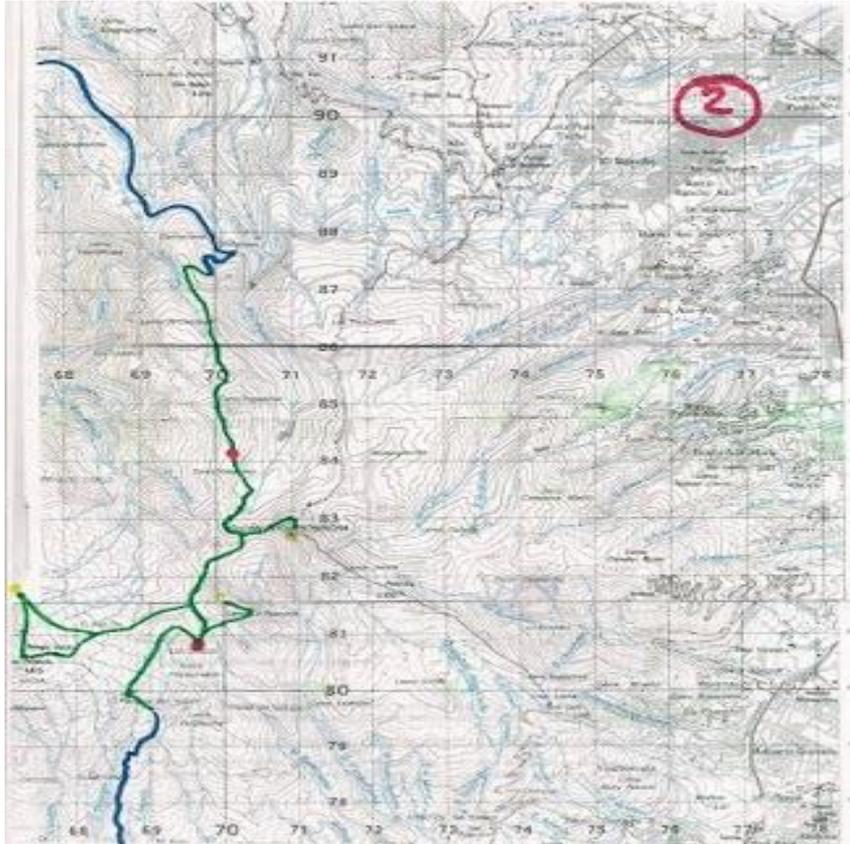


Figura N°64: ruta Padre encantado – filo sur Ingapirca  
Fuente: Hacienda El Refugio, 2015, obtenido en Junio

## Ruta: Rio Pita – faldas del Sincholagua

Entre control del Parque Nacional Cotopaxi y rio pita- **Pared de rapel** – valle cruzando el rio Pita- **bosque de pinos** –valle de salitre – **Manantial** – valle de salitre - **bosque de pinos** – **filo turco** – **parqueadero** – **hacia el Sincholagua**– **inicio roca Sincholagua** – **regreso al filo del Sincholagua** - **bosque de pinos** – **punto del río Pita**.

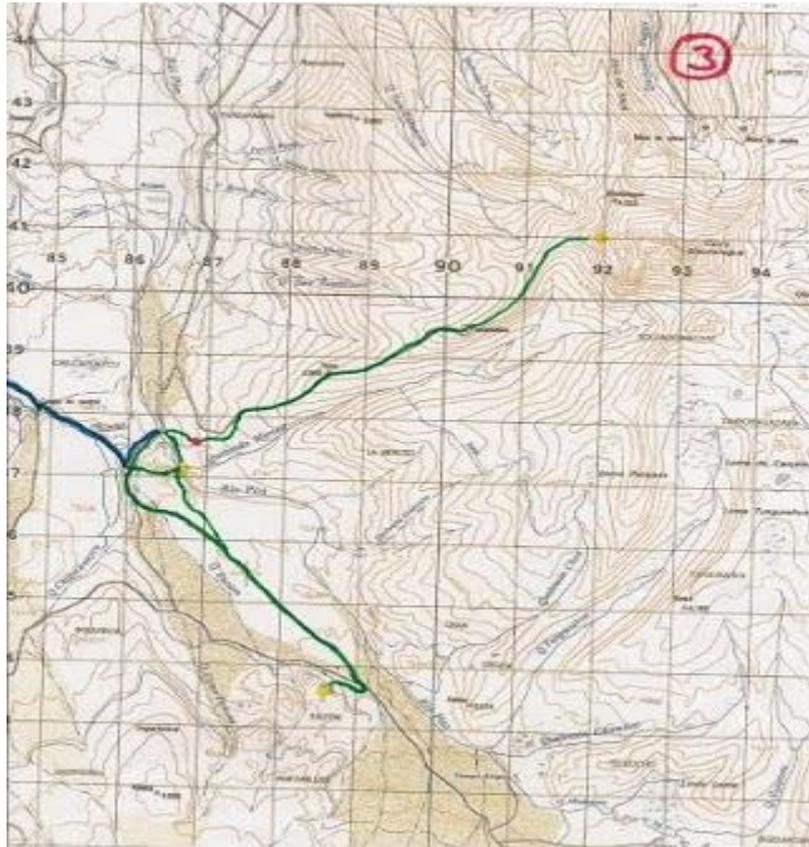


Figura N°65: Ruta Rio Pita – faldas del Sincholagua  
Fuente: Hacienda El Refugio.2015, obtenido en Junio

## **5.6. Viabilidad**

**ECONÓMICA:** La inversión es viable, comparada con la afluencia de visitantes que se incrementarán con un servicio de calidad, y una promoción mejor para los procesos adecuados en beneficio de la satisfacción del cliente.

Este manual esta en digital, para un mejor manejo de los guías y así evitar costos altos.

**SOCIAL:** La propuesta brindará seguridad al visitante y mejorará la profesionalización de los guías, así mejorando el desempeño de su trabajo.

**TÉCNICA:** Manejando procesos técnicos pertinentes a la correcta labor de un guía de que opera en una actividad que requiere de conocimientos técnicos y de manejo de grupos, se aplica los conocimientos impartidos en la carrera lo cual pone de manifiesto el desempeño técnico por parte de quienes operan la actividad de mochilaje en la hacienda.

## 5.7. Plan de ejecución

PLAN DE EJECUCIÓN								
OBJETIVO:	Brindar una herramienta básica y de fácil entendimiento para el buen desempeño de la labor de guianza en las expediciones de mochilaje desarrolladas en la Hacienda El Refugio							
ACTIVIDADES	RECURSOS				RESPONSABLE	INDICADOR	ESTÁNDAR	CALENDARIO
	H	T	M	E				
Recopilación de información	X	X	X	X	Jhonatan Ayo	Encuestas aplicadas Entrevistas aplicadas	1 mes	Mayo
Diagnóstico de las actividades de mochilaje	X	X	X		Jhonatan Ayo	Inventario realizado de los recursos de la hacienda	1 mes	Junio
Establecimiento de los contenidos del manual		X	X		Jhonatan Ayo	Realización del manual	1 mes	Junio
Presentación física del manual		X	X	X	Jhonatan Ayo	Manual completo	1 mes	Junio
Impresión y socialización	X	X	X	X	Jhonatan Ayo	Presentación del manual	1 mes	Junio

# MANUAL DE TÉCNICAS PARA LAS EXPEDICIONES DE MOCHILAJE



## **5.8. El manual**

### **INTRODUCCIÓN**

Las expediciones de mochilaje como actividad de aventura, una herramienta importante para el crecimiento personal, por que naturalmente empuja a las personas a nuevas fronteras y objetivos.

Dentro del mundo de la aventura hay varios niveles desafío de acuerdo a la intensidad de la experiencia, estas expediciones desafían al individuo a un nivel más alto, despertando la audacia en el ser humano. Y esto no solo es una herramienta, sino una necesidad para el crecimiento de muchas personas.

Este manual dirigido para los guías que realizan estas expediciones, pretende ser una herramienta que contribuya al desempeño profesional en las expediciones. Obteniendo un mayor involucramiento de los visitantes y desarrollando de mejor manera sus capacidades y habilidades sintiendo una mayor seguridad, en el disfrute y aprendizaje dentro de esta expedición en un ambiente de naturaleza y libertad.

## **DEDICATORIA**

Este manual está dedicado a la Hacienda El Refugio, cuyo lema es buscar el crecimiento de muchas personas por medio de estas expediciones de mochilaje, y que lo puedan seguir a haciendo sin olvidarse de lo que quieren enseñar en este lugar, por medio de la aventura y todo lo que involucra un servicio de calidad para el desarrollo de cada expedición.

## ÍNDICE

<b>PORTADA</b>	<b>i</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>ii</b>
<b>DEDICATORIA</b>	<b>iii</b>
<b>ÍNDICE</b>	<b>iv</b>
<b>OBJETIVOS DEL MANUAL</b>	<b>5</b>
<b>Definiciones</b>	<b>5</b>
<b>Equipos para las expediciones de mochilaje</b>	<b>7</b>
<b>Materiales para las expediciones de mochilaje</b>	<b>7</b>
<b>Técnicas de guianza para estas expediciones de mochilaje</b>	<b>8</b>
Importancia del guía de expediciones de mochilaje	8
Perfil del guía	8
Labor del guía	9
Cualidades guía de las expediciones de mochilaje	10
Actividades para las cuales debe formarse un guía	10
Conocimientos del guía de expediciones de mochilaje	11
Técnicas de descripción	12
Tipos de visitante	13
Planificación de dinámicas	15
Recomendación al usar los senderos	16
<b>Operación en la guianza</b>	<b>16</b>
La puesta en marcha del viaje	17
Planificación de actividades	19
<b>Educación al Aire Libre</b>	<b>20</b>
Definición de educación al aire libre	21
Filosofía del aprendizaje	22
<b>Aseguramiento</b>	<b>24</b>
Correlación entre riesgo real y riesgo percibido	25
<b>Control de Riesgos</b>	<b>26</b>
Triangulo de control de riesgos	28
<b>Programación de la expedición de mochilaje</b>	<b>29</b>
Previo a la expedición	29
Durante la expedición	35
Después de la expedición	36
Técnicas de mochilaje	37
Vestimenta y equipo	37
Supervivencia	44
Autoría	48
Anexos	49

## OBJETIVOS DEL MANUAL

### General

Ofrecer una herramienta básica y de fácil entendimiento para el buen desempeño de la labor de guianza en las expediciones de mochilaje desarrolladas en la Hacienda El Refugio

### Específicos

- Identificar las técnicas de guianza pertinentes para las expediciones de mochilaje que se realizan en la Hacienda El Refugio.
- Fortalecer la práctica profesional del Guía en la planificación, y la seguridad de los participantes que disfrutan de esta actividad.
- Ofrecer un servicio de calidad para las personas que asisten a estas a la Hacienda por la práctica de las expediciones de mochilaje.

## DEFINICIONES

Se asumen las siguientes definiciones tomadas de: Ministerio de Turismo, Scout Ecuador, Manual de entrenamiento de la Hacienda El Refugio y Manual de montaña de Jorge Gómez.

**Recreación:** Hacienda El Refugio define de forma teológica que es recreación.

El termino recreación ha sido difícil de explicar por las diferentes maneras de que este se expresa el mundo de hoy. Cuando una persona piensa en la palabra recreación muchas cosas pueden venir a la mente, pero todas tienen algo en común, para muchos pero no para todos el recrearse envuelve a algo físico.

A consecuencia, la recreación no depende de una actividad específica, pero si de un motivo trabajo vs recreación.

Este motivo está implícito en la misma palabra, si se divide la palabra se puede ver **RE** y **CREACIÓN**.

**RE:** Significa volver hacer algo. **CREACIÓN:** El hacer algo por primera vez.

El tiempo de recreación en El Refugio es un tiempo que por medio del uso de juegos y actividades guiados, podemos visitar características personales y grupales en las que necesitamos trabajar, desafiar, animar y crecer como parte del cuerpo de Cristo. El Programa de Recreación en El Refugio es una manera y no es la única. Parte de la definición de la misma, es buscar nuevas maneras y creativas que influyan.

**Campismo:** Campismo es una actividad que se realiza en la naturaleza al aire libre, consiste en colocar una carpa en un lugar específico para pernoctar uno o más días, lo cual la naturaleza tiene muchas facetas, donde llegan variedad de personas buscando descanso, y otras tener experiencias escalando montañas y tener un contacto directo con la naturaleza en su estado puro. Esto lo pueden hacer en lugares distintos como: baja montaña, media montaña, alta montaña, donde cada uno ofrece diferente escenario de aventura, y las personas salen de su rutina diaria que existe en la ciudad disfrutando de una naturaleza saludable.

**Mochilaje:** Viene de la backpacking la cual consiste en una actividad que con mochila al hombro se traslada a diferentes lugares en la naturaleza acompañada de todo lo que se necesita para sobrevivir. “Se refiere a caminar con una mochila grande más de un día en la naturaleza con todo lo necesario”

**Expediciones:** Viaje largo con pernoctación que se realizan en la naturaleza con un fin determinado especialmente, militar científico o deportivo.

**Turismo de Aventura:** Es un tipo de turismo que permite las exploraciones o viajes que existe un riesgo real y que potencialmente requiere de destrezas especiales o ciertas condiciones físicas y de un equipo necesario. En contacto con la naturaleza requiere de grandes esfuerzos y altos riesgos, tales como en rafting, kayak, ríos, surf, rapel, cabalgatas, ciclismo de montaña, montañismo, buceo deportivo, senderismo.

**Supervivencia:** Es la acción de sobrevivir o conservar la vida, especialmente cuando vas a pasar una situación difícil en escasos medios o en condiciones adversas.

### EQUIPOS PARA LAS EXPEDICIONES DE MOCHILAJE

Tecnológicos	Técnicos	Vestimenta
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>GPS</b></li> <li>• <b>DelormeInReach</b></li> <li>• <b>Radios (comunicación)</b></li> <li>• <b>Linterna</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mapa</li> <li>• Brújula</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primera capa para torso y piernas.</li> <li>• Segunda capa para torso y piernas.</li> <li>• Tercera capa para torso.</li> </ul>

Figura N°1: Equipos para la expedición  
Elaborado: Jhonatan Ayo. Realizado en Junio 2015

### MATERIALES PARA LAS EXPEDICIONES DE MOCHILAJE

Materiales para armar una tienda de acampar.	Materiales de juegos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Palitroques</b></li> <li>• <b>Cubrimiento primera capa</b></li> <li>• <b>Segunda capa de cubrimiento.</b></li> <li>• <b>Estacas</b></li> <li>• <b>Una huella</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelotas</li> <li>• Sabanas</li> <li>• Cuerdas</li> <li>• Frisbees.</li> <li>• Vendas</li> <li>• Dados</li> <li>• Cartas</li> <li>• Trocos</li> </ul>

Figura N°2: Equipos para la expedición  
Elaborado: Jhonatan Ayo. Realizado en Junio 2015.

## **TÉCNICAS DE GUIANZA PARA ESTAS EXPEDICIONES DE MOCHILAJE**

### ***Importancia del guía de expediciones de mochilaje.***

El guía debe de logra un dominio de actividad, demostrando conocimientos, técnicas, procedimientos, experiencia u actitud requerida, comprobables sobre algún tema o actividad específica.

### ***Perfil profesional***

Es el conjunto de conocimientos, técnicas, habilidades y destrezas, que requiere un guía especializado para poder desenvolverse eficientemente en su campo laboral.

En este sentido, el guía especializado es un profesional competente para:

- Dirigir, informar y orientar a grupos de turistas o visitantes en turismo de aventura de manera segura y consciente (responsabilidad y ética); respetando y conservando el entorno natural y cultural.
- Manejar un buen sistema de orientación en áreas naturales
- Velar por la seguridad del turista durante la estadía en la actividad de turismo de aventura.
- Informa a los turistas sobre las características generales de la actividad antes de su inicio según lo planificado.
- Liderazgo en toda la actividad que se realiza.
- Brindar información sobre los atractivos Naturales y culturales.
- Prepara las actividades de guianza en turismo de aventura considerando el itinerario, con normativas, aspectos de técnicos de locación, ambientales y socioculturales.
- Demostrar permanentemente un alto espíritu de servicio y disponibilidad.

CUALIDADES	HABILIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Honradez</b></li> <li>• <b>Honestidad</b></li> <li>• <b>Respeto</b></li> <li>• <b>Amabilidad</b></li> <li>• <b>Organización</b></li> <li>• <b>Generosidad</b></li> <li>• <b>Puntualidad</b></li> <li>• <b>Discreto</b></li> <li>• <b>Paciente</b></li> <li>• <b>Puntual</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hablar Idiomas</li> <li>• Hablar en Público</li> <li>• Manejar Grupos</li> <li>• Relacionarse</li> <li>• Improvisar</li> <li>• Resolver Problemas</li> </ul>
PERSONALIDAD	CONOCIMIENTOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Líder</b></li> <li>• <b>Carácter Firme</b></li> <li>• <b>Equilibrado</b></li> <li>• <b>Activo-creativo</b></li> <li>• <b>Extrovertido</b></li> <li>• <b>Buen Temperamento.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnico-turístico</li> <li>• Navegación</li> <li>• Áreas naturales</li> <li>• Primeros Auxilios</li> <li>• Ambiente</li> <li>• Supervivencia</li> <li>• Equipo</li> <li>• Geografía</li> </ul>

Figura N°3: Perfil Profesional

Fuente: Manual del perfil del guía obtenido en Junio 2015.

### *Labor del guía*

- Llamar a los interesados en estas expediciones.
- Diseñar la ruta.
- Diseñar itinerario.
- Preparar el equipo necesario para la expedición.
- Velar por la seguridad y bienestar de los turistas, brindándoles toda la colaboración y servicios que sean inherentes a su profesión.
- Brindar información necesaria de las áreas protegidas que visitan.

***Cualidades guía de las expediciones de mochilaje***

- Poseer una amplia cultura general.
- Conocer las áreas Naturales como palma de su mano.
- Conocer cabalidad equipo y herramientas necesarias.
- Puntualidad y honradez
- Dominio de primeros auxilios en áreas silvestres.
- Tolerancia y cordialidad en el trato.
- Asequible por todos los medios.
- Ser organizado y metódico en su trabajo.

***Actividades para las cuales debe formarse un guía.***

Conocimientos:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Áreas naturales</li><li>• Equipo para montaña</li><li>• Alimentación y acampada</li><li>• Sin dejar rastro</li><li>• Primeros auxilios en áreas naturales.</li><li>• Orientación.</li><li>• Como moverse en la naturaleza.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Técnico en cuerdas</li><li>• Sistema básico de seguridad</li><li>• Rescates</li><li>• Meteorología de montaña</li></ul>
--	---

## *Conocimientos del guía de expediciones de mochilaje*

Debido a la peculiaridad de este servicio el guía debe desarrollar los siguientes aspectos a tomar en cuenta.

El Guía de debe utilizar las técnicas de:

**Expresión:** la expresión verbal y corporal es fundamental en el Guía. Parte de una buena expresión verbal correcta es la buena dicción, la vocalización correcta de las palabras, la utilización de términos adecuados, la no utilización de terminología vulgar o discriminatoria.

**Descripción:** un Guía sabe describir cuando tiene amplio vocabulario técnico y general. La descripción se basa principalmente en hacer observar al turista lo que realmente es importante. La descripción del Guía es como una linterna en la oscuridad.

**Comunicación:** un Guía sabe comunicarse no sólo cuando sabe hablar con otra persona sino que sabe hacerse comprender, y puede comprender lo que quiere el turista.

**Conducción:** es cuando el Guía tiene todas las capacidades para poder estar al frente de la dirección de un grupo o simplemente una persona. No sólo son conocimientos técnicos, sino también de experiencia.

**Capacidad:** estas capacidades se dan no sólo por los conocimientos técnicos adquiridos, sino también por la experiencia del Guía. Es un aspecto profesional que si el Guía no lo tiene naturalmente deberá desarrollarlo.

**Conocimientos generales:** es necesario que conocimientos técnicas utilizables en media montaña.

## *Técnicas de descripción*

El guía debe estar preparado en manejo de la información y su transmisión por lo cual debe lograr perfeccionar los siguientes aspectos:

### **Uso del lenguaje**

Simple y ameno: El lenguaje debe ser simple, tratando de mantener las estructuras propias del lenguaje oral. Muchas veces se tiende a hablar de la misma manera que se escribe, esto hace que el lenguaje parezca rebuscado y se torna más difícil su comprensión.

Concordancia de género y número: Se debe guardar siempre concordancia de género y número, de lo contrario la explicación no se lucirá.

Vocabulario técnico explicado: Cuando es necesario utilizar lenguaje técnico, científico o específico de las artes, los deportes, entre otras áreas, se debe dar una explicación sobre dichos términos, a fin de que toda la audiencia los interprete correctamente.

Muletillas: Se debe prestar especial atención con respecto al uso repetitivo de la misma palabra, barbarismos y otros defectos idiomáticos. Por otra parte es necesario adquirir cierta destreza en el uso de sinónimos a fin de tomar los relatos más o menos.

## ***Tipos de visitantes***

Es necesario segmentar a los grupos y a los individuos con el fin de facilitar su análisis pedagógico, dando por sentado que difícilmente se encontrará un grupo o individuo que coincida totalmente con el patrón preestablecido, debido a la imposibilidad de troquelar conductas, existiendo por tanto, un universo de combinaciones posibles. Aquí se va a hacer un análisis clasificándolos en función de su procedencia, tamaño.

### **Según su procedencia**

- Grupos heterogéneos o abiertos: Los componentes del grupo no se conocen entre ellos, no existe una conciencia de grupo y aunque sus motivaciones culturales, al igual que sus edades, son generalmente diversas, tienen un objetivo común: el destino del viaje al que asisten.

Están formados por pequeños sub-grupos que requieren un trato diferenciado por parte del Guía, son los menos problemáticos pues al no conocerse entre ellos no hacen un “frente común”, pudiendo ser “controlados” de manera más sencilla.

- Grupos homogéneos o cerrados: Se trata de grupos en los que todos sus miembros se conocen previamente al viaje, sus edades, cultura, clase social y motivaciones son muy similares. Existe una dinámica preconfigurada del propio grupo, con su líder ya creado.

El Guía es el líder formal, pero le será más difícil llevar a cabo su labor la existencia de líderes de opinión “preexistentes” o, lo que es peor, la existencia de un “jefe de grupo” incompetente que puede dificultar enormemente la tarea.

Por otro lado, este “jefe de grupo” se puede convertir en su mejor aliado si se trata de alguien habituado al manejo de grupos, pues si su liderazgo se utiliza para aunar esfuerzos con la experiencia del Guía, se produce una “co-dirección del grupo” que resulta muy positiva.

El grupo ideal para un Guía es aquel suficientemente homogéneo para que no se pueda cuestionar fácilmente su autoridad.

### **Según su tamaño**

- **Grandes o macros:** En grupos de 20 o más personas, se multiplican las relaciones interpersonales y son mucho más frecuentes los subgrupos, hecho que refuerza el liderazgo del guía como representante ecuánime de los intereses colectivos. En estos grupos masivos se acentúan las características de la personalidad de cada individuo que lo compone: los tímidos serán más tímidos, los graciosos más graciosos y los charlatanes tendrán más conversación.

Por sus dimensiones requieren de una organización impecable, sin márgenes para la improvisación, lo que reafirma de manera incuestionable la existencia de un guía (líder formal).

- **Grupos pequeños o micros:** Si bien a priori podría parecer que son más sencillos de liderar, en la práctica no es así, puesto que al establecerse un

- trato más directo con el Guía, los participantes pueden hacer más peticiones de carácter personal, más excepciones a la regla, sin que el Guía pueda escudarse en la necesidad de un liderazgo absoluto e incuestionable que requieren los grupos más grandes.

En los grupos micros el Guía debe descender a un trato más personal con los componentes del viaje y tomar más en consideración sus opiniones y sugerencias.

### *Planificación de dinámicas*

#### **Selección de la dinámica**

- Tener en cuenta el objetivo del grupo
- Seleccione las dinámicas según el grupo
- Planifique los las reglas para que el equipo logre un éxito
- Tenga presente que el resultado es la manera de medir si se logró o no el objetivo.

#### **Preparación de la dinámica**

- Lea el bosquejo de dinámicas varias veces.
- Busque los materiales necesarios.
- Practique lo que va a decir cuando comience la actividad.
- Prepare el lugar donde se va a realizar la dinámica.

#### **Explicación de la dinámica**

- Establezca el ambiente.
- Explique de que consta la actividad.

- Explique las razones para esta dinámica.
- Explique las reglas y pasos.

### ***Recomendaciones al usar los senderos***

- Procurar seguir los senderos marcados.
- Permanecer en el sendero. Incluso cuando el terreno esta fangoso, para proteger la vegetación y evitar ensanchamientos innecesarios de los senderos.
- No tomara atajos.
- No votar basura en los senderos.
- Escoger zonas resistentes para los descansos.
- Tenga cuidado caminar por alado de riberas de los arroyos para evitar erosión del suelo.

### **OPERACIÓN EN LA GUIANZA**

Para la operación de guianza se tomara las siguientes recomendaciones que son indispensables para una planificación de estas expediciones de mochilaje y solo se tomara encuetra los componentes o pasos para realizar la guianza ya que esto ayudara a tener mejor programa para las expediciones de mochilaje.

## ***La puesta en marcha del viaje***

El guía debe:

### **Antes**

- Acondicionamiento físico.
- Hidratarse.
- Dormir bien.
- Alistar el equipo de la expedición.
- Revisar la planificación y cuantos participantes van a ir.
- Revisión de ruta e itinerario.

Es necesario planificar de manera que se lo logre una buena coordinación de la guianza en la expedición de mochilaje.

<b>TAREA</b>	<b>OBJETIVO</b>
<b>RELEVANTAMIENTO DEL ÁREA NATURAL.</b>	Conocimiento previo del área y ruta. Familiarización con el lugar
<b>BUSQUEDA Y SISTEMATIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN</b>	Ubicación bibliográfica de información escrita
<b>ESBOZAR LA VISITA SOBRE EL MAPA</b>	Selección de temas y paradas centrales Punto de inicio, destino y alternativas

Figura N°4: Planificación de la expedición de mochilaje.  
Fuente: Manual del guía. Obtenido en Junio 2015.

### **Durante:**

El guía de estas expediciones debe de manejar todo de manera técnica.

- Coordinación y bienvenida a los participantes.
- Tener un líder o dos del grupo para que ayuden.
- Mantener la calma en caso de emergencia.
- Mantener un plan de en caso de lluvia o tormentas.
- Anunciar al participante en qué lugar van acampar.
- Usar las herramientas y equipos necesarios.

- Todo la basura se lleva nada se queda.
- Explicar que no deben dar de comer a los animales o aves.

También en este momento se debe establecer fases:

TAREA	OBJETIVO
<b>PREPARACIÓN</b>	Saludo informal e información general
<b>PRESENTACIÓN</b>	Establecer comunicación con los participantes. Presentación de los guías, Interés y explicación sobre el tema
<b>DESARROLLO</b>	Aclaración y establecimiento del tema De la visita sobre el tema central interés
<b>CONCLUSIÓN</b>	Reforzar la idea central y despedida

Figura N°5: Fases durante la expedición de mochilaje.  
Fuente: Manual del guía. Obtenido en Junio 2015.

### Después:

Se debe tomar en cuenta la evaluación de la expedición.

- Reflexión general con los participantes.
- Foto.
- Reflexión con los guías (que se puede cambiar)

Para lograr un servicio de calidad todo profesional en turismo debe estar consciente que se debe informar las actividades desarrolladas para sí amerita, realizar correctivos necesarios para próximas actividades en nuevos programas.

DESTINATARIO	OBJETIVO
<b>PARTICIPANTES</b>	Contestar preguntas e indicaciones Fotografías y despedida informal
<b>HACIENDA EL REFUGIO</b>	Reporte de la expedición de mochilaje. Recomendaciones y sugerencias
<b>GUÍA DE LAS EXPEDICIONES DE MOCHILAJE</b>	Análisis y adecuación de la ruta. Actualización de datos, situaciones y mapas.

Figura N°6: informar de las actividades  
Fuente: Manual del guía. Obtenido en Junio 2015.

### **Itinerario y Diseño de ruta**

Itinerario tiene 5 pasos a seguir.

- Atractivos turísticos
- Atractivos de apoyo
- Hitos
- Rutas
- Paradas técnicas

### **Diseño de ruta**

Es la representación gráfica sobre las actividades descritas en el itinerario, el mapa de ruta debe contener los puntos de salida, paradas, puntos de acampada y punto de llegada, con sus respectivos tiempos y distancias, así como de la simbología y ubicación geográfica.

Para diseñar una ruta se considera los siguientes pasos.

- Nombre del lugar o atractivo.
- Localización o ubicación de la ruta.
- Superficie y extensión es importante porque esto ayudara a calcular en tiempo de la ruta.
- Vías de acceso principales o alternativas.
- breve descripción de los recursos visuales.
- Patrones climáticos.( temperatura, precipitaciones)
- Atractivos naturales (referencia a flora y fauna)
- Atractivos de apoyo (nombre de las montañas y su altura)

## EDUCACIÓN AL AIRE LIBRE

La educación al aire libre es una metodología vivencial de aprendizaje, la misma que generalmente sucede en un ambiente natural agreste.

La educación al aire libre ha adoptado los principios de la educación vivencial como una herramienta de aprendizaje, siendo el énfasis de esta, las relaciones que tienen lugar en la vida de un individuo, en correlación hacia las personas y la naturaleza.

Históricamente han sido identificadas dos extensiones de la educación al aire libre: la educación ambiental y la educación de aventura.

La educación ambiental se preocupa por el desarrollo de las relaciones eco-sistémicas (se refiere a conceptos básicos de los organismos vivos como el ciclo de la vida, la cadena alimenticia, etc.) y e-quísticas (se refiere a la manera en que las personas influyen la calidad del ambiente y viceversa).

Por otro lado la educación de aventura, se preocupa por el desarrollo de las relaciones interpersonales (se refiere al comportamiento de una persona hacia si misma) y las relaciones interpersonales (se refiere al comportamiento de una persona hacia un grupo).

Debido a la naturaleza de este proyecto haré énfasis en el estudio de la educación de aventura.

### ***Definición de educación al aire libre***

Según el autor Simón Priest, la programación de aventura es “hacer un uso intencional de experiencias de aventura para promover el aprendizaje en individuos o grupos de individuos que tiene como resultado un cambio hacia la sociedad y las comunidades”.

Las experiencias de aventura son actividades que contienen elementos de emoción (miedo, desesperación, impotencia, frustración, entre otros), riesgo (físico, mental, social, entre otros), incertidumbre, esfuerzo (físico, mental, emocional), etc. e interacción con ambientes naturales o al aire libre.

El principal desafío de la programación de aventura es saber cómo crear un cambio que sea intencional, con propósito y sustentable, es por eso que el enfoque de los programas de aventura se basa en las necesidades de las personas.

Dentro de la programación de aventura existen cuatro categorías que son: programación de aventura recreacional, educacional, de desarrollo y terapéutica.

La programación de aventura recreacional busca influenciar en la manera de sentir de las personas, su objetivo principal es entretener, re-energizar y enseñar nuevas habilidades como por ejemplo el control de sus emociones en momentos de presión, creando así disciplinas de recreación y esparcimiento a través de la aventura.

La programación de aventura educacional busca influenciar en la manera de pensar de las personas; su meta es promover el desarrollo de nuevas actitudes frente a las diferentes circunstancias, mejorar el entendimiento de nuevos conceptos y enriquecer el conocimiento de viejos conceptos.

La programación de aventura de desarrollo busca influenciar en la manera de comportarse de las personas y su propósito es contribuir con el desarrollo de nuevas y mejores formas de comportamiento.

La programación de aventura terapéutica busca influenciar en la manera incorrecta de comportarse de las personas, su objetivo es reducir malos hábitos, comportamientos. Desde un punto de vista organizacional ayuda a reducir errores en los procesos de comunicación, confianza, etc.

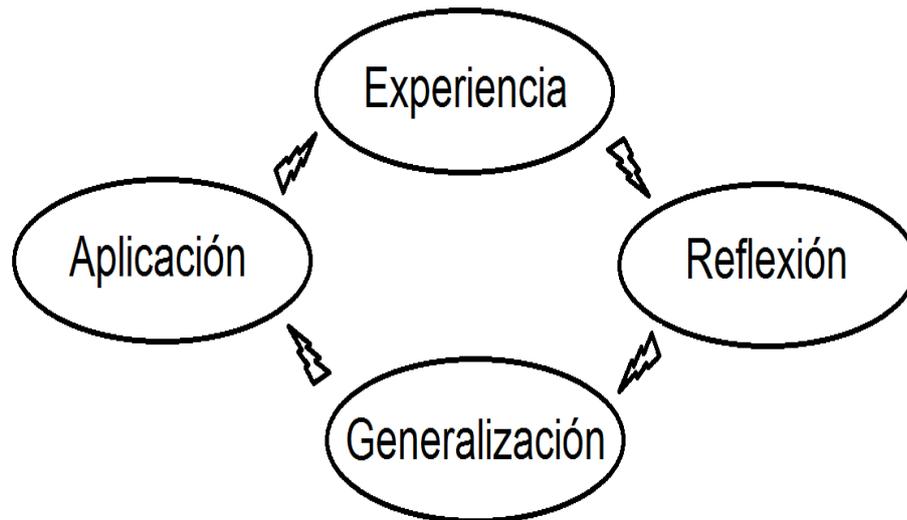
Es importante saber que la realización de un programa de aventura puede contener los cuatro tipos de programación de aventura al mismo tiempo. Durante este proceso se puede usar numerosas actividades de aventura, las mismas que pueden ser usadas en ambientes naturales o artificiales.

La lista de actividades usadas en la programación de aventura es bastante extensa; puedo mencionar las siguientes: mochilaje, cañoning, trekking, navegación terrestre, rafting, rapel, escalada en roca, curso de cuerdas, entre otros

Las diferentes perspectivas culturales de las personas crean todo un desafío al momento de seleccionar las actividades adecuadas para cada grupo por eso, se debe considerar ciertos aspectos tales como la geografía del lugar, la manera en que las personas aprenden y disfrutan de acuerdo a sus tradiciones y culturas, etc.

### ***Filosofía del aprendizaje***

Este ciclo es una reflexión sobre la idea de Educación Vivencial pero está dividida en 4 partes que son aplicables a todas las circunstancias de la vida. Cada uno de estos procesos tiene una pregunta que lo identifica y ayuda a que el estudiante lo use como una herramienta dentro de estas expediciones de mochilaje.



**Figura N°7:** Filosofía del aprendizaje  
**Fuente:** libro Priest, S. y Miles, J. 1999. Adventure Programming

### **La Experiencia**

En la expedición de mochilaje, las actividades ocurren dentro de un ambiente natural.

### **Reflexión**

**¿Qué pasó?** Es recordar lo que ha ocurrido dentro de una experiencia. Lo que buscamos aquí es que la persona medite en las acciones tomadas, los intercambios de palabras, los sentimientos, los eventos de dicha experiencia, etc.

### **Generalización**

**¿Por qué es importante?** Hacer una generalización es sacar algo significativo de una experiencia. Esto puede ser un principio, una analogía o metáfora, que pueda ser transferida a otras situaciones.

### **Aplicación**

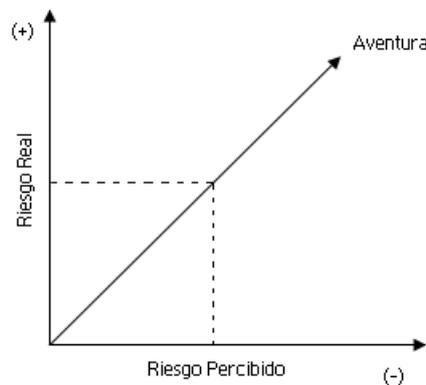
**¿Y ahora qué?** Esto es el poner en práctica las generalizaciones que se han hecho anteriormente en nuevas situaciones. Es decir, un cambio de la manera de actuar de acuerdo con lo que se ha visto en situaciones ya experimentadas o vividas. Creando así una nueva experiencia y un ciclo nuevo de aprendizaje.

## Aseguramiento

“La programación de aventura es un área que involucra la toma de riesgos, sin embargo estos riesgos son tomados con propósitos específicos. Cuando una persona es expuesta a ciertos riesgos se crea en ella un sentimiento de incertidumbre (desconocimiento por lo que va a suceder), el cual es propicio para desarrollar confianza, compromiso, desafío, etc.” (Miles J. & Priest S.)

## Aventura

La aventura es la correlación que existe entre el riesgo real y el riesgo percibido.



**Figura No. 8.** Aventura y la correlación que existe en el riesgo real y percibido  
**Fuente:** Priest S., 1990, pág. 161, Obtenido 18/06/2015

## Riesgo

“El riesgo es la potencial pérdida de algo de valor.” (Miles J. & Priest S.) Esta pérdida puede ocurrir en un nivel físico (fractura de una pierna, un brazo, etc.), nivel mental (miedos psicológicos), social (miedo a ser avergonzado), financiero (daño en el equipamiento).

### **Riesgo real (RR)**

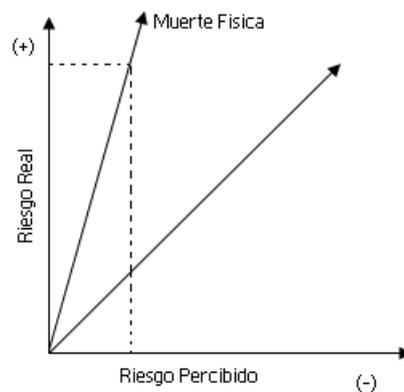
Este elemento consiste en aquellas actividades en donde el nivel de riesgo de daño físico es real y está presente.

### **Riesgo percibido (RP)**

Este elemento consiste en aquellas actividades en donde el nivel de riesgo de daño físico es únicamente percibido por el participante, sin embargo existe la presencia de daño mental y/o emocional (desconcentración, desánimo, etc.)

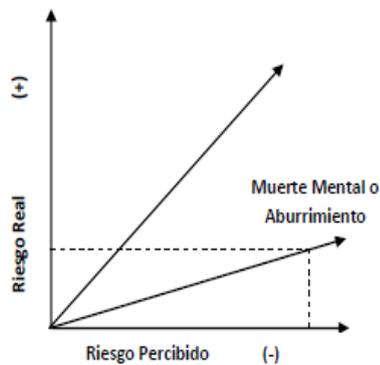
### **Correlación entre riesgo real y riesgo percibido**

Una actividad, en la cual, el RR es muy alto en correlación con el RP generalmente tiene como consecuencia los accidentes y en una situación extrema la muerte física, así como se muestra en el siguiente gráfico.



**Figura No. 9.** La correlación que existe en el riesgo real y percibido  
**Fuente:** Priest S., 1990, pág. 161, Obtenido 18/06/2015

Una actividad, en la cual, el RP es muy alto en correlación con el RR generalmente tiene como consecuencia una muerte mental o aburrimiento, así como se muestra en el siguiente gráfico:



**Figura. 10.** Riesgo percibido  
**Fuente:** Priest S., 1990, pág. 161 Obtenido 18/06/2015

El resultado de una falta de correlación entre RR y RP es la pérdida del medio de enseñanza ya sea por causa de un accidente o por desconexión mental de los participantes.

La acumulación de dichas faltas de correlación produce accidentes, y si el balance entre el RR y RP no es encontrado, estos accidentes seguirán ocurriendo y traerán como resultado una crisis a nivel personal y/o grupal. Es por esta razón, que en todas las actividades del programa utilizará el sistema de control de riesgos.

**Control de Riesgos**

El control de riesgos es un sistema de prevención de crisis y tiene como objetivo el minimizar el potencial de riesgo de accidentes de daño físico primordialmente

## **Sistema de control de riesgos**

Es importante conocer que toda actividad, cualquiera que esta sea involucra riesgo, más aún en aquellas actividades que se desarrollan en un ambiente de aventura, donde existe una mayor posibilidad de riesgo real de daño físico.

El hecho de que los accidentes sucedan no puede ser controlado pero puede ser previsto mediante el uso de ciertas medidas adecuadas de seguridad.

Cuando un accidente no es previsto da como resultado una emergencia, y la acumulación de emergencias que no son controladas generan una crisis, las mismas que pueden afectar a un solo individuo o a un grupo de individuos.

Con el objetivo de prever dichos accidentes, en las expediciones de mochilaje ha implementado y puesto en funcionamiento un sistema de prevención y control de riesgos, el mismo que está basado en la correlación de los conceptos de prevención, plan de seguridad, conocimientos y habilidades.

Este sistema es conocido como el “Triángulo de control de riesgo”. Es importante recalcar que estos tres conceptos se relacionan directamente y dependen el uno del otro, por lo que estos podrán no funcionar independientemente

## Triángulo de Control de Riesgo



**Figura No. 11.** Control de riesgos  
**Fuente:** Priest S., 1990, pág. 161, Obtenido 18/06/2015

## Prevención

El hecho de conocer y estar conscientes que las actividades de aventura se desenvuelven en un ambiente de riesgo y existe la posibilidad de ocurrencia de accidentes es tan importante como el saber proceder en el momento mismo del accidente ya que esto, evitará la existencia de una crisis creada por la pérdida de tiempo en el tratamiento de la víctima y el manejo de las personas que se encuentran alrededor.

## Políticas de seguridad

Las Políticas de Seguridad son medidas que ayudan a prevenir posibles escenarios donde ocurren accidentes, ya sea en la realización de las actividades, el uso de elementos y/o equipo. Estas políticas no garantizan que los accidentes dejen de ocurrir, pero ayudan a la prevención de los mismos.

## **Plan de seguridad**

Este concepto abarca la ejecución de planes de acción frente a la presencia de un accidente o una emergencia, lo que ayudará a evitar una crisis, ya sea en la persona accidentada o en los miembros del grupo.

En la “Hacienda El Refugio” existe un sistema de acción a seguir, llamado la “cadena de comunicación y acción”, como parte del plan de seguridad propuesto por la organización. Esta cadena puede ser usada como un lineamiento básico a seguir para cualquier tipo de accidentes que se presentaren en el desarrollo de las actividades de mochilaje.

## **PROGRAMACIÓN DE LA EXPEDICIÓN DE MOCHILAJE.**

La programación de Mochilaje es importante ya que se debe tomar en cuenta lo que se va a realizar, antes, durante y después de la expedición para que todo lo planificado sea de satisfacción para el participante.

### ***Previo a la expedición***

#### **Datos de grupo**

- Asignación de grupo
  - Ubicación de fechas.
  - Promoción.
  - Coordinación de pagos.
  
- Información del grupo
  - Entrevistas con los participantes
  - Menores de edad con los padres
  - Asesoramiento y seguimiento

### **Elección de la ruta**

1. Se elige, la zona o área de paramo.
2. Ruta específica dentro de la zona elegida.
3. Dificultad de la ruta selecciona por :
  - Edad.
  - Estado físico.
  - Nivel técnico.
  - Aclimatación.

### **Establecimientos de paradas**

Acorde a los atractivos turísticos de la ruta se puede elegir lugares de:

1. Lugares para acampar.
2. Lugares de descalzo.
3. Lugares a visitar.
4. Lugares de manantiales.

### **Programación Itinerario**

- OLESS: objetivos, liderazgo, seguridad, situación.

#### *Primer Día*

- Programa de la Hacienda El Refugio.
- Preparación de equipo.
- Zona y Ruta seleccionada.
- Horarios de transporte.
- Comidas

- Gema: (programa de educación al aire libre)
- Introducción de la zona
- Técnicas básicas de navegación
- Enseñanza como cocinar al aire libre

### *Segundo Día*

- Liderazgo en el grupo (elección)
- Ética sin dejar huellas.
- Navegación.
- Campismo
- Cocinar al aire libre.

### *Tercer Día*

- Liderazgo
- Trabajo en equipo
- Descalzo (programa Hacienda El Refugio)
- Navegación.
- Campismo
- Trekking
- Geología de los volcanes y nombres
- Flora y fauna
- Devocionales

### *Cuarto Día*

- Ayuno
- Formación espiritual.
- Educación vivencial
- Retroalimentación (reflexión )

### Quinto Día

- Fin de la salida.
- Transporte de regreso.
- Limpieza del lugar de acampada.
- Celebración de cierre de expedición.

<b>Hora</b>	<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>
<b>Primer día</b>		
9:00 am– 10:00 am	Llegada a la Hacienda El Refugio	1h
10:00 am- 1:00 pm	Programa Hacienda El Refugio	3h
1:00 pm- 2 pm	Almuerzo	1h
2 pm – 3 pm	Reconocimiento de la ruta con los participantes	1h
4 pm – 5 pm	Preparación de equipo	1h
6 pm- 7 pm	Cena	1h
<b>Segundo Día</b>		
6:00 am – 7:00 am	Desayuno	1h
7:00 am – 9:00 am	Salida a la ruta	2h
9:00 am- 1:00 pm	Inicio de la ruta	3h
1:00 pm – 1:20 pm	Enseñanza de cómo cocinar al aire libre	20 min
1:20 pm – 2:20 pm	Cocinar al aire libre (Almuerzo)	1h
2:20 pm - 5:20 pm	Caminar seguir la ruta	3h
5:20 pm – 6: 20 pm	Armar campamento (acampar)	1h
6:20 pm – 7:50 pm	Reflexión de la actividad	1h:30
7:50 pm - 9:10 pm	Cocinar al aire libre (Cena)	1h

9:10 pm	Descansar	
<b>Tercer día</b>		
8.00 am – 9:00 am	Desayuno	1h
9:00 am – 10:00 am	Desarmar campamento	1h
10:00 am – 11:00 am	Inicio de la expedición	1h
11:00 am – 12:00 pm	Educación Vivencial	1h
12:00 am – 1:00 pm	Descalzo (tiempo a solas)	1h
1:00 am – 2:00 pm	Almuerzo	1h
2:00 pm – 4:00 pm	Navegación realizado por los participante (mapa y brújula)	2h
4:00 pm – 5:00 pm	Reflexión de la actividad	1h
5:00 pm – 6:00 pm	Armar campamento (acampar)	1h
6:00 pm – 7:00 pm	Cocinar al aire libre (cena)	1h
8:00 pm – 8:30 pm	Reunión (vivir vida abundante)	30min
8:30 pm	Descansar	
<b>Cuarto Día</b>		
8:00 am – 9:00 am	Desayuno	1h
9:00 am – 10 am	Desarman el campamento	1h
10:00 am – 11 am	Trabajo en equipo	1h
11:00 am – 1:00 pm	Navegación por los participantes	3h
1:00 pm - 2:00 pm	Cocinar al aire libre (almuerzo)	1h
2:00 pm – 3: 00 pm	Educación vivencial	1h
3:00 pm – 4:00 pm	Descalzo	1h
4:00 pm – 5:00 pm	Reflexión de la actividad	1h

5:00 pm – 6:00 pm	Armar campamento (Acampar )	1h
6:00 pm – 7:00 pm	Formación espiritual	1h
7:00 pm – 8:00 pm	Cocinar al aire libre (cena)	1h
8:00 pm – 8:30 pm	Reflexión del Día	30min
8:30 pm	Descansar	
<b>Quinto Día</b>		
9:00 am – 10 am	Desayunar	1h
10:00 am – 11 am	Limpieza del lugar de acampada	1h
12:00 pm – 2:00 pm	Regreso al Refugio	1h
2:00 pm – 3:00 pm	Almuerzo	1h
3:00 pm – 4:00 pm	Celebración (cierre de la expedición)	1h
4:00 pm	Foto y despedida	

### **Guías**

Designación de guías:

- Guías primeros y secundarios.
- Guías para las chicas y chicos.
- Previa reunión.(temas de la ruta)

### **Coordinación con otras áreas**

- Servicio al huésped.
- Propiedad (espacios físicos a utilizar, llegada participantes)
- Área de comunicación
- Coordinación de retiros

- Finanzas
- Programa Hacienda El Refugio.
  - Preparar plan de contingencia.
  - Preparar bodega de mochilaje.

### **Preparar y chequear detalles**

- Comprar comida.
- Confirmar transporte.
- Confirmar arreglo de bodega. (equipo listo y limpio)
- Chequear instalaciones.
- Ultimo chequeo con los guías.
- Ultimo chequeo de la ruta.

### ***Durante la expedición***

- **Orientación**
  - Recibir a los participantes, padres y acompañantes.
  - Dar introducción sobre la Hacienda El Refugio(programas)
  - Presentación de guías para las expediciones.
- **Programa en la Hacienda El Refugio.**
  - Programa de integración
  - Preparación de Mochilas (equipo personal y grupal)
- **Actividad de mochilaje**
  - Navegación por los participantes.
  - Acampar.
  - Cocinar al aire libre.

- Trabajo en equipo.
  - Descalzo.
  - Descripción de flora y fauna.
  - Devocional.
  - Formación espiritual.
  - Educación vivencial.
  - Retroalimentación.
- **Limpieza del equipo**
    - Entrega del equipo.
    - Entrega material.
- **Cierre del grupo**
    - Retroalimentación.
    - Presentación de fotos y anécdotas.
    - Presentación de los dibujos de los participantes.
    - Palabras de agradecimiento.
    - Oración.

### *Después de la expedición*

- Evaluación los guías.
- Hacer un informe.

## TÉCNICAS DE MOCHILAJE

Las técnicas para las expediciones de mochilaje son primordiales para el procedimiento de esta actividad, ya que el participante se sentirá seguro de la expedición que se realiza en el Refugio.

### Vestimenta y equipo

#### Capa torso

<p>Capa base o primera capa</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esta capa debe ser sintética.</li><li>• No absorbe el sudor, debe tener una evacuación de humedad.</li><li>• No debe ser de algodón.</li></ul>
<p>Segunda capa</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Debe de ser transpirable.</li><li>• Retención del calor que genera el cuerpo.</li><li>• Secado rápido.</li><li>• Evacuación del sudor.</li></ul>
<p>Tercera capa</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Debe ser impermeable.</li><li>• Debe ser transpirable.</li></ul>

**Figura No. 12.** Capas de vestimenta torso para las expediciones de Mochilaje.  
**Fuente:** Arista sur, 2015, obtenido en Junio de <https://www.aristasur.com>

## Capa piernas

<p>Capa base o primera capa</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pantalones sintéticos.</li><li>• Deben de ser cómodos y talla correcta.</li><li>• No absorbe el sudor, debe tener una evacuación de humedad.</li><li>• No jeans (no algodón).</li></ul>
<p>Segunda capa</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Debe ser impermeable.</li><li>• Secado rápido.</li><li>• Debe ser transpirable</li></ul>

**Figura No. 13.** Capas de vestimenta de piernas, para las expediciones de Mochilaje.  
**Fuente:** Arista sur, 2015, obtenido en Junio de <https://www.aristasur.com>.

## Cabeza y manos

<p>Gorro</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mantiene caliente la cabeza.</li><li>• Debe de ser de lana.</li></ul>
<p>Gorra</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Protección de la cabeza y la cara del sol.</li></ul>
<p>Guantes livianos</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Protegen a las manos del frio y las mantienen con calor.</li></ul>

**Figura No. 14.** Vestimenta de extremidades para las expediciones de Mochilaje.

**Fuente:** Arista sur, 2015, obtenido en Junio de <https://www.aristasur.com>.

## Equipos

<b>Equipo de montaña</b>	
Mochila	 <p><b>Figura N° 15:</b>Mochila <b>Fuente:</b> Mochilas de montaña, 2015, obtenido en junio de <a href="http://guiahombres.com">http://guiahombres.com</a></p>
Ropa de montaña	 <p><b>Figura N° 16:</b> Ropa de montaña <b>Fuente:</b> Ropa de montaña , 2015, obtenido en junio de <a href="http://www.aristasur.com">http://www.aristasur.com</a></p>

<p>Sleeping bag</p>	 <p><b>Figura N° 17:</b> Sleeping Bag  <b>Fuente:</b> Sleeping bag montañas , 2015, obtenido en Junio de <a href="http://www.phdesings.co.uk">http://www.phdesings.co.uk</a></p>
<p>Filtrador de agua</p>	 <p><b>Figura N° 18:</b>Filtro de agua  <b>Fuente:</b> Equipos de montaña, 2015, obtenido en Junio de <a href="http://www.preciolandia.com">http://www.preciolandia.com</a>.</p>
<p>Cocina y combustible</p>	 <p><b>Figura N° 19:</b> Cocina y combustible  <b>Fuente:</b> Equipos de cocina montaña,2015, obtenido en Junio de <a href="http://www.landher.net">http://www.landher.net</a></p>

Aislante



**Figura N° 20:** Aislante

**Fuente:** Airé libre, 2015, obtenido en Junio de <http://www.nakaoutdoors.com.ar>

Papel higiénico



**Figura N° 21:** Papel Higiénico

**Fuente:** Grupo tam, 2015, obtenido en Junio de <http://www.grupotam.com.ar>

Pala pequeña



**Figura N° 22:** Pala

**Fuente:** Herramientas, 2015, obtenido en Junio de <http://www.alcaglas.com>

Funda de basura grande



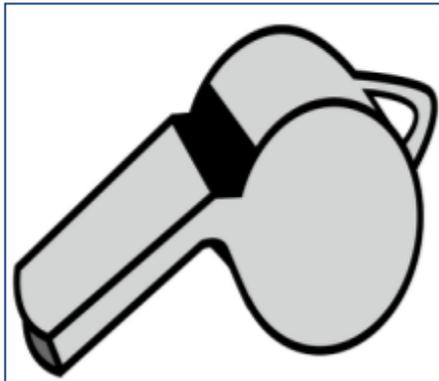
**Figura N° 23:** Funda de basura grande  
**Fuente:** Plástico funda grande, 2015, obtenido en Junio de <http://www.hollands-glorie.net>

Linterna



**Figura N° 24:** Linterna  
**Fuente:** Energizer linternas, 2015, obtenido en Junio de <http://www.casahedy.com.ar>

Pito



**Figura N° 25:** Pito  
**Fuente:** Taringa pito, 2015, obtenido en junio de <http://www.taringa.net>

## **SUPERVIVENCIA (10 ESENCIALES)**

El objetivo de esta lista es responder de forma correcta frente un accidente o emergencia y pueda pasar una noche o más, en la naturaleza de forma segura.

### ***11. Orientación***

Los montañeros deben llevar las herramientas y poseer los conocimientos para localizar su ubicación, saber cómo llegar a su objetivo y regresar. Lleven siempre un mapa topográfico detallada la zona a dónde vas de visita y protégelo con una funda o cobertura. Llevan siempre una brújula, los montañeros también pueden llevar, otros instrumentos como altímetros o GPS, otra ayuda puede ser marcadores y descripciones de la rutas, y también diferentes tipos de mapas o fotos.

### ***12. Protección frente al sol***

Deben de llevar gafas de sol, crema protectora la para la piel y labios y prendas de vestir que protejan del sol, las gafas de sol deben filtrar entre 95% y el 100 % de los rayos ultra violetas, deben estar tintados, de modo que te llegue una sola fricción de luz visible a tus ojos a través de la lente, mírate en el espejo cuando te pruebes las gafas de sol, si puedes verte tus ojos, la lente son demasiado claras.

### ***13. Aislamiento (ropa extra)***

¿Qué cantidad de aislamiento extra se necesita para sobrevivir en una emergencia?, el termino ropa extra se refiere a las capas adicionales que serían necesarias para sobrevivir las largas horas de un evento imprevisto o emergencia.

Pueden llevar extra prendas interiores, un abrigo esto añade un peso insignificante a tu mochila.

#### ***14. Iluminación***

Esto es muy importante cuando anochece, es fundamental llevar una linterna corriente o una frontal, debes llevar por si acaso, las pilas y las bombillas no duran eternamente, para lo cual procura llevar repuesto cada vez que salgas a una expedición.

Las linternas frontales permiten libertad en las dos manos y son mucho más prácticas que las linternas de mano o por lo mínimo consigue una lámpara antihumedad (diseñadas para que no entre lluvia)

#### ***15. Botiquín de primeros auxilios***

El botiquín debe de ser pequeño, compacto y resistente, con su contenido protegido, con embalajes impermeables, como mínimo el botiquín debe contener:

- Gasas de diferentes tamaños
- Un rollo de gasa
- Curitas
- Vendas elásticas
- Espadrapos
- Tijeras
- Jabón o agente limpiador
- Guantes de látex
- Lápiz y papel

## ***16. Fuego***

Se debe llevar los medios para comenzar y mantener un fuego de emergencia, la mayoría de montañeros llevan un encendedor de butano o forofos, los iniciadores de fuego son indispensables para prender rápidamente madera húmeda, cuando se tiene que hacer un fuego de emergencia, los iniciadores de fuego más comunes son: velas, y combustible sólido en lata.

## ***17. Estuche de herramientas y reparaciones***

Instrumentos importantes útiles para la reparación son: cordones de zapatos, hilo y aguja, impermeables, cinta, cordón, parches, cables pequeños y otros que son muy utilizados para la reparación tiendas y cocina (hornilla).

## ***18. Nutrición (comida extra)***

En las actividades cortas, lleva reserva una ración de comida debe ser suficientes para un día razonable en caso de que tengas que estar en el campamento por otro día más, por el mal tiempo, pérdidas, lesiones u otras razones.

Los alimentos que elijas no deben requerir preparación, deben de ser de fácil digestión y de larga conservación. Una combinación de nueces, caramelos, galletas y frutos secos quedan buen resultado. Si se lleva el hornillo puedes incluir sopas instantáneas y té.

### ***19. Hidratación (agua extra)***

Deben llevar agua extra y tener la habilidad y las herramientas necesarias para obtenerla purificada. Siempre lleva al menos una botella de agua, en la mayoría de los medios necesitas tener la capacidad de purificar agua que vayas encontrando, debes de filtrarla pueden utilizar pastillas purificadoras químicas o hirviéndola.

El consumo de agua diario varía, un mínimo razonable es medio litro de agua, si hace calor o estás en altitudes altas, medio litro no es suficiente.

### ***20. Refugio de emergencia***

Debes de llevar cualquier tipo de cobertura (además de tu chaqueta impermeable) que te refugio de la lluvia y del viento, como puede ser una funda de basura de gran tamaño. Otra posibilidad es una manta de supervivencia reflectante, esta puede usarse para administrar primeros auxilios a una persona herida o con hipotermia, a la vez sirve como refugio.



Dirección: Calacalí, vía rayocucho

El presente manual es de estricta autoría del Sr. Jhonatan Santiago Ayo Borja, presentado para la Hacienda El Refugio, quien presenta el mismo, como trabajo para la obtención del título de Guía Nacional de Turismo en el Instituto Tecnológico Superior de Turismo y Hotelería “ITHI” en el año 2015.

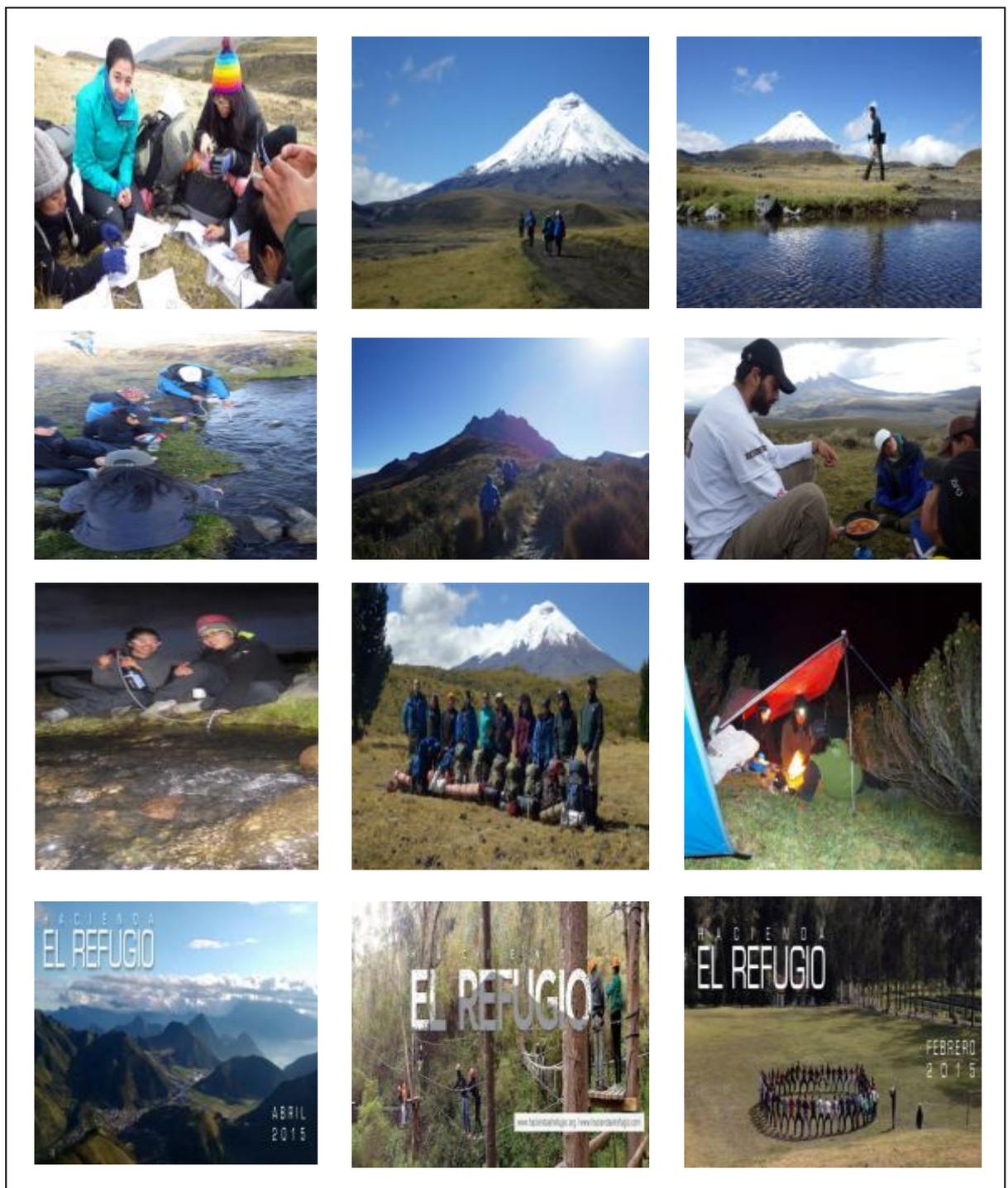
Contactos: 2306337.

## ANEXOS



**Figura N° 26:** Expediciones de Mochilaje

**Fuente:** Expediciones de mochilaje “Hacienda El Refugio”, 2015, obtenido en junio



**Figura N° 27:** Expediciones de Mochilaje  
**Fuente:** Expediciones de mochilaje “Hacienda El Refugio”, 2015, obtenido en Junio



**Figura N° 28:** Expediciones de Mochilaje  
**Fuente:** Hacienda El Refugio, 2015, obtenido en Junio

## 5.9. Recursos

<b>Material</b>
Libro de Simón Priest Adventure Programming.(Educación al aire libre )
Computadora
Resma de papel

### 5.9.1. Financieros

<b>Materiales</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo Total</b>
<b>Libro</b>	<b>15.00</b>	<b>15.00</b>
<b>Resma de papel</b>	<b>8.50</b>	<b>8.50</b>
<b>Impresión del manual</b>	<b>20.00</b>	<b>20.00</b>
<b>Total</b>		<b>43.50</b>

### **5.9.2. Talento humano**

**Estudiante Investigador:** Jhonatan Santiago Ayo Borja.

**Directora:** Lic. Ingrid Arévalo.

**Lugar Investigado:** Hacienda El Refugio.

**Encuestados:** Participantes de las Expediciones de Mochilaje.

**Entrevistados:** Personal de la Hacienda El Refugio (director general, director de programa, diseñadores de programa)

**Personal requerido para la puesta en marcha de la propuesta:**

- Área Técnica y Operativa de la Hacienda El Refugio.
- Área de Publicidad.
- Área de Coordinación.
- Área de Diseño de Programa.
- Área de Expediciones de Mochilaje.

## REFERENCIAS

### Libros:

- Martos, R, F-M –E. (2004). Montañismo Libertad de las cimas. España: Desnivel.
- Manning, h. (2002). Backpacking . En h. Manning, Backpacking one step at time. Washington, Estados Unidos : Random House Value Pub.
- Priest, S. y Miles, J. (1999).Adventure Programming. Venture Publishing, Inc. Pennsylvania.
- Priest, S. y Gass, M. (1997).Effective Leadership in Adventure Programming Human Kinetics.
- Justin, P, Brian, B, Felipe, J. (2009).Guía de campo de medicina en zonas remotas agrestes. Wilderness Medicine Institute of NOLS.
- Cevallos, J. (2006) Manual de entrenamiento de programa de la Hacienda El Refugio.
- Barriga, 1970, historias escondidas de Calacalí. La delicia Quito- Ecuador.

## Sitio web

- A, D. (s.f.). *Supervivencia* . Recuperado el 18 de Junio de 2015, de Supervivencia:

[www.montañasdeargentina.com.ar/.../Supervivencia/.../Tecnicas%20Basi](http://www.montañasdeargentina.com.ar/.../Supervivencia/.../Tecnicas%20Basi).

- America, S. (s.f.). *Scout America* . Recuperado el 12 de junio de 2015, de Scout America :

<https://scoutsparatodos.wordpress.com/2009/05/15/la-tienda-de-campana/>

- ASEGUIM. (18 de Octubre de 2014). *ASEGUIM*. Recuperado el 05 de Junio de 2015, de ASEGUIM:

<http://www.aseguim.nicotinamedia.com/espanol/noticias.html>

- Bound, O. (s.f.). *Outward Bound Ecuador* . Recuperado el 13 de Junio de 2015, de Outward Bound: [http://www.outwardbound.ec/index\\_es.html](http://www.outwardbound.ec/index_es.html)

- Collaguazo, G. (30 de Octubre de 2012). *Yunguilla* . Recuperado el 14 de Junio de 2015, de Yunguilla :

[http://www.yunguilla.org.ec/index.php?option=com\\_content&view=article&id=65:sed-nec-lacus-sit-amet&catid=36:convivencia&Itemid=109](http://www.yunguilla.org.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=65:sed-nec-lacus-sit-amet&catid=36:convivencia&Itemid=109)

- Definicion. (2008). *Definicion* . Recuperado el 13 de Junio de 2015, de Definicion : <http://definicion.de/campamento/>

- Edge, T. (s.f.). *The Edge*. Recuperado el 13 de Junio de 2015, de The Edge: <http://www.theedge.ec/portal/es/web/edge/inicio>
- Evert, B. (23 de Julio de 2012). *Slideshare*. Recuperado el 13 de Junio de 2015, de Slideshare: <http://es.slideshare.net/borisevert/que-es-el-campismo-autoguardado>
- galeon. (s.f.). *galeon* . Recuperado el 08 de Junio de 2015, de galeon : <http://cseverino.galeon.com/aficiones1885643.html>
- Geobotanica, R. (2008). *Reserva Geobotanica* . Recuperado el 14 de Junio de 2015, de Reserva Geobotanica :

[http://www.pululahuahostal.com/html/reserva\\_geobotanica\\_pululahua.html](http://www.pululahuahostal.com/html/reserva_geobotanica_pululahua.html)

- Gonzales, A. (Mayo de 2014). *Scribd*. Recuperado el 13 de Junio de 2015, de Scribd: <http://es.scribd.com/doc/225873799/Modulo-Campismo#scribd>
- Jordan, R. (12 de agosto de 2001). *Backpacking* . Recuperado el 09 de Junio de 2015, de Backpacking : <http://www.backpackinglight.com/cgi-bin/backpackinglight/00034#.VYnbYVK-SoB>
- Lara, H. (2007). *Tulipe* . Recuperado el 16 de Junio de 2015, de Tulipe : [www.tulipecloudforest.org/spanish/yumbos.html](http://www.tulipecloudforest.org/spanish/yumbos.html)
- LIVESTRONG. (s.f.). *LIVESTRONG*. Recuperado el 07 de Junio de 2015, de LIVESTRONG:

[http://www.livestrong.com/es/resistencia-cardiovascular-muscular-info\\_9571/](http://www.livestrong.com/es/resistencia-cardiovascular-muscular-info_9571/)

- Molina, M. (s.f.). *Monografías* . Recuperado el 15 de Junio de 2015, de Monografías :

<http://www.monografias.com/trabajos72/incas-ecuador/incas-ecuador2.shtml>

- Muñoz, R. (2008). *Manual iniciacion de montaña* . Recuperado el 17 de Junio de 2015, de Manual iniciacion de montaña

<http://www.conmacuto.com.es/MANUAL%20DE%20INICIACION%20A%20OLA%20MONTA%C3%91A.pdf>.

- *perfil del guia de aventura* . (s.f.). Recuperado el 18 de Junio de 2015, de perfil del guia de aventura :

[www.secretariacapacitacion.gob.ec/.../PERFIL-GUÍA-TURISMO-AVEN...](http://www.secretariacapacitacion.gob.ec/.../PERFIL-GUÍA-TURISMO-AVEN...)

- Ramires, V. (14 de Noviembre de 2008). *Reserva Geobotanica Pululahua* . Recuperado el 14 de Junio de 2015, de Reserva Geobotanica Pululahua : <https://pululahua.wordpress.com/2008/11/14/zona-de-moraspungo/>

- Ruiz, M. (28 de Julio de 2012). *Slideshare* . Recuperado el 14 de Junio de 2015, de Slideshare : <http://es.slideshare.net/ufapunach/animales-tpicos-de-la-sierra>

- Ruiz, M. (01 de Septiembre de 2012). *Scribd*. Recuperado el 14 de Junio de 2015, de Scribd:

<http://es.scribd.com/doc/104637592/Animales-de-La-Sierra-Del-Ecuador#scribd>

- S.A, D. (s.f.). *Desempre S.A.* Recuperado el 13 de Junio de 2015, de Desempre S.A: <http://desempre.com/actividades-vivenciales/camping/>
- Turismo, M. d. (11 de Febrero de 2014). *Ministerio de Turismo* . Recuperado el 17 de Junio de 2015, de Ministerio de Turismo :  
  
[www.turismo.gob.ec/wp.../Reglamento-General-Ley-de-Turismo.pdf](http://www.turismo.gob.ec/wp.../Reglamento-General-Ley-de-Turismo.pdf)
- Veloz, J. C. (23 de Julio de 2012). *Origen Andinismo* . Recuperado el 15 de Junio de 2015, de Origen Andinismo :  
  
<http://jcveloz.blogspot.com/2012/07/origen-del-andinismo-ecuatoriano.html>
- Zurita, F. (s.f.). *Airelibre*. Recuperado el 13 de Junio de 2015, de Airelibre: [http://www.campamentoairelibre.com/home/?page\\_id=541](http://www.campamentoairelibre.com/home/?page_id=541)

## ANEXOS

### Fotografías entrevistados



Figura N° 66: Paul Reichert  
Elaborado por: Jhonatan Ayo



Figura N° 67: John Darnell  
Elaborado por: Jhonatan Ayo



Figura N° 68: Esteban Santos  
Elaborado por: Jhonatan Ayo

## **APÉNDICE A: Modelo de entrevista no estructurada**



### **INSTITUTO SUPERIOR DE TURISMO Y HOTELERIA**

El tema a tratarse es de manual de operaciones turísticas de la actividad de turismo de aventura y buscar información sobre las expediciones de mochilaje con las personas que conocen esta actividad.

#### **Entrevista**

Entrevistador

Entrevistado:

Fecha:

hora:

Lugar:

1. ¿Por qué se le dio el nombre de mochilaje a esta expedición?
2. ¿Cuál es el objetivo de las expediciones de mochilaje?
3. ¿Cómo realizan la promoción de las expediciones de mochilaje?

4. ¿Cuáles son los precios de expediciones de mochilaje?
  
5. ¿Cómo es la coordinación de los retiros (cuando alguien está interesado en estas expediciones de mochilaje)?

## APÉNDICE B Hoja de encuesta



### INSTITUTO SUPERIOR DE TURISMO Y HOTELETERIA

El tema a tratarse es de manual de operaciones turísticas de la actividad de turismo de aventura y buscar información sobre las expediciones en la naturaleza con las personas que conocen esta actividad

Responde las siguientes preguntas.

Género: Masculino   Femenino

Edad:

De 16 a 22 años

De 23 a 28 años

De 29 a 40 años

Nacionalidad

Nacional

Extranjero

1.- ¿Conoce las expediciones de mochilaje que se realiza en la Hacienda El Refugio?

SI   NO

2.- ¿Conoce qué equipo se debe llevar para realizar estas expediciones de mochilaje?

SI   NO

3.- ¿Cree que las expediciones de mochilaje aportan a la salud física, emocional y espiritual?

SI   NO

4.- ¿Cree que las expediciones de mochilaje tienen un programa bien organizado?

SI   NO

Por qué-----

5.- ¿Con que frecuencia realiza estas expediciones de mochilaje?

- a) Semanalmente
- b) Mensualmente
- c) Semestralmente
- d) Anualmente

6.- ¿Cree que contó con información suficiente para la práctica de esta actividad en la Hacienda El Refugio?

SI   NO

7.- ¿Qué medios de difusión fueron los que lo motivaron al momento de escoger las expediciones de mochilaje?

- Televisión
- Radio
- Internet
- Otros

Si es otros, favor detalle -----

8.- ¿Cree que estas expediciones contribuyen en el desarrollo de sus habilidades para el buen desempeño de sus labores diarias?

SI

NO

9.- ¿Cuál fue el nivel de satisfacción que tuvo al finalizar la expedición de mochilaje?

Excelente

Muy Bueno

Bueno

Regular

Malo

10.- ¿Qué sugerencias daría para mejorar estas expediciones de mochilaje?

-----  
-----

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

## APÉNDICE C: Fotografías encuestas



Figura: N°69: Fotografías encuestas.  
Elaborado por: Jhonatan Ayo