

DISCAPACITADOS COGNITIVOS EN EL MEDIO NATURAL

Miriam García, Valentín Panojo, Ariel Villagra
(Universidad Autónoma de Madrid, Facultad Profesorado Santa María)

I. INTRODUCCIÓN

A partir de nuestra experiencia con alumnos discapacitados, nos encontramos que habitualmente se trabaja en entornos cerrados, donde el control y la organización se presuponen más fácilmente.

Nos hemos planteado un proyecto de trabajo en el que:

- Desarrollemos distintas Actividades en el Medio Natural con discapacitados.
- Estudiemos el comportamiento de los discapacitados en esas situaciones.
- Analicemos los aspectos positivos y negativos de las mismas.

Llegando a la conclusión de que los mismos beneficios que se logran con alumnos de educación ordinaria pueden ser alcanzados con este tipo de alumnos.

II. OBJETIVOS

Exponer la repercusión de las Actividades en el Medio Natural en alumnos discapacitados intentando detectar, en las distintas situaciones analizadas, los puntos más favorables o desfavorables de su comportamiento.

III. EVOLUCIÓN HISTÓRICA

Podemos decir que las actividades en el medio natural surgieron en el siglo XVIII con Rousseau y el «naturalismo», siendo en el ámbito educativo donde se da gran importancia a la naturaleza como uno de los tres fuentes de estudio (naturaleza, cosas y hombre). A continuación fue Amorós quien valoró la formación del hombre integral a través de la gimnasia, basada en movimientos globales y naturales y utilizando a su vez el medio natural para lograrlo (trepas, carreras, ...). Pero realmente fue Herbert quien con el método natural quiso reaccionar contra la gimnasia sueca, llevando a cabo sus sesiones al aire libre y con ejercicios físicos naturales. Continuando con la posible evolución histórica de las actividades en el medio natural finalizamos con Nuths y Jahn, que a pesar de no tener relación con Herbert si llevan a cabo ejercicios naturales con juegos y al aire libre, que surgen en contra de los ejercicios militares, demasiado competitivos y en entornos cerrados.

Sin embargo, en España la evolución varió sensiblemente. Fue con la Institución de Libre Enseñanza cuando se empezó a tener conciencia y se valoró las actividades en la naturaleza con las Colonias Escolares (Giner de los Ríos, 1878). A continuación sería el Escultismo de Baden Powell quien con los Boy Scout se buscaría un fin recreativo en las actividades y no militar. Durante la Guerra Civil nace la Organización de la Juventudes y en el 1960 surge la OJE y sus campamentos cuya estructura se caracteriza por su talante militarizado. Un gran paso se dio con la Ley 771/1961 de Educación Física gracias al nacimiento de los Institutos Nacionales de Educación Física así como los contenidos propios de las Actividades en el Medio Natural. Acercándonos a los tiempos actuales, apreciamos una tendencia de incremento de las actividades en el medio natural además de las posibles regularizaciones que deben ir aumentando progresivamente, vigilando la continua explotación. Una fecha determinante fue la Revolución Industrial y Tecnológica de principio del siglo XX con la que se vio un significativo síntoma de preocupación por el entorno.

Es curioso, pero a pesar de los continuos trabajos que se habrán realizado con alumnos discapacitados cognitivos, han sido muy pocos los que se han decidido a publicarlos. De ahí nuestra idea primordial de dar a conocer cuales han sido nuestras experiencias con estos alumnos a la hora de afrontar actividades en la naturaleza.

IV. ESTADO DE LA CUESTIÓN

En un principio, nuestra idea era haber realizado un trabajo que perteneciera únicamente al ámbito de la actividad física en el medio natural, pero cuando comenzamos a desarrollarlo y teniendo en cuenta nuestras experiencias con alumnos discapacitados cognitivos decidimos reducir el campo de acción y centrarnos especialmente en este colectivo de alumnos.

Los cuales, a pesar del gran número de profesionales y compañeros que han trabajado con ellos no se han publicado casi trabajo en referencia a este tema. A pesar de los estudios que hemos realizado, y la búsqueda de investigaciones relevantes con la actividad en el medio natural con discapacitados cognitivos vamos a basar nuestro trabajo en experiencias personales.

Un primer paso será conocer con quien vamos a trabajar, sus características más relevantes, actuaciones a tener en cuenta, ... Cabe decir que la discapacidad de estos alumnos no se centra únicamente en el ámbito mental sino también en determinadas limitaciones en sus capacidades (manual de 1992 del IMSERSO, Asociación Americana sobre Retraso Mental). El retraso no esta ni en la persona, ni en el entorno sino que es la resultante de las capacidades de la persona en el entorno en que desarrolla su existencia. Por ello, pensamos que un entorno natural será el más apropiado para que el alumno viva nuevas experiencias desconocidas. Se enfrente a un entorno cambiante y no tan conocido como puede ser el medio en el que vive.

El grupo de alumnos con el que vamos a vivir las experiencias en la naturaleza se caracterizan por:

- Su dificultad en la expresión oral y en la comprensión.
- Baja atención.
- Retraso en el desarrollo psicomotor. Coordinación lenta y equilibrio bajo.
- Campo perceptivo y sensitivo limitado.
- Marcha pesada e irregular.
- En algunos casos presentan demasiada desinhibición y en otros excesivos retraimiento.
- Falta de comunicación entre iguales.

Otras características más significativas de los alumnos son:

- *Alumna con Parálisis Cerebral*, que tiene una hemiplejía en lado derecho, por lo que la marcha y ejecución de movimientos se ve gravemente afectada, su nivel cognitivo es muy alto en comparación con sus compañeros.
- *Alumno con Síndrome Down y una discapacidad auditiva*, no conoce el lenguaje de signos y la comunicación con él es muy complicada, aunque es capaz de adaptarse a todas las situaciones mediante la imitación, necesita atención especial a la hora de transmitirle la información.

VALORES EDUCATIVOS

A pesar de los posibles cambios que haya podido sufrir este tipo de actividades en el medio natural, lo que sí es realmente cierto es que los valores educativos que fomenta son realmente patentes. Pensamos que los alumnos discapacitados están acostumbrados a ser infravalorados. En pocas ocasiones vemos más allá del límite que nosotros le marcamos sin pensar realmente que ellos podrían llegar mucho más lejos a pesar de su discapacidad particular.

A la hora de evaluar los posibles valores educativos, pensamos que este tipo de actividades se caracterizan por su aspecto socializante. El valor que se le da al grupo y a la cooperación entre todos para llegar al objetivo final. Caracterizándose no por una actividad de aprendizaje en sí, sino más bien una convivencia entre compañeros.

Otro factor fundamental, es el autocontrol personal que sufre cada alumno. Son ellos mismo los que deben autogestionar su motricidad, van a tomar sus propias decisiones y si realmente son capaces percibirán que lo han logrado a través de sus propios méritos. Es ahora cuando desarrollarán su autonomía y descubrirán donde se encuentran realmente. El medio natural no es el medio en el que viven habitualmente que conocen a la perfección y por el cual se mueven sin ningún tipo de problema externo.

También, nos gustaría hacer mención a un punto imprescindible de las actividades en el medio natural, las cuales, al desarrollarse en un medio desconocido facilitan la motivación que van a tener los alumnos para llevarlas a cabo y trabajar sin necesidad de refuerzos positivos o negativos. Es decir, nos encontramos con actividades caracterizadas por la motivación intrínseca, gracias a la idea de aventura que pueden tener los alumnos respecto a estas actividades.

Por último, hacer mención a dos puntos, la flexibilidad y adaptabilidad que podemos encontrarnos respecto al entorno, que por naturaleza propia es cambiante, y al respeto al propio Medio Natural, fomentando la Educación ambiental educando con su uso correcto.

En resumen, afirmar el gran número de valores educativos que enumeramos a continuación:

- *Actividades socializantes (valor del grupo, cooperación y convivencia)*
- *Autocontrol personal (autogestión de la motricidad y toma de decisiones)*
- *Autonomía e independencia de su entorno habitual*
- *Motivación intrínseca*
- *Flexibilidad y adaptabilidad al entorno cambiante*
- *Respeto al Medio Natural*

V. SENDERISMO CON DISCAPACITADOS COGNITIVOS

El medio natural engloba un sin fin de posibilidades en lo que a actividades se refiere para llevar a cabo con alumnos discapacitados cognitivos. Pudiendo clasificarlas de diversas formas. Atendiendo al medio en el que nos movamos (acuáticas, terrestres y aéreas); la finalidad que busquemos (recreativas, deportivas y educativas); en función del uso del espacio (específicas, no específicas y complementarias); etc...

Estos proyectos tienen las características apropiadas para alumnos con esta discapacidad:

- Son fáciles de desarrollar.
- Son asequibles económicamente.

- Suponen un ejercicio físico más o menos intenso y diferente.
- Existen técnicas que no se pueden desarrollar en un programa normal de Educación Física
- La edad y el sexo no suponen una barrera para su práctica y son de aplicación permanente.

De entre las posibles actividades que se pueden trabajar nosotros hemos seleccionado aquella que desde nuestro punto de vista despierta el interés y la motivación de nuestros alumnos / as, sin poner en duda que hay otras, que incluso por el reto y la aventura que suponen, tengan mayor motivación. La seleccionada es de fácil realización y proyección escolar: EL SENDERISMO.

Podríamos definirlo como el desplazamiento mediante la marcha, por un entorno natural con fines saludables de conocimiento del medio, turístico o cualquier otra ocupación del tiempo libre.

Cabe decir que la marcha es la actividad física más natural del ser humano y, por tanto, para la que mejor está preparado física y biomecánicamente. Por ello, pensamos que si esta actividad es la más favorable para alumnos de educación ordinaria, también lo debe ser para los alumnos con discapacidad.

ORIGEN DEL SENDERISMO

Con la intención de situar históricamente el senderismo, dar una pincelada de su evolución. Comienza en Francia tras la II Guerra Mundial. Otros países como Alemania, Holanda, Suiza y Bélgica impulsaron el senderismo ante las nuevas formas de concebir el turismo en el espacio de montaña. En España se introduce en Cataluña a finales de los 60 y desde aquí se extiende a otras comunidades autónomas, aunque con un desarrollo desigual de unas a otras.

La Federación Española de Montaña, hoy Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) asumió, y denominó con el nombre de senderismo, esta nueva actividad nacida en el ámbito del montañismo y cuya principal diferencia estriba en que se realiza por caminos balizados. Actualmente España cuenta con poco más de 14.000 Km. de senderos señalizados frente a países como Alemania con 210.000 Km., Francia posee 172.000 Km. y Suiza con 50.000 Km. a pesar de ser un país pequeño.

¿POR QUÉ EL SENDERISMO?

Pero, ¿por qué el senderismo? Cuando nos planteamos trabajar actividades en el medio natural con alumnos discapacitados cognitivos observamos que el senderismo abarcaba un gran número de factores que podrían facilitar estas salidas al entorno natural. Desde el punto de vista saludable y médico, podemos decir que con la marcha se aumenta la capacidad aeróbica. Además de fortalecer y desarrollar la musculatura y articulaciones del tren inferior. Otro factor médico es la reducción del estrés.

Gracias al senderismo, conocemos espacios naturales, aprendemos a interpretar la naturaleza, además del disfrute y conservación de la misma. Otro aspecto por el cual se recomienda el senderismo es por su elemento socializante y de disfrute del tiempo de ocio. Destacando que no requiere una edad concreta y cuya técnica se caracteriza por ser muy básica.

PAUTAS BÁSICAS DE SEGURIDAD

A pesar de todo, y al tratarse de una actividad con un relativo riesgo de pérdida habrá que tener en cuenta, de forma general, las siguientes normas de seguridad:

- *Cuando empecemos recorridos en sitios nuevos hacerlo siempre en grupos y no de forma individual.*
- *Habrà que pedir permiso (si fuese necesario) tanto para el uso del terreno como para otras actividades complementarias (recorridos complementarios).*
- *Se deben acotar las zonas de actuación y comunicárselo claramente a los alumnos para que sepan con seguridad por donde nos vamos a mover. Además, habrá que marcar las zonas prohibidas en el mapa que se le proporcionará a los alumnos.*
- *Por último, entre muchos otros, se pondrá hora límite a la actividad, a la cual habrá que estar en el punto de encuentro establecido previamente.*

MATERIAL BÁSICO

Cuando vayamos a realizar salidas al entorno natural, el material que utilizaremos con alumnos discapacitados serán prácticamente los mismo que los utilizados por alumnos de educación ordinaria. A excepción del material complementario por la carga o peligrosidad de su uso (piolet, bastones, crampones, ...). Otro aspecto a tener en cuenta será el mantener comunicados e informados a los padres para que el día de la salida no descuiden el tema del material con sus hijos, sabiendo que material básico debe llevar y como guardarlo. Desde nuestro punto de vista, consideramos que el material básico será:

- *Botas: Habrá que tener en cuenta el terreno y será posible la utilización de polainas en caso necesario para impermeabilizar.*
- *Ropa adecuada: Utilización de abrigo e impermeables.*
- *Protección: Para la cabeza, los ojos, la piel y también las manos.*

- *Mochila: Habría que elegir su tamaño en función de la duración de la salida. Enseñar a los alumnos a organizar su propia mochila. En la cual se debe colocar los objetos que se utilicen a menudo a mano, los objetos pesado pegados a la zona dorsal, la ropa de repuesto protegida contra la lluvia y nada fuera de la mochila ni colgando.*

Otro material muy importante es el que debe llevar el profesor o guía, tales como el botiquín, mapas varios, brújula, aparatos de comunicación (móvil, silbato, cuerdas, ...).

La verdad es que en general todos los niños después de las sesiones previas en el centro ya van muy bien preparados y concienciados del material básico que deben utilizar

TIPOS DE SENDEROS

Los senderos de Gran Recorrido (GR) y Pequeño Recorrido (PR) son itinerario peatonales señalizados, que tratan siempre que es posible, de evitar el tránsito por carreteras asfaltadas y con tráfico de vehículos.

Senderos de Gran Recorrido (SGR), de más de 50 kilómetros y señalizados con balizas blancas y rojas, que unen puntos distantes y recorren parajes, comarcas, regiones o países muy lejanos entre si.

Senderos de Pequeño Recorrido (SPR), tienen entre 10 y 50 kilómetros, y muestran unos entornos específicos o llegan hasta una población, un refugio o punto de interés, y a menudo conectan con SGR. Están señalizados con balizas con marcas amarillas y blancas. Los puede haber circulares, de tal manera que comienzan y acaban en el mismo lugar.

Además, nos podemos encontrar con senderos locales (SL) de hasta 10 Km. de distancia y de baja intensidad. Estarían señalizados con marcas blancas y verdes.

Nuestra experiencia se llevo a cabo en senderos locales de hasta 10 Km. debido a que al ser la primera salida al medio natural para la mayoría de alumnos con discapacidad pensamos que sería el más adecuado como toma de contacto con la naturaleza. A pesar de todo, nos encontramos con alumnos que antes ya habían realizado senderismo y notamos notablemente el buen ritmo que llevaban con respecto a los «novatos», que se desplazaban con cierta incertidumbre y sorprendidos con todo lo que se encontraban.

PLANIFICACIÓN DE RECORRIDOS

Cuando decidimos organizar actividades en el medio natural, senderismo, habrá que marcarse una planificación previa y seguir una progresión determinada con los alumnos discapacitados para que vayan adaptándose a la experiencia que van a vivir. En primer lugar realizaremos juegos y recorridos en el centro (toma de contacto con los mapas, brújulas, leyendas, ...). El siguiente paso será la realización de recorridos en el parque o terrenos semidesconocidos que se llevaran a cabo en su primera sesión con una organización en grupo para poder introducir actividades por parejas posteriormente. Y por último, trabajaríamos con recorridos en el mapa de orientación o lo que es lo mismo el propio «senderismo» en el medio natural.

La metodología que llevaremos a cabo será la misma que seguimos en el esquema general anterior: primero en el patio, segundo en un espacio cercano y por último el medio natural.

Siendo en el patio las actividades de localización de diversos aspectos las previas y más aconsejables para empezar a trabajar este tipo de actividades en el medio natural. Otra actividad podría ser la preparación de la mochila (hacerla en clase), ... Las actividades que se pueden realizar en el entorno cercano serán la recogida de muestras de flora, desechos, realización de perfil topográfico, comparación de pulsaciones y desniveles, ... Y por último, siendo el paso más importante y fundamental, se realizaría la salida al medio natural.

ORGANIZACIÓN

Siempre que vayamos a realizar una salida al medio natural no solo tendremos en cuenta factores extrínsecos que no dependen únicamente de nosotros (meteorología, lesiones, ...) sino también analizaremos cual va a ser el grupo de alumnos con los que vamos a salir al entorno natural. Por lo que siempre se deberá planificar estudiando aspectos tan importantes como:

- *Cálculo de distancias y desnivel.* Destacar que cuando salgamos al entorno natural, la mayoría de alumnos discapacitados no están acostumbrados a este tipo de salidas, por lo que les costará aun más adaptarse a un terreno más difícil, subiendo cuestas, atravesando tramos rocosos, ... Por ello, no podemos olvidarnos de las características de los alumnos con los que vamos a realizar el sendero.
- *Planificar siempre con mapas.* No podemos improvisar y emprender una salida sin antes haber estudiado el recorrido que podemos realizar. Veremos si es necesario tomar atajos, realizar caminos secundarios para algún grupo de alumnos cuyas características no les permita seguir.
- *Tener en cuenta pausas.* Muy importante sabiendo que nuestros alumnos se cansan con más facilidad. Debemos ir pendientes del estado de los chavales para detenernos siempre que sea necesario. Incluso preguntarles o animarles para que paremos cada vez con mayor intervalo de tiempo recorrido. Motivarles en todo momento.
- *Estudiar la dificultad del terreno.* En muchas ocasiones la mayoría de alumnos con discapacidades cognitivas tienen problemas con los apoyos y especialmente en sus articulaciones del tren inferior. Por ello, notaran mucho más los terrenos rocosos, al pisar las piedras, bajar cuestas, ... Además del control del equilibrio cuando la pendiente del terreno cambie o atravesemos puentes.
- *Calcular el número de alumnos y edad.* No todos resistirán del mismo modo, y por eso, debemos tener en cuenta cuantos alumnos van a realizar la salida, sus características, su estado físico, ... y ver si es necesario realizar varios grupos para trabajar recorridos diferentes.

- *Dejar tiempo para imprevistos.* Cuando realicemos el cálculo del tiempo que vamos a tardar debemos ser optimistas y contar con que todo saldrá bien, pero siempre es necesario dar un margen de tiempo para solventar algún imprevisto. Evitar que se haga de noche y no ajustar el tiempo demasiado.

En definitiva, habrá que estar pendiente en todo momento de los posibles cambios que puedan surgir, y atender en todo momento las necesidades del grupo. Sabemos que las dificultades del terreno en algunas ocasiones serán notorias, pero esto no debe echarnos hacia atrás, sino todo lo contrario. Y esta sensación la veremos en los mismos alumnos con discapacidades que se envalentonarán y decidirán superar los riesgos que podamos encontrarnos en el camino.

Respecto a los horarios, destacar lo estrictos que pueden ser con las costumbres que tienen durante la vida cotidiana (horario de comida, cena, merienda, ...). No debemos olvidarnos de este factor a la hora de planificar el recorrido, pero tampoco vamos a estar pendientes en todo momento de estos horarios tan marcados. Hacerles recordar que nos encontramos en un medio diferente en el cual «la supervivencia» es fundamental. Por lo general, lo entenderán y se animarán a seguir el recorrido.

FACTORES A FAVOR Y EN CONTRA

En la naturaleza, los alumnos con discapacidad tienen la oportunidad de vivir increíbles experiencias, gratificantes todas ellas en sí mismas. Desde un punto de vista físico destacar valores tales como:

- Aumento de la capacidad aeróbica.
- Fortalecimiento de musculatura y articulaciones del tren inferior.
- Superación de peligros subjetivos (preparación física, equipamiento, alimentación, capacidad de renuncia, ...).

La naturaleza ofrece múltiples razones para acercarse a ella (las prisas, el estrés, ...). Por ello, recomendamos hacer escapadas al bosque, la montaña o el mar en busca de ese aire puro, libertad y tranquilidad que allí se pueden disfrutar.

Uno de los problemas que nos encontramos, es la falsa idea que la sociedad tiene con los alumnos y alumnas con discapacidades. Infravalorando sus posibilidades y denegándoles la posibilidad de escalar una pared o subir una cuesta más o menos empinada. Además, nos podemos encontrar con los siguientes factores negativos:

- Aumento del riesgo en las sesiones o salidas.
- Gran número de peligros objetivos (radiación solar, frío, lluvia, ...).
- Menor control por parte del profesor.

VI. CONCLUSIONES

A modo de conclusión nos gustaría basarnos en un estudio realizado por Gerardo Navarrete Morales y Lisardo Domingo Blanco (2002) donde destacan una serie de razones por las cuales las actividades en el medio natural son un medio válido para los alumnos y en nuestro caso compararlas con los alumnos discapacitados cognitivos.

Razones de tipo curricular

- Propician el conocimiento, el respeto, la conservación, la mejora y el disfrute del medio natural.
- Favorecen la interdisciplinariedad, fomentando el trabajo en grupo con otras materias, dando una visión de la realidad más global.
- Favorecen la intradisciplinariedad.
- Favorecen el trabajo de las áreas transversales.
- Facilita el incremento de habilidades básicas y específicas que serán necesarias en muchos aspectos de la vida adulta.
- Aprende habilidades para su posterior utilización en el tiempo de ocio.

Razones de tipo personal

- Son actividades de fuerte interrelación entre los iguales.
- Responden a las motivaciones intrínsecas de los alumnos.
- Son actividades en las que se ve a la persona como un todo, de forma integral y global.
- Son actividades que unen las emociones y las sensaciones.
- Aumentan el enriquecimiento vivencial, creando hábitos de conducta.
- Permite la individualización, la autonomía, adaptándose por tanto a todos los niveles.

En conclusión, destacar la necesidad de organizar y desarrollar actividades en el medio natural, en grupos con alumnos con discapacidad, debido al gran número de factores positivos que nos encontramos en ellas. Teniendo siempre en cuenta la adopción de las debidas precauciones.

VII. BIBLIOGRAFÍA

Benayas, J. (1992). *PAISAJE Y EDUCACIÓN AMBIENTAL. EVALUACIÓN DE CAMBIOS DE ACTITUDES HACIA EL ENTORNO.* MOPU. Madrid.

Bravo, R; Romero, O. (1998). ACTIVIDADES EDUCATIVO – COMPLEMENTARIAS EN LA NATURALEZA. Ed. Aljibe. Málaga
Hernández, J.L.; Velázquez, R. (1996). LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EXTRAESCOLAR EN LOS CENTROS EDUCATIVOS. MEC. CSD. Madrid
Martínez, A. (1996). ORIENTACIÓN EN CENTROS EDUCATIVOS Y DEPORTIVOS. Ed. Gymnos. Madrid
Miguel, A. (2001). ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL. Cuadernos técnicos. PMD Ayto. de Palencia. Palencia.
Pinos, M; . (1997) ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS EN LA NATURALEZA. Ed. Gymnos. Madrid
— (1997) ACTIVIDADES Y JUEGOS DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA NATURALEZA. Ed. Gymnos. Madrid
Santiuste, Y; Villalobos, E. (1999). JUEGOS EN EL MEDIO NATURAL. Ed. Pila Teleña. Madrid
VV AA. (1996). ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA. MEC.CSD. Madrid