

# **LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL COMO MEDIO DE INCLUSIÓN**

**Fernández Atienzar, David**

**Arribas Cubero, Higinio**

## **Tomando la senda hacia la inclusión a través de las Actividades en el Medio Natural:**

Nos gustaría destacar la importancia que las personas y su diversidad de procedencia han tenido para la conformación de lo que ahora consideramos como “nuestro proyecto”, ya que la incorporación de gentes de diferentes ámbitos ha contribuido tanto a enriquecer las propuestas planteadas como a mostrarnos la adherencia que este tipo de prácticas supone para aquellos que las hemos ido probando. Así, creemos que las relaciones establecidas y las experiencias vividas se han visto amplificadas por la diversidad de experiencias y expectativas de los participantes (Fernández Atienzar et al, 2007), siendo precisamente esta pluralidad lo que nos da identidad y riqueza. Actualmente, el Club de Montaña Ojanco está inscrito en la Federación de Montaña de Castilla y León y cuenta con alrededor de 80 personas, cada una con sus capacidades y discapacidades.

Podemos apreciar cómo, lo que en un primer momento se planteó como una oferta de ocio “para” personas con discapacidad intelectual, con el paso del tiempo evolucionó hacia una propuesta más inclusiva. La pretensión no es otra que la de crear un espacio en el que diferentes personas compartan su tiempo de ocio de forma saludable y mediante una actividad motivadora, creando un clima que vaya más allá de la integración social y que se ajuste al concepto de inclusión.

## **Tenemos la cima a la vista: aproximación al concepto inclusión y potencialidad de las AFMN a lo largo de este proceso.**

Hoy en día, el concepto de inclusión está presente en la vanguardia de todas las teorías que versan sobre la discapacidad. El camino no es fácil, como veremos, pero al menos hemos de tener nuestro objetivo en el horizonte. Creemos en la inclusión como una forma de entender la educación y las relaciones humanas; una filosofía y un valor que se centra ante todo en la interacción entre la persona y el medio (natural, cultural,

físico y social) que, según Booth & Ainscow (2001), requiere, entre otras cuestiones entender las diferencias como oportunidades de enriquecimiento y aprendizaje, dejando de ser contempladas como problema a solucionar. Sin embargo, no se hará patente en la práctica hasta que realmente creamos en ello y lo interioricemos como algo personal y colectivo.

Basándonos en Ainscow (2003), creemos que la inclusión ha de reunir unas cualidades básicas que la caracterizan y que debemos de tener en cuenta:

*Es un proceso inacabado.* No es, como decíamos anteriormente, una palabra bonita que se alcanza cuando la persona llega al objetivo fijado. Es un trabajo que nunca termina y que busca en todo momento las respuestas a todo síntoma de diversidad. Así, aprenderemos a vivir con la diferencia y haremos de ella un aspecto positivo que impulse nuestro modo de actuar.

*Identifica y elimina barreras.* Detectamos barreras de diversa índole y buscamos soluciones para eliminarlas o transformarlas.

*Inclusión es participación.* Nos basamos en la participación real de las personas como agentes activos y no como algo pasivo manejado externamente.

*Pone atención en aquellos colectivos susceptibles de ser excluidos.* Requiere de un compromiso para garantizar la incorporación de estos colectivos al desarrollo “normal” de la sociedad.

Podemos concluir, por tanto, que la inclusión es un mecanismo metodológico e ideológico que ha de guiar las acciones educativas, sociales, de ocio...etc. para garantizar un adecuado servicio en igualdad de oportunidades a todas las personas implicadas en dicho proceso.

Actualmente, cuando hablamos de ocio y personas con discapacidad, nos encontramos ante prácticas que se ajustan más al concepto de “ocio segregado”, es decir, las personas con discapacidad disfrutan de actividades de ocio con otras personas con discapacidad, donde las relaciones con otros colectivos son puntuales y muchas veces de tipo asistencial. No obstante, es habitual encontrarse con grupos de personas con discapacidad acompañados por personas de apoyo tomándose algo en un bar, realizando actividades deportivas en una piscina pública o visitando una exposición en un museo. El uso cada vez más común de estos recursos comunitarios favorece la aproximación hacia un ocio más inclusivo, ya que se establecen interacciones con las personas que también hacen uso de ellos. Sin embargo, este modo de entender el ocio

parte de una visión reduccionista en la que la actividad se plantea a partir de la persona con discapacidad, a la que integramos en un entorno ya existente.

Los planteamientos inclusivos dan un paso más y parten de un entorno y unos recursos modificables para dar respuesta a todas las necesidades. La inclusión entiende que la discapacidad depende de la relación que la persona establece con su ambiente, de esta forma, todos somos responsables de buscar una relación positiva y enriquecedora con nuestro entorno social, cultural y natural, apostando por un papel activo de los grupos sociales y las actividades de ocio en pro de la inclusión, ofreciendo espacios y oportunidades para compartir.

*Fran levantó los dedos en señal de victoria. Llegó el último a la cumbre pero no por eso desmereció el esfuerzo. Los demás nos levantamos para compartir ese momento. Allí estábamos todos, en el techo de Burgos, con la satisfacción que da el saber que todo el esfuerzo había tenido su recompensa.*

Fran: *¿Habrá que comer, no? ¿Quieres un cacho?*

Nacho: *Pues claro. Toma, que yo he traído jamón.*

Desde nuestra práctica, hacemos patente que el ocio inclusivo es posible. Partimos del grupo y no de las limitaciones de sus miembros. Un grupo que trata de autorregularse, reinventarse y mantenerse abierto, tratando de vivir la diversidad como un valor y no como un obstáculo (Fernández Atienzar et al, 2007),

Todo esto, lo conseguimos a través de un entorno privilegiado: el medio natural, que nos permite establecer un marco incomparable para alcanzar logros que en otros ámbitos serían impensables. Podemos plantear una serie de ventajas que, a nuestro modo de entender, la naturaleza nos ofrece para la realización de un ocio inclusivo, ya que:

- Constituye un contexto de aprendizaje donde las relaciones grupales se estrechan y el conocimiento personal se enriquece.
- Favorece comportamientos espontáneos con todo lo que ello implica. Los encuentros son más fáciles y los intercambios más fluidos.
- Las situaciones de esfuerzo o dificultad unen al grupo y hacen florecer actitudes de cooperación. Atendemos la individualidad desde el grupo.
- La motivación y el atractivo del medio es mayor que las que otros entornos nos pueden ofrecer.

- La intensidad de las vivencias y su poder de rememoración suelen ser muy significativos.
- El desarrollo de capacidades y cualidades físicas de forma natural favorece el bienestar de las personas.
- Es un espacio privilegiado para mostrarnos cómo somos y para sacar eso especial que cada uno llevamos dentro.

No obstante, para finalizar este apartado nos gustaría apuntar que quizás el medio natural y las actividades realizadas en él estén llenas de potencialidades, pero estas no vienen dadas “per se”, sino que son los principios de acción formativa en los que se basan, los que facilitan o no los procesos de inclusión.

### **Los metros de desnivel que aún quedan por ascender ... un alto en el camino para reflexionar**

Pese a ver la cima y tenerla cerca, nos quedan todavía muchos escollos que salvar. Nos hemos dado cuenta de que cometemos aún muchos errores y que, en muchas ocasiones, aún nos dejamos envolver por aquella visión más conservadora de la discapacidad.

#### **1. El rol pasivo de las personas con discapacidad. El proteccionismo impide evolucionar hacia el protagonismo y la autogestión.**

Cristina: *¿Nos podemos cambiar ya?*

David: *Claro, subid al autobús y os cambiáis arriba.*

Quico: *Déjales, que compartan este momento con mis alumnos.*

Cristina: *¿Entonces, qué hacemos?*

Es sorprendente cómo podemos llegar a asumir un rol impuesto externamente por la sociedad. Las personas con discapacidad son un fiel reflejo de ello. La sociedad les ha reservado un papel pasivo en donde los apoyos se han ido transformando en un mecanismo de control tal, que supone hasta el decidir por ellas.

Nos queda mucho por recorrer en este sentido. Es cierto que se ha conseguido mucho y que poco a poco se va dejando atrás aquella visión médica de la discapacidad, en la que era considerada como una enfermedad y cuyos modelos explicativos se

basaban en el déficit, haciendo hincapié en la conducta como manifestación de las alteraciones que padece la persona. Hoy en día, se aboga por una visión mucho más abierta, en la que predominan modelos sociales y que se basan en la evaluación de las necesidades, apoyándose en el principio de la normalización (Ibáñez López, 2002). Desde este enfoque positivo, entendemos que todas las personas, independientemente de sus características, tienen algo más que realizar. Actualmente, es común escuchar la expresión “es un discapacitado”. Esta forma de referirnos a las personas, hace que globalicemos la discapacidad, sin deparar en aquellas potencialidades que cada uno tenemos. De esta manera, nos detenemos sólo en lo que alguien no puede hacer, sin contemplar la posibilidad de que esta persona tiene otras muchas capacidades, que con ciertas actitudes hacemos invisibles. Los mecanismos de exclusión y segregación comienzan a generarse en el momento que el entorno social, las familias y las instituciones de las que participan las personas con discapacidad hacen por ellas lo que podrían hacer por sí mismas; cuando los sobreprotegen en vez de concederles la dignidad del riesgo (Arribas, Fernández y Vinagrero, 2008)

*Es curiosa la mirada inocente e inteligente que a veces pueden tener los niños. Ascendiendo el Corisco, cerca de Picos de Europa, Elvira, de 8 años de edad, preguntó:*

*Elvira: ¿Por qué tratáis a Susana como si fuese una niña pequeña?.*

*Alma: Es que Susana a veces es como una niña pequeña.*

## 2. Las agrupaciones crean exclusiones.

*Carmen: Hola, llamaba para informarme sobre los campamentos de verano. He visto en el folleto del Ayuntamiento que hay uno para niños de 10 a 14 años en Laredo.*

*Personal del Ayuntamiento x: Sí, tiene que venir a por la solicitud, rellenarla y entregarla aquí antes del 1 de Mayo.*

*Carmen: De acuerdo. Una cosa más, mi hijo tiene 11 años y una discapacidad intelectual, ¿no habría ningún problema, verdad?*

*Personal del Ayuntamiento: ummm, pues espere a ver que lo consulto. (Después de un rato) ¿Oiga? Sí, mire, hoy en día no disponemos de ninguna plaza*

*reservada para personas con discapacidad, pero se puede dirigir a alguna entidad que realiza campamentos para discapacitados...*

La atención hacia las personas con discapacidad y hacia otros colectivos desfavorecidos está muy bien vista actualmente. Dentro de nosotros, subyace un sentimiento de compasión que hace salir lo mejor de nosotros mismos, somos capaces de ayudar a los demás sin problemas, eso sí, dentro de su ámbito de vida. No deja de ser una forma de pensar y de actuar incoherente. Intervenimos en su entorno pero somos incapaces de incorporarlos al nuestro. Salimos con un grupo a tomar algo a los bares que les gustan a ellos, o que decidimos que les gustan, y, sin embargo, ni se nos pasa por la cabeza acercar a nuestra vida cotidiana a alguna de esas personas.

Hace tiempo se abogó por la agrupación de estos colectivos como mejor respuesta para la defensa de sus derechos, para la atención a sus necesidades, etc. Fue un gran avance. Hoy nos encontramos con que, sobre todo en el campo del ocio, son los principales artífices de que los mecanismos de exclusión se pongan en marcha.

### 3. El encasillamiento también excluye e impide la autonomía

*En un evento deportivo de personas con discapacidad intelectual, un compañero se encontró con un deportista con discapacidad “perdido” y bastante descolocado. Cuando dieron con el entrenador éste comentó que no pasaba nada, que era autónomo. Mi compañero le respondió: “si fuera autónomo no estaría aquí.”*

Coincidimos con Castillo (2007) en que ver primero las limitaciones de la persona, no sólo perjudica la visión de sus posibilidades, sino que establece además las bases para el asentamiento de las barreras más difíciles de demoler: las psicológicas. Automáticamente, si nos acercamos a alguien cuya cara nos indica la existencia de una deficiencia intelectual, tendemos a hablarle con un lenguaje más infantil, nuestra conversación suele ser superflua y procuraremos probablemente protegerle. Además, damos por hecho que no puede actuar de forma independiente, sin nadie que le apoye en todo momento.

### 4. Ser consciente de las propias limitaciones afianza la confianza en uno mismo y en el grupo.

Nos parece interesante comprobar como reconocen, algunas personas con discapacidad, sus limitaciones.

*Tuve con Juan una conversación muy interesante de lo mal que lo pasó en el colegio, hasta que un profesor le dijo que se hiciera unas pruebas, gracias a las cuales se dieron cuenta de que a él le costaba más alcanzar determinados conocimientos y así entró en una entidad para personas con discapacidad intelectual y luego se hizo carpintero (conversación extraída de una entrevista con Alma, componente del CMO).*

Nuestra experiencia nos demuestra que, día a día, se va avanzando hacia la idea de inclusión. Siendo conscientes cada uno de nuestras limitaciones, las vamos superando y así podemos avanzar. De esta manera, seremos capaces de asumir cada uno las responsabilidades que nos corresponden. Siempre siendo realistas y no cayendo en utopías inalcanzables. El grupo es un buen medio para crecer personalmente. Las cualidades que cada uno aporta al otro, le alimentan y le hacen evolucionar. Son sorprendentes los cambios que hemos experimentado cada uno de nosotros desde que compartimos nuestro espacio en el Club. El poder inclusivo del grupo es un recurso excelente para utilizarlo. Cuánto más heterogéneo sea, más normalizador será también. En la diversidad está la riqueza y así debemos vivirlo, como algo positivo. En un grupo todos tenemos cosas que aportar. No hay que desmerecer ninguna, todas son importantes.

#### 5. Los prejuicios alimentan la segregación.

David: *Mira qué cantidad de romero hay por aquí.*

Fran: *No es romero. Es lavanda o lavandina.*

*Las caras de estupefacción de ambos fueron todo un poema. Aún no tenemos interiorizada la idea de que personas con discapacidad intelectual nos puedan enseñar cosas. Para más inri, detuvimos el grupo y alentamos a la gente a escuchar a Fran, como si fuese algo excepcional.*

Como vemos, la segregación es algo presente en todos, incluso en los más concienciados. De hecho, a veces hacemos diferencias en aspectos en los que no los hay. Por ejemplo en como presentamos a las personas con discapacidad a la gente, o como hablamos de ellos a otras personas. Esto alimenta prejuicios y es algo que debemos evitar. Tampoco hay que exagerar excesivamente; vivimos en sociedad y casi siempre cuando le hablamos a una persona de otra que no conoce le solemos dar datos de más, como si es guapa o si tiene un coche nuevo. En bastantes ocasiones, además, mucha gente no distingue entre qué personas tienen discapacidad intelectual y quiénes

no. Queda claro, por tanto, que muchas veces somos nosotros mismos los que hacemos diferenciaciones a priori.

Tal vez, deberíamos de fijarnos más en las familias. Cómo asumen ellas la discapacidad y por qué deciden que sus hijos vayan al monte. Aunque sobre esto no podemos generalizar, ya que también conocemos muchos casos negativos. Diremos, por tanto, que tenemos la suerte de contar con familias “especiales”.

### **Mirando al futuro. Mapas y brújulas para continuar el camino.**

Si algo tenemos claro es que el alejamiento y la segregación implican rechazo y desconocimiento, y que el acercamiento y la inclusión implican interrelación, conocimiento y aprendizajes recíprocos. La inclusión entiende que la discapacidad depende de la relación que la persona establece con su ambiente; de esta forma, todos somos responsables de buscar una relación positiva y enriquecedora con nuestro entorno social, cultural y natural, apostando por un papel activo de los grupos sociales y las actividades de ocio, ofreciendo espacios y oportunidades para compartir.

Creemos, por tanto, que hay que dar un paso más y no quedarnos en explicaciones teóricas. Este paso es un cambio de actitud. Una actitud basada en una serie de valores que crean en el respeto a la diversidad y en la posible normalización de las personas con discapacidad a través de unos mecanismos de inclusión que beneficien a toda la sociedad. Tratar a la persona con discapacidad como lo que es, una persona, es un ejercicio de interiorización y espontaneidad. Sólo así podremos conseguir un cambio cualitativo real en lo que al tratamiento de la discapacidad se refiere. Nos basamos en la idea de que las posibles modificaciones en aspectos metodológicos y organizativos que atiendan las necesidades de las personas con discapacidad, puedan beneficiar a todos. Para esto, las personas con discapacidad han de ser consideradas como el estímulo para crear una sociedad más enriquecedora y no como un lastre.

*Cuando surgió la posibilidad de hacer una actividad con el CMO fue un reto personal, ya que a priori era el grupo más heterogéneo y “supuestamente complicado” al que me iba a enfrentar como monitor de espeleología. El desconocimiento y los prejuicios siempre están presentes aunque no queramos y es fácil caer en errores como el de diferenciar a personas con discapacidad intelectual del resto en aspectos en los que no hay diferencia. De hecho, en mi*

*primer contacto con uno de los responsables del Club, le pregunté que cuántas personas venían definitivamente a hacer la cueva y que quiénes eran monitores y quiénes “chicos”. La respuesta fue sencilla: somos quince en total (Reflexión del monitor de espeleología en la memoria de una salida).*

Generalmente sólo el contacto permanente, el tiempo de relación de igual a igual y un propósito personal de superación, son capaces de derribar los muros y diferencias que no debimos crear. Porque, como apunta Castillo (2007), en este tema no es más sencillo destruir que construir, ya que las barreras arquitectónicas probablemente serán eliminadas muchas de ellas en las próximas décadas, pero las psicológicas tendrán que pasar varias generaciones para que desaparezcan de nuestra cultura.

Debemos ser conscientes de las dificultades que existen para una integración real, pero también comprender que para vencer estas barreras se requiere un esfuerzo a todos los niveles: institucionales, comunitarios y personales, para garantizar la igualdad de oportunidades. Y esto implica cambios tanto conceptuales y procedimentales como actitudinales.

La inclusión verdadera no será una realidad hasta que desterremos algunos complejos pater/maternalistas, ya que sólo viviendo experiencias de ocio compartido en nuestra propia piel y relacionándonos con personas diversas, en vez de hablar y teorizar sobre ellas, nos ayudará a comprender el potencial inclusivo del ocio en general y de las AFMN en particular.

## **Bibliografía**

AINSCOW, M (2003) “Desarrollo de Sistemas Educativos Inclusivos”. En *Actas del Congreso Guztientzako Eskola: La respuesta a las necesidades educativas especiales en un escuela vasca inclusiva*. San Sebastián, 29-31 de octubre de 2003.

ARRIBAS, H.; FERNÁNDEZ, D. y VINAGRERO, J. A (2008) “Caminar por la naturaleza: un planteamiento de ocio e inclusión”. *Tándem*, 27 (17-27).

BOOTH, T & AINSCOW, M (2001) *Guía para la evaluación y mejora de la educación inclusiva*. CSIE- Consorcio Universitario para la Educación Inclusiva. Universidad Autónoma de Madrid.

CASTILLO, T. (2007) *Déjame intentarlo. La discapacidad hacia una visión creativa de las limitaciones humanas*. Barcelona: Ceac.

ERICKSON, F. (1990) Métodos cualitativos de investigación sobre la enseñanza. En Wittrock M.C. (comp.) *La investigación de la enseñanza, II*. Barcelona: Paidós.

FERNÁNDEZ ATIENZAR, D., RUBIO, J., ORTEGA, H. y ARRIBAS, H. (2007) “El club de montaña Asprona Valladolid: un espacio para compartir (dis)tintas capacidades”. *Actas del V Congreso Internacional “El aula en la Educación Física Escolar”*. Palencia, 5-8 julio, 2007. CD-Rom.

IBÁÑEZ LÓPEZ (2002) *Las discapacidades. Orientación e intervención educativa*. Dykinson: Madrid

VILLAGRÁ S., SANTOS, R, ARRIBAS H., ORTEGA, H. Y FERNÁNDEZ ATIENZAR, D. (2007) “Ocio y Actividad Física en el Medio natural ¿La pieza clave de la inclusión?: Un proceso de Investigación-Acción Participativa”. *Actas del IV Congreso Internacional “Investigación-Acción Participativa”*. Valladolid, 18-20 de octubre 2007.