

# LIBRO DE ACTAS

COORDINADORES:

Frutos de Miguel, Jonatan

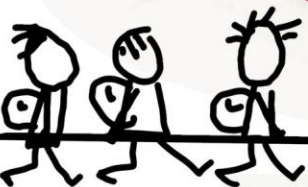
González-Lázaro, Javier

SEGOVIA 6,7y8 OCTUBRE  
2023

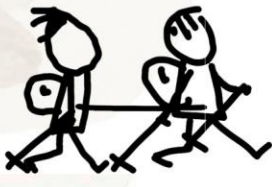
## I CONGRESO MONTAÑISMO INCLUSIVO



# LA GRANJA



**¡HASTA LA CIMA, Y MÁS ALLÁ!**



ORGANIZA



**FDMESCYL**  
Federación de Deportes de Montaña,  
Escalada y Senderismo de Castilla y León



COLABORAN



NOS  
**IMPULSA**



ANFITRIÓN



[Adaptación de la imagen de portada del documento para lectores ciegos o con deficiencia visual]

En la parte superior figura el título del documento Libro de Actas y el nombre de los coordinadores que son Jonatan Frutos de Miguel y Javier González Lázaro, todo ello en letras blancas sobre fondo rojo.

A continuación, figura el cartel del evento:

[Letras mayúsculas en rojo sobre fondo blanco]: La Granja, Segovia, 6, 7 y 8 octubre 2023. I Congreso Montañismo Inclusivo. [Letras mayúsculas en negro sobre fondo claro]: ¡Hasta la cima y más allá!

Organiza: [logos al pie del cartel] FEDME, FDMESCYL, Federación Deporte Adaptado Castilla y León, Uva: Facultad de Educación de Segovia.

Colaboran: Junta de Castilla y León "Nos impulsa", Consejo Superior de Deportes.

Anfitrión: Real Sitio de San Ildefonso, Excelentísimo Ayuntamiento.

[Imágenes:

-Sobre "La Granja", dibujo esquemático de equipo de silla todoterreno: piloto delantero, piloto trasero y usuario sobre silla. La silla es la "G" de "Granja".

-Sobre los logos, a la izquierda: guía y deportista con deficiencia visual marchando con el NWBlind.

-Sobre los logos, a la derecha: equipo de barra direccional: guía delantero, montañero con deficiencia visual, guía trasero].



La lectura fácil es una forma de crear documentos que son más fáciles de entender.

La lectura fácil es útil para todas las personas. Pero, sobre todo, es útil para las personas con dificultades de comprensión.

Para hacer la lectura fácil, es importante seguir unas normas y validar los documentos.

**Definición oficial:** Método que recoge un conjunto de pautas y recomendaciones relativas a la redacción de textos al diseño y maquetación de documentos y a la validación de la comprensibilidad de los mismos, destinado a hacer accesible la información a las personas con dificultades de comprensión lectora.

Los resúmenes están disponibles en lectura fácil a través del siguiente código QR:



Lectura fácil realizada por:



También puedes ver un video resumen del Congreso en este código QR:



# LIBRO DE ACTAS

## I CONGRESO DE MONTAÑISMO INCLUSIVO 2023

*"¡Hasta la cima, y más allá!"*

**La Granja de San Ildefonso (Segovia)**

**Del 6 al 8 de octubre de 2023**

**Coordinadores:**

*Jonatan Frutos de Miguel*

*Javier González-Lázaro*

**Diseño de cubierta:**

*Jorge Delgado jorgedelgado@vueltaalamanzana.es*

**Título:** *Libro de Actas del I Congreso de Montañismo Inclusivo 2023*

**Editado por:**

*Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada.*

*Federación de Montaña y Escalada de Castilla y León.*

**ISBN:** 978-84-09-56892-5

**Edición:** diciembre 2023

*Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons*



# ÍNDICE

Saludo del Alcalde del Ayuntamiento del Real Sitio de San Idelfonso	5
Saludo del Decano de la Facultad de Educación de Segovia. Universidad de Valladolid	6
Saludo del Presidente de la Federación de Montaña y Escalada de Castilla y León	7
Saludo del Presidente de la Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León	8
Introducción a las Actas del I Congreso de Montañismo Inclusivo	9
Ponencia Inicial: pasado, presente y futuro de la accesibilidad de los itinerarios de naturaleza - La escala Gáleo. Una propuesta para graduar e informar sobre la accesibilidad de los itinerarios en la naturaleza	12
Ponencia Inicial: pasado, presente y futuro de la accesibilidad de los itinerarios de naturaleza – Senderos accesibles en el medio natural: en busca de una mirada amplia	22
Inclusión radical	27
Un CRIE para tod@s: experiencia inclusiva en la montaña inclusiva	32
El poder transformativo de una silla todoterreno	39
El montañismo inclusivo bajo la perspectiva de un club	48
Montaña Palentina Inclusiva: (des)enredando un proyecto comunitario	51
Inclusión Social en la diversidad funcional del medio	58
Senderismo Inclusivo y discapacidad física en el programa "deporte inclusivo en la escuela"	63
La escalada como recurso del programa deporte inclusivo en la escuela	68
Senderismo inclusivo con barra direccional en las montañas del Líbano	72
Enseñanza de nuevas técnicas de montañismo para ciegos y su didáctica y enseñanza inclusiva en montañismo para ciegos, sordos y sordociegos de "doble integración": de alumnos a instructores	75
Pasado, presente y futuro del montañismo inclusivo en Andalucía	84
Sensibilización e inclusión: actividades formativas en el medio natural de Educación Superior	90
Bosque para la salud. Bosques para tod@s	97
Itinerario formativo montaña y discapacidad	103
Marcha Nórdica para personas con discapacidad visual	108
Fundación ENKI: inclusión en movimiento	114
Senderos accesibles	120
Conclusiones del congreso	122



## Saludo del Alcalde del Excmo. Ayuntamiento del Real Sitio de San Ildefonso

Hablar de inclusión, normalización, resiliencia, empatía, sinergias...; se va convirtiendo poco a poco en recurrente y repetido, y va haciendo que la sociedad avance en ciertos sectores de una manera clara y concisa.

Si unimos estos vocablos al deporte, algo que también hemos visto avanzar y ganar terreno cada vez de una forma más apropiada; damos un paso más, y si especificamos en el entorno natural, acompañados del sonido de los ríos, del pío de las aves o del rugir del viento contra las laderas, conseguimos llegar a un concepto, al que sumando actitudes positivas podremos alcanzar procedimientos efectivos. Ese concepto es el de "montañismo inclusivo".

Poder disfrutar de los magníficos beneficios que aporta la montaña, independientemente de las diferentes capacidades que tenemos cada persona, hace de esta disciplina un objetivo a cumplir, común para las administraciones públicas, las federaciones deportivas involucradas, las empresas y colectivos del sector, y para el voluntariado y los usuarios. Un objetivo común que tiene que pasar de las palabras a los hechos, del decir al hacer y de la "novedad" al conocimiento social.

El primer congreso de montañismo inclusivo pretende, entre otras cosas, esto que me atrevo a adelantar en estas líneas.

Deseo que el resultado haya sido realmente atractivo, con el fin de seguir dando pasos hacia delante, para que las vidas de muchas personas se vean mejoradas, y para que todos, seamos capaces de no solo hablar, si no de actuar y promover la inclusión, normalización, resiliencia y empatía real.

Mi más sincero agradecimiento y reconocimiento a todas las personas involucradas para hacer realidad esta iniciativa, y ojalá, de la misma, consigamos aprender para actuar.

*D. Samuel Alonso Llorente*

*Alcalde del Ayuntamiento del Real Sitio de San Ildefonso*



## Saludo del Decano de la Facultad de Educación de Segovia (Universidad de Valladolid)

La convocatoria del I Congreso de Montañismo Inclusivo, celebrado los días 6, 7 y 8 de octubre en La Granja de San Ildefonso, Segovia, refrenda el compromiso de los profesionales de la educación de dar la oportunidad a todas las personas a poder participar de cualquier actividad y conocimiento, independientemente de sus habilidades y capacidades, incluyendo aquellas con presentan discapacidades.

La iniciativa tomada por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) ha sido secundada por la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León y apoyada por la Facultad de Educación de Segovia, como no podía ser de otra manera. La convergencia en los objetivos planteados por el Área de Montañismo Inclusivo y Adaptado (MIA) y los principios y las competencias que se plantean en los planes de estudio de los Grados de Educación hacen más fuerte la relación entre todas estas entidades. Precisamente, la eliminación de las barreras física y sociales es el primer paso para que todos los interesados en la montaña participen en cualquiera de sus modalidades: senderismo, alpinismo, escalada, esquí y cualquier otra actividad realizada al aire libre.

En este Congreso se han visibilizado prácticas y enfoques novedosos y que hacen más atractivo y accesible el montañismo. Entre otras orientaciones se encuentran la utilización de equipos y tecnologías adaptados para personas con discapacidad, la preparación de los guías, instructores y voluntarios capacitados para que actúen de la mejor manera con este tipo de población, la creación de senderos y rutas de montaña accesibles, la concienciación y educación para sensibilizar sobre la importancia de la personas con discapacidades que desean participar en esta actividades y la promoción de comunidades y grupos que apoyen el montañismo inclusivo.

Por todo ello, la Facultad de Educación de Segovia no puede por menos que apoyar esta iniciativa, concretada en este Congreso, que espera se pueda repetir en años sucesivos. Esperamos que las actividades de montaña que se promocionen sean accesibles para todos, se fomente la diversidad y se derribe cualquier barrera que pueda excluir a cualquier persona que quiera experimentar la belleza y los desafíos que ofrece este medio natural.

*D. Juan Carlos Manrique Arribas*

*Decano de la Facultad de Educación de Segovia*

*Universidad de Valladolid*



**FDMESCYL**

Federación de Deportes de Montaña,  
Escalada y Senderismo de Castilla y León

## Saludo del Presidente de la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León

Para los que habéis organizado alguna vez un evento de este tipo, os podéis hacer una idea de lo que puede suponer y la montaña rusa de sensaciones que hemos pasado para llegar a este Libro de Actas que tienes entre tus manos y del que estamos tremendamente orgullosos.

En el año 2010 se celebraron en Lario (León) las I Jornadas de Montañismo y Discapacidad Visual de la mano del Club de Montaña Pandetrave. Estas tuvieron continuidad en el año 2013, con las II Jornadas de Montaña y Discapacidad en las que además del Club de Montaña Pandetrave participamos en su organización la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León.

Recientemente, había surgido de nuevo la inquietud de poder organizar algún tipo de encuentro y de la mano de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) llegó la oportunidad de organizar este I Congreso de Montañismo Inclusivo. Este Congreso, ha servido de punto de encuentro entre entidades del ámbito más deportivo, con el de las personas con discapacidad y con el ámbito más académico.

Por mi parte, no puedo más que agradecer a todas las personas y entidades que lo han hecho posible, y esperar que estas páginas inviten a la reflexión y a la inclusión de las personas con discapacidad en la práctica de los deportes de montaña.

*D. Javier González Lázaro*  
*Presidente de la Federación de*  
*Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León*



## Saludo del Presidente de la Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León

No cabe duda de que el deporte es una de las actividades que más satisfacción personal genera en las personas que lo practican. Además, si esa actividad se realiza en el entorno natural, la satisfacción se multiplica exponencialmente. Desde la Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León, entendiendo que el desarrollo de este ámbito contribuye notablemente a la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad, pronto empezamos a trabajar conjuntamente con nuestros amigos de la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León y las demás entidades comprometidas con ello. Así, llevamos una década desarrollando acciones conjuntamente que van desde la formación de técnicos a la sensibilización de la sociedad en general.

La organización de este Congreso ha supuesto un paso más en el desarrollo de dicha inclusión deportiva. Una inclusión que supone la generalización de la práctica deportiva entre las personas con discapacidad, el fomento de la igualdad de oportunidades, la mejora de la accesibilidad y la sensibilización de la ciudadanía. Aunque aún queda mucho camino por recorrer, esta iniciativa supone poner una piedra más en ese alto edificio que es la inclusión.

Desde nuestra Federación, esperamos que los objetivos marcados para este Congreso hayan satisfecho plenamente las expectativas de los asistentes y, sobre todo, hayan contribuido a mejorar la vida de muchas personas.

*D. Federico Martínez Miguel*

*Presidente de la Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León*





## **INTRODUCCIÓN A LAS ACTAS DEL I CONGRESO DE MONTAÑISMO INCLUSIVO**

**La Granja (Segovia)**

**6, 7 y 8 de octubre de 2023**

En 1989 se creó en el Colegio de Niños Ciegos de Madrid, perteneciente a la Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE), el primer grupo español de lo que más de veinte años después comenzaría a llamarse genéricamente “Montañismo Inclusivo y Adaptado” o variantes parecidas. Era el primer grupo de Montañismo para Ciegos, no solo de España, sino del mundo, puesto que por organización específica y por su invento de una herramienta adaptada para su práctica –la barra direccional–, se conformó como una experiencia inédita.

En 1987, un guía de montaña francés inventó la silla adaptada para la práctica de montaña por parte de personas con discapacidades motoras, bautizada como “Joëlette”. Sin embargo, su uso no se extendió a España hasta finales del primer decenio del siglo XXI, y sobre todo a partir de 2010.

En 2019, un equipo perteneciente al Comité de Montaña y Discapacidad de la Federación de Montañismo Región de Murcia inventa un recurso adaptado para la participación de personas con discapacidad visual en actividades de Marcha Nórdica, el NWBlind. Con ello se completa la actual tríada de recursos adaptados para la práctica de diversas modalidades de montañismo y senderismo por parte de personas con discapacidad. Y, dentro de esta tríada, como vemos, hay dos inventos salidos del montañismo inclusivo español.

Haciendo algo de historia sobre éste, los encuentros, ponencias en ciclos de conferencias, y “congresos” de Montañismo Inclusivo y Adaptado (MIA), sobre todo los relacionados con el Montañismo para Ciegos, comenzaron bien pronto. No menciono a los internos de la ONCE, que ya celebró dos antes del año 2000, sino a los externos a ella, casi todos realizados en Madrid; el primero, en 2007. Pero eran congresos, a veces incluso llamados “internacionales”, a los que, desgraciadamente, no acudían más allá de 30 personas, y prácticamente ninguna con discapacidad. Tampoco había allí involucradas federaciones deportivas de montaña: eran convocatorias de órganos de gestión autonómicos, de ayuntamientos de pueblos serranos, o incluso de revistas de montaña, a las que asistían unos pocos componentes de asociaciones, fundaciones y otras entidades de voluntariado, y algún técnico de montaña.

No fue hasta finales del primer decenio de este siglo que una federación de montaña autonómica (la de Castilla y León) comenzó a preocuparse del montañismo para personas con discapacidad. A partir de 2010 y hasta 2019 se sumaron a ella la andaluza, la murciana y la valenciana. Una representación importante del mundo federativo de montaña desde el punto de vista ideológico, pero numéricamente escasa.

También, y antes de 2020, se comenzó a trabajar en la FEDME en este campo, pero sin llegar a conformarse una vocalía específica. Esta se crearía en febrero de 2021 con el nombre de “Área de Montañismo Inclusivo y Adaptado” dentro del nuevo equipo directivo de la FEDME, encabezado por Alberto Ayora Hirsch. Para entonces, un grupo de veintiuna personas con y sin discapacidad –todas ellas montañeros y montañeras veteranas en esta modalidad–, al que recluté durante el verano de 2020, había elaborado conmigo a lo largo de cuatro meses un programa de 45 propuestas y líneas de acción para el caso de que la candidatura de Ayora ganase las elecciones de la FEDME de principios de 2021.

En este programa aparecía ya la convocatoria de un Congreso de MIA federativo, es decir, uno en el que el protagonismo no fuera ya únicamente de las asociaciones, fundaciones y entidades que habían creado, desarrollado y defendido el montañismo para personas con discapacidad durante más de treinta años. Para llegar a ello hacía falta la promoción y apoyo desde la FEDME para la creación de nuevas vocalías de MIA autonómicas, y labrar un camino de fomento de la imagen de las federaciones de montaña como vía también interesante y útil para la práctica de esta modalidad deportiva. Así, a finales de 2021 se celebró el I Encuentro de MIA convocado para todas las entidades –incluidas las escasas federaciones autonómicas que entonces contaban con una vocalía específica– que se dedicaban a su práctica, o que querían hacerlo. Allí también acudieron representantes de los pocos clubes inclusivos existentes entonces.

Sumadas estas realizaciones a otras muchas de entidad no tan llamativa, pero no menos importantes, llevadas a cabo desde el Área MIA de la FEDME, llegó el momento de asumir, con ilusión, pero no sin cierto vértigo, la convocatoria del I Congreso MIA federativo. Así que si la preparación de sus bases y convocatoria, y del propio desarrollo de su infraestructura, ha llevado nueve meses de trabajo, los precedentes de esta decisión comienzan ya en ese programa presentado oficialmente en febrero de 2021 a través de la web de la nueva FEDME.

Pero todo este recorrido no habría desembocado en la celebración de este I Congreso MIA federativo, ni en su éxito teniendo en cuenta la temática y que las primeras ediciones de este tipo de eventos suelen ser las más difíciles de sacar adelante, sin el papel anfitrión, coorganizador y divulgativo de la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León (FDMESCYL). El compromiso de su Presidente y de su equipo con la celebración de este importante acto, así como

de las autoridades locales y de otra índole que lo han apoyado, ha sido factor determinante en su realización y éxito. Y su rúbrica es la publicación de estas Actas.

Agradezco enormemente la invitación a presentar esta Introducción en nombre de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, y especialmente en nombre del Área MIA de la FEDME y de las dos Vicepresidencias que han apoyado sin fisuras y con total convencimiento su labor durante los tres años precedentes: Proyección Social primero, e Igualdad después.

Madrid, 15 de noviembre de 2023

Francisco Javier Bueno Sequera

*Responsable del Área de Montañismo Inclusivo y Adaptado de la FEDME*

---

## La escala Gáleo. Una propuesta para graduar e informar sobre la accesibilidad de los itinerarios en la naturaleza

---

### *The Galeo scale. A proposal to graduate and inform about accessibility of hiking routes*

---

**Darío Pérez Brunicardi**

Facultad de Educación de Segovia  
(Universidad de Valladolid),  
dario.perez.brunicardi@uva.es

#### **RESUMEN**

*El debate sobre cómo informar acerca de la accesibilidad de los itinerarios en la naturaleza oscila entre el tradicional etiquetado como senderos accesibles o la nueva tendencia a ofrecer una información completa que permita al usuario valorar en qué medida es o no accesible en función de sus propias capacidades. La escala Gáleo se creó a principio de los años 2000 para servir de referencia al profesorado y a los técnicos deportivos de montaña para graduar las rutas e identificar las dificultades que podrían tener los participantes según sus cualidades. Actualmente se propone como punto de partida para desarrollar una herramienta de graduación e información de las barreras de accesibilidad que podemos encontrar durante una ruta en la naturaleza, entendiendo la accesibilidad desde un punto de vista universal y no sólo vinculado a la discapacidad o a la movilidad reducida.*

**Palabras clave:** accesibilidad, escala de graduación, senderos.

#### **ABSTRACT**

*The discussion on how to inform about the accessibility of outdoor itineraries ranges be-*

*tween the traditional labeling as accessible trails or the new trend to offer complete information that allows the user to assess the extent to which it is or is not accessible based on their own abilities. . The Galeo scale was created in the early 2000s to serve as a reference for teachers and mountain sports technicians to grade the routes and identify the difficulties that participants could have according to their qualities. It is currently proposed as a starting point to develop a tool for grading and providing information on the accessibility barriers that we may encounter during a route in nature, understanding accessibility from a universal point of view and not only linked to disability or reduced mobility.*

**Keywords:** accessibility, scale, graduate, hiking routes.

#### **1. Introducción**

---

Cuando entramos en los años 2000 en el Grupo de Trabajo Internivelar de Educación Física de Segovia habíamos centrado nuestro trabajo sobre la atención a la diversidad en Educación Física (EF). Del mismo modo que había escalas de graduación y métodos de información de las vías de escalada que permitían conocer a los escaladores sus características antes de meterse a escalarlas, entendíamos que el profesorado necesitaba una herramienta que le permitiera identificar las barreras de accesibilidad de un itinerario en la naturaleza, con el fin de hacer viable la ruta para todo el alumnado.

También en el ámbito de la formación del profesorado de EF, en la Escuela de Magisterio de Segovia realizamos un curso de postgrado de Experto en Educación Física, cuyas materias incluían la actividad física con personas mayores, con mujeres embarazadas, con alumnado con necesidades educativas especiales, etc.

Simultáneamente, en la Federación Castellana y Leonesa de Montañismo impartimos el curso de Técnico deportivo de primer nivel de grado medio en las especialidades de los deportes de montaña y escalada, acogiéndonos al periodo transitorio del Real Decreto 318/2000, de 3 de marzo, por el que se establecen los títulos de Técnico Deportivo y Técnico Deportivo superior en las especialidades de los Deportes de Montaña y Escalada, se aprueban las correspondientes enseñanzas mínimas y se regulan las pruebas y los requisitos de acceso a estas enseñanzas. Esta formación se componía de tres bloques de contenido. El tercero de ellos, el bloque complementario, se centraba en tres contenidos (R.D. 318/2000):

Terminología específica básica de la especialidad deportiva en el idioma que proceda.

Procesamiento de texto.

Didáctica básica de la especialidad para discapacitados. (p.12561)

Estos procesos formativos, del ámbito educativo y del ámbito deportivo, nos impulsaron a diseñar una herramienta de graduación de la accesibilidad desde visión amplia y universal de los condicionantes de los itinerarios en la naturaleza. El resultado de este trabajo se publicó como capítulo del libro "La atención a la diversidad en Educación Física" (Pérez-Brunicardi, López-Pastor e Iglesias-Sanz, 2004).

Posteriormente se ha venido aplicando en diferentes contextos formativos, tanto en la formación inicial y permanente del profesorado de EF (Universidad de Valladolid, Universidad Camilo José Cela, Universidad Europea Miguel de Cervantes, Centros de Formación e Innovación

Educativa, etc.) como en la formación de técnicos deportivos (Federación Castellana y Leonesa de Montañismo, Diputación de Segovia, Junta de Castilla y León, etc.), pero con una repercusión eminentemente local.

El nombre de la escala proviene de un niño que en una escuela de deportes de montaña no se le permitió seguir participando porque debido a su síndrome de Down "retrasaba al grupo en las rutas". Probablemente, esta herramienta y una buena dosis de sensibilidad habrían evitado esta injusticia.

## 2. Descripción de la escala

Esta herramienta, como veremos más adelante, a diferencia de la escala MIDE o las escalas de graduación de la escalada, no está pensada para generar contenido estático como la información en un panel, un folleto o una página web, sino que sirve para que podamos diseñar adecuadamente rutas en la naturaleza.

Esta herramienta tampoco pretende establecer si un itinerario es o no accesible, sino que aporta información relevante para que la persona que va a diseñar la ruta, o la persona que la va a recorrer, decida en qué medida lo es en base a las características de los participantes. Por tanto, no sirve para clasificar rutas accesibles, porque éstas lo son solo en función de los condicionantes que cada persona tenga para recorrerla. Además, como veremos, el uso de medios de apoyo como la barra direccional, la silla monociclo todoterreno o la ayuda directa de otra persona pueden servir para reducir las barreras y superar las dificultades. Realmente, la práctica de los deportes en la naturaleza va de esto: lograr los retos y

desafíos mediante la superación personal y la cooperación con otras personas.

Figura 1. Logotipo de la escala Gáleo



La herramienta se compone de tres partes:

1. Una **escala graduada** de cinco variables.
2. Un **texto descriptivo** que aporte información relevante y detallada de los obstáculos de accesibilidad.
3. Una **representación gráfica** esquemática que incluya un **croquis** de la ruta y unos **iconos** que localicen los puntos o tramos que puedan suponer una barrera de accesibilidad. También puede ser un mapa, si este es suficientemente sencillo y claro.

Estos tres elementos se complementan entre sí y permiten ofrecer una información más completa y dinámica.

### Escala graduada

La escala graduada se ha basado en cinco variables relacionadas con las barreras de accesibilidad que presenta en entorno por donde transcurre la ruta. Las tres primeras hacen referencia a las características físicas, la segunda a las características ambientales y la tercera a cuestiones de carácter humano. Todas ellas condicionan el desenvolvimiento de las

personas a lo largo del itinerario, pero lo hacen de manera diferente en función de las características de cada persona.

Tabla 1. Magnitudes que mide la escala.

Variable	Condicionante
Terreno	Habilidad, Riesgo
Pendiente	Habilidad, Esfuerzo
Distancia	Esfuerzo, Duración
Medio ambiente	Riesgo, Habilidad
Aislamiento	Riesgo, Incertidumbre

Todas las variables se gradúan en cuatro niveles, desde el cero al tres. Estos niveles no son proporcionales, sino que responden a diferentes umbrales de accesibilidad, asumiendo que es imposible una regla a la vez simple y universal.

Las variables por sí solas no son relevantes, deben ser combinadas para poder tener una idea de las dificultades de accesibilidad que plantea el itinerario. Es decir, un terreno sencillo con mucha pendiente y desnivel pueden representar una dificultad para algunas personas que no pueden mantener un esfuerzo físico continuado. Por otro lado, un terreno muy complejo, aunque tenga poca pendiente y sea corto o puntual, puede representar una barrera insalvable para una persona con movilidad reducida.

### T. Terreno

Esta variable define las características del terreno físico. Además de los obstáculos del suelo, valora aspectos relacionados con los que pueda haber en los laterales y sobre nuestras cabezas. De este modo, se refiere a la **irregularidad** e **inestabilidad** del terreno, así como de la presencia de vegetación u otros elementos que puedan dificultar nuestro desplazamiento. Mientras que los primeros son una dificultad para las personas con mo-

vilidad reducida, los otros lo son para personas con problemas de visión (por ejemplo, ramas o salientes rocosos que se cruzan a la altura de la cabeza). Los niveles son:

**T 0:** Caminos amplios, de firme uniforme, ausencia de vegetación u otros elementos que dificulten el tránsito o que aumenten la incertidumbre.

**T 1:** Senderos con firme sólido, pero sinuosos y con vegetación frondosa en sus márgenes. En ocasiones con obstáculos salvables como regueros o pequeñas rampas.

**T 2:** Senderos angostos, con frecuentes obstáculos salvables y/o vegetación que dificulta el tránsito.

**T 3:** Rutas de montaña de gran complejidad, con frecuentes obstáculos, algunos con cierto peligro por su inestabilidad o dificultad, donde en ocasiones requiere técnicas de progresión especiales (roqueado, pedreras, neveros, etc.).

## P. Pendiente

Esta variable define la **inclinación** del sendero. Se trata de una variable que condiciona especialmente al esfuerzo requerido y a la complejidad para superar esos tramos. Se mide el porcentaje debido a la facilidad para valorarlo conociendo la distancia y el desnivel salvado. Si se superan 10 m. de altura en 100 m. significa que la pendiente tiene un 10%. Este valor puede ser tanto positivo como negativo, ya que también los descensos suponen una complejidad si la pendiente es pronunciada. En ese caso, se añadirá un signo negativo delante del porcentaje (por ejemplo, -10%) en el caso de que la ruta sea de un único sentido. En caso de que la ruta pueda transcurrir en ambos

sentidos, se indicará en qué sentido del recorrido encontraremos el valor positivo.

**P 0:** Pendientes menores del 5%

**P 1:** Pendientes entre el 5% y el 20%

**P 2:** Pendientes entre el 20% y el 50%

**P 3:** Pendientes superiores al 50%

## D. Distancia

Esta variable informa sobre la distancia y, por tanto, la duración del esfuerzo por tramos o en la totalidad de la ruta. Combinada con las dos anteriores, nos dará una idea de la duración de la ruta. Habitualmente se establece un ritmo de marcha en función de la distancia, incrementado por el desnivel positivo acumulado. Como regla general, en senderismo se estima que recorreremos unos 3 o 4 Km/h y ascendemos unos 200 o 300 m/h. En el caso de personas con dificultades para desplazarse por terreno natural, estos tiempos aumentan con un rango de variabilidad muy amplio. Es frecuente llegar a recorrer 2 Km/h y ascender 100 m/h cuando la ruta la realizan personas con dificultades para la locomoción. Por este motivo, los niveles de graduación de la distancia se basaban originalmente en dos criterios, sin embargo, actualmente proponemos emplear solo uno y combinarlo con el resto de variables para definir su accesibilidad (tabla 2).

Tabla 2. Graduación en función de la distancia

<b>D 0</b>	Hasta 2 Km.
<b>D 1</b>	2-10 Km.
<b>D 2</b>	10-20 Km.
<b>D 3</b>	Más de 20 Km.

## M. Medio ambiente y Meteorología

Las condiciones medioambientales y la meteorología influyen de manera drástica en la accesibilidad de una ruta e, incluso, en su seguridad. Los agentes meteorológicos pueden cambiar la configuración y estabilidad del terreno, como la lluvia y el hielo, o las posibilidades para orientarse, como la niebla. Además, el frío excesivo o el calor sofocante pueden ser determinantes para impedir que determinadas personas puedan realizar la ruta, como los más pequeños o personas muy mayores o enfermas.

Esta variable no es estática, por lo que se emplea para la planificación de las actividades. En caso de usar la escala Gáleo en la elaboración de información estática, como una guía o un panel informativo, se ha de recurrir a información referida al clima estacional habitual en el lugar, advirtiendo de la importancia de consultar la previsión meteorológica e informando de cómo afectan determinadas condiciones ambientales a la ruta. Por ejemplo, si en determinadas épocas del año se experimenta una explosión de polen, se ha de advertir para que las personas con problemas respiratorios lo tengan en cuenta a la hora de planificar su visita a este lugar. Una solución para este tipo de información estática puede ser nivelar por estaciones o periodos concretos de tiempo. Según el ejemplo anterior, se podría en qué épocas del año sería relevante el nivel M 2 por polen.

Las condiciones ambientales y la meteorología son variables sujetas a la probabilidad y a la gravedad de las consecuencias. Por ese motivo, realmente es la combinación de estos dos factores del riesgo (probabilidad y gravedad) los que determinarán la graduación.

**M 0:** Meteorología y condiciones ambientales favorables, estables y previsibles.

**M 1:** Indicios de inestabilidad meteorológica o condiciones ambientales ligeramente adversas (frío, calor, lluvia ligera, etc.)

**M 2:** Previsión certera de problemas ambientales y meteorológicos (polen, lluvia, frío o calor moderado, niebla densa, etc.)

**M 3:** Meteorología y condiciones ambientales adversas severas (tormentas, nevadas, calor y frío extremo, viento fuerte, etc.)

Por este motivo, es fundamental manejar la información oficial de alertas de emergencias que proporciona AEMET (<https://www.aemet.es>) o cualquier otra entidad acreditada. Además de evitar riesgos innecesarios, nos servirá para protegernos jurídicamente como responsables de la actividad.

### A. Aislamiento y falta de autonomía

La última de las variables afecta a aspectos que habitualmente pasan desapercibidos. Realizar rutas en la naturaleza implica generalmente alejarse de las zonas urbanizadas y, por tanto, de los lugares donde los servicios de emergencias pueden actuar con mayor rapidez. Podemos encontrar condicionantes personales como el embarazo avanzado o las enfermedades que puedan desencadenar situaciones de urgencia vital que necesitan tener una cobertura telefónica estable y la posibilidad de una evaluación sencilla y rápida.

Asimismo, la falta de autonomía de los participantes puede implicar que ante una necesidad urgente o emergencia tengan dificultades para resolverlas.



Como vemos, esta variable no depende del entorno físico por el que transcurre la ruta, sino de las posibilidades para contactar con apoyo externo o para ser autónomos en la resolución de la urgencia. Esta variable se ha de tener en cuenta sobre todo para la planificación de las actividades. En caso de emplear la escala Gáleo para ofrecer información estática en un panel informativo o una web se dará información sobre las zonas de sombra de cobertura telefónica (indicándolas en el croquis), así como del procedimiento para ser socorrido en ese lugar. Recordemos que se puede hacer una llamada al 1-1-2 siempre que haya cobertura telefónica de alguna compañía, aunque no sea la que opera nuestro teléfono.

Los niveles de aislamiento y falta de autonomía son los siguientes:

**A 0:** Total autonomía de los participantes o grandes posibilidades de ayuda externa, fácil comunicación y proximidad del punto de apoyo externo. Cobertura telefónica excelente.

**A 1:** Grupo con ciertas carencias en la ratio o transitando por terrenos algo alejados o con determinadas dificultades para el acceso del apoyo externo. Cobertura telefónica de baja intensidad.

**A 2:** Grupo con grandes carencias en la ratio o bastante aislados del exterior. Cualquier contratiempo supone una minuciosa labor de socorro externo o de autosocorro. Cobertura telefónica con zonas de sombra.

**A 3:** Total aislamiento con el exterior o nula autonomía de las personas que participan. Requiere de grandes planes de previsión de accidentes o incidentes y de una gran capacitación para el autosocorro

de los responsables de la actividad. Cobertura telefónica nula en toda la zona.

Se asumen que la cobertura telefónica puede ir variando con el tiempo (mejorando o empeorando) por lo que la información que recoja un medio estático de información debe fecharse con el mes y el año, para que la persona que consulta la información valore su vigencia.

### Descripción detallada

Lo más importante de esta parte es aportar información lo más relevante posible para la persona que diseña la ruta o que va a transitarla. Es muy difícil dar información intentando dar respuesta a la amplísima diversidad de personas que podrían recorrer una ruta. Para un profesional al cargo de un grupo, esto es más viable, pero para una institución que quiere informar acerca de una ruta, esto es casi imposible. Sin embargo, sí que podemos atender a algunos aspectos que nos guíen en la redacción de estas descripciones.

En primer lugar, estos textos han de ser concisos y claros para permitir su comprensión a todas las personas. Por tanto, evitaremos tecnicismos y redacciones enrevesadas.

Hay que informar del terreno en base a tres cualidades:

1. **Forma o configuración.** Describir el tamaño y la frecuencia de los obstáculos, así como sus características morfológicas. Por ejemplo: raíces frecuentes, escalones rocosos de menos de 40 cm., cruce de arroyos de 1 m., barro profundo, etc.
2. **Estabilidad.** Describir si estos elementos son estables o se pueden mover a nuestro paso, lo que

podría desequilibrarnos. Por ejemplo, piedras sueltas, pendiente de hierba resbaladiza en días de lluvia o a primeras horas de la mañana, etc.

3. **Peligro.** Describir si existen focos de riesgo. Aunque esta información la podríamos obtener del MI-DE (<https://montanasegura.com/el-mide>), se debe complementar con información puntual que afecta a la accesibilidad. Por ejemplo, un abismo que pueda bloquear a una persona con vértigo, aunque no haya riesgo de caída, desprendimiento y caída de rocas superiores, ganado suelto, sendero angosto con arbustos con pinchos, panales de abejas cercanos, etc.

Esta información detallada se puede complementar con información relacionada con las posibilidades que ofrecen los equipos de apoyo a la accesibilidad para superar determinadas barreras. Actualmente existen varias herramientas que han supuesto una gran ayuda, como la barra direccional, la silla todoterreno, los bastones o, más recientemente, el NW-Blind para la marcha nórdica. En las descripciones se puede añadir mención expresa a las posibilidades que ofrecen estos recursos para superar, o no, los obstáculos. Por ejemplo, explicar en qué medida un tramo estrecho, pedregoso y de una inclinación significativa a lo largo de un par de kilómetros (T2, P2, D1) se puede solventar con una silla todoterreno. O, por el contrario, los problemas que podemos encontrar para pasar esta silla en un paso puntual demasiado estrecho, como un torno en una valla.

No olvidemos emplear tipografías y recursos que favorezcan la accesibilidad de los textos, desde el Braille en soportes

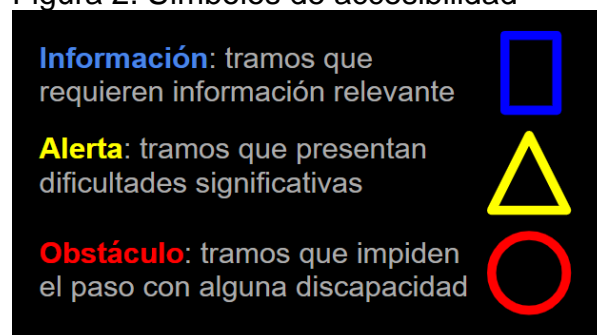
físicos o los textos alternativos de las imágenes en los digitales, a la elección de tipografías más accesibles y contrastes de color adecuados.

### Croquis y representación gráfica

Del mismo modo que se realizan croquis para las vías de escalada, especialmente útiles en las vías clásicas de varios largos, un buen croquis ayudará a sintetizar la información más relevante. En los croquis se complementarán dos recursos:

1. **Representación gráfica de la ruta.** Se emplea simbología sencilla y clara para representar el itinerario y los accidentes geográficos más relevantes para guiarse y para identificar los obstáculos o barreras de accesibilidad.
2. **Símbolos graduados de accesibilidad.** Se trata de tres símbolos que representan tres niveles de accesibilidad. Se añaden cuando hay una barrera puntual o de tramo suficientemente relevante para ser indicado en el croquis. Su forma y color se relacionan con los códigos de información vial, de este modo, si no se puede colorear, la forma será suficiente para reconocerlos. Además, se asocian nemotécnicamente a su forma para recordarlos mejor (I con el rectángulo azul, A con el triángulo amarillo y O con el círculo rojo).

Figura 2. Símbolos de accesibilidad



Nota: elaboración propia

Según la escala, los niveles cero no requieren de información relevante, por lo que no tienen símbolo. A partir de los niveles 1 se van a dar diferentes circunstancias para atribuir un símbolo de accesibilidad, generalmente por combinación de las tres variables que determinan las características físicas del itinerario. Por ejemplo, la combinación de un T1 por obstáculos en el terreno, combinada por un P2 y D2 puede dar como consecuencia que ese tramo tenga un nivel  $\Delta$ . Esta valoración afecta a un tramo, por lo que se debe indicar en el croquis y, sobre todo, en la descripción. Con mayor frecuencia, los símbolos se indican en lugares concretos como, por ejemplo, una escalera de mano para salvar un obstáculo puede ser un nivel  $\circ$ . Estos símbolos son más fácilmente señalizables en el croquis. En ocasiones el nivel  $\square$  se puede emplear para indicar niveles bajos de inaccesibilidad, aunque suficientemente relevantes, o bien para indicar puntos de adaptación de la accesibilidad, como puertas accesibles, pasarelas o rampas.

En cualquier caso, estos símbolos no ofrecen información suficiente si no van acompañados de su correspondiente graduación mediante la escala y una adecuada descripción. Para lograrlo, se pueden identificar estos símbolos mediante una numeración que interrelacione el texto y el croquis.

El croquis o mapa ha de ser limpio y esquemático, empleando una simbología reconocible. Aunque también puede ser un plano o una vista aérea, éstos suelen ser más complejos de interpretar para algunas personas. Siguiendo los criterios de coloración de los mapas de orientación, la simbología del croquis seguirá un código de colores: azul para los elemen-

tos de agua, negro para los elementos artificiales, marrón o sepia para los elementos del terreno y verde para los elementos vegetales. Si no podemos emplear color, su forma ha de ser inconfundible y debería ir descrita en una leyenda. El nivel de precisión de los mapas de orientación nos permite emplear símbolos más específicos que los mapas topográficos convencionales (escarpes, rocas, escaleras, etc.). Tan solo se ha de evitar excesiva densidad de simbología, dejando únicamente lo relevante. Una herramienta muy útil para dibujar estos croquis o planos es *Open Orienteering Mapper* (<https://www.openorienteering.org>), una aplicación de escritorio de uso libre para elaborar planos de orientación.

El ejemplo que se representa en la figura 3 emplea la simbología de orientación de manera simplificada y añade los símbolos de accesibilidad empleando la simbología de los controles de orientación (en color púrpura, en vez de los colores azul, amarillo y rojo). Cabe destacar en este ejemplo cómo la mayoría de los símbolos se refieren a indicaciones de puntos concretos y cómo la indicación número 6 se corresponde con un tramo. En el texto descriptivo aparecería:

1. Cruce de carretera mediante semáforo con pulsador. Escalón de bordillo para acceso a la calzada (T1, P0).
2. Puerta de acceso de apertura manual mediante cadena y paso estrecho (1 m.)
3. Puente de paso de la cacera (2 m.) de ancho.
4. Pendiente empinada con piedras sueltas, estrecha (1 m.) y con curvas durante 30 m. (T2, P3).
5. Puente con rampa (T1, P2).

6. Tramo de sendero estrecho (1 m.) con frecuentes escalones rocosos irregulares y vegetación frondosa (T2, P1).
7. Paso muy estrecho y bajo (60 cm.x1,5 m.) con tramo de escaleras (12).
8. Alternativa con salida a la calzada. Paso estrecho (1m.) (T1, P1).

Esta información se ampliaría con la referente a la meteorología habitual en cada época del año y a la cobertura telefónica en la zona.

Figura 3. Croquis de accesibilidad elaborado con *Open Orienteering Mapper*



Nota: elaboración propia

Adicionalmente, los croquis se pueden complementar con perfiles altitudinales para representar de manera gráfica y clara la distancia, la altitud y los desniveles y pendientes del recorrido.

### 3. Aplicaciones de la escala

Como hemos comentado, la escala Gáleo se concibió inicialmente como una herramienta de ayuda al profesorado y técnicos deportivos para la preparación de rutas en la naturaleza, sirviendo de guía para centrar la atención en los aspectos más relevantes y útiles. En estos casos, la herramienta permite personalizar en las características concretas del grupo al que va dirigida la actividad y al momento en el que va a realizarse. En este sentido, las variables medioambientales y de aislamiento se emplean de manera contextualizada, por ejemplo, en función de la meteorología prevista o de las características conductuales de los participantes.

Sin embargo, existen otros usos de aplicación de esta escala, para elaborar información más o menos estática de una ruta. Los soportes más comunes son los paneles informativos, los folletos y guías en papel, la información digital en la web o la descripción de rutas en comunidades para compartir rutas y actividades como Wikiloc o Strava. En estos casos, la información debe servir para cualquier persona que lo consulte en cualquier momento, por lo que la información temporal como la meteorología se debe sustituir por información estacional del clima específico del lugar que pueda influir en la ruta (lluvia que haga más resbaladizo el terreno, niebla que dificulte la orientación, nieve o frío que dificulte la permanencia en la zona, etc.). Asimismo, la información ha de ser más general para procurar ayudar a cualquier persona, asumiendo las limitaciones que esto tiene al tratarse de una información concisa y esquemática.

Esta escala no pretende identificar barreras para eliminarlas artificialmente, transformando el entorno, sino que quiere servir de ayuda para anticiparse y preparar las actividades con mayor seguridad disfrutando del entorno tal y como es. En este sentido, el empleo de herramientas de accesibilidad como la barra direccional o la silla todoterreno se han de tener en cuenta para valorar el grado de accesibilidad de una ruta. Es decir, una misma graduación puede ser más accesible a una persona invidente con barra que sin ella o una persona con movilidad reducida empleando una silla todoterreno.

<https://www.boe.es/boe/dias/2000/03/25/pdfs/A12545-12599.pdf>

Sin duda, esta escala es una propuesta debatible y en proceso de adaptación constante. Pretende servir de punto de partida para desarrollar y depurar un método que permita ofrecer una información útil sobre la accesibilidad a cualquier persona que muestre interés por recorrer una ruta determinada. La idea de utilizar la etiqueta de "ruta accesible" no es viable ni útil, debido a la maravillosa y amplia diversidad humana.

#### **4. Referencias bibliográficas**

Pérez-Brunicardi, D., López-Pastor, V.M. e Iglesias-Sanz, P. (2004). *La atención a la diversidad en Educación Física*. Wanceulen.

Real Decreto 318/2000, de 3 de marzo, por el que se establecen los títulos de Técnico Deportivo y Técnico Deportivo superior en las especialidades de los Deportes de Montaña y Escalada, se aprueban las correspondientes enseñanzas mínimas y se regulan las pruebas y los requisitos de acceso a estas enseñanzas.

---

## Senderos accesibles en el medio natural: en busca de una mirada amplia

---

### *Accessible trails in the natural environment: looking for a broad view*

---

**González Lázaro, Javier (1) (2); Fernández Atienzar, David (3); Fernández López, Marcelino (2)(4) y Arribas Cubero, Higinio Francisco (5)(6)**

- (1) i+HeALTH, Universidad Europea Miguel de Cervantes, Valladolid  
jgonzalez@uemc.es
- (2) Federación de Deportes de Montaña Escalada y Senderismo de Castilla y León (FDMESCYL).
- (3) Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León (FEDEACYL), david.fernandez@deporteadaptadocyl.org
- (4) Club de Montaña Pandetrave, pandetrave@gmail.com
- (5) Universidad de Valladolid, higiniofrancisco.arribas@uva.es
- (6) Montaña Palentina Inclusiva.

### **RESUMEN**

*Este trabajo se centra en la revisión de métodos para determinar la accesibilidad de senderos. Partiendo de la propuesta para facilitar el senderismo accesible en Castilla y León que contemplaba cinco ejes de actuación complementaria: el espacio, el material, las actividades inclusivas, la formación y la divulgación (Fernández-Atienzar et al., 2018) se propone una revisión sobre la consideración de senderos accesibles aplicable a cualquier espacio. La mayoría de las referencias se centran en barreras físicas y visuales, adaptando "normativas de accesibilidad urbanas" al entorno natural. Se propone una clasificación de senderos según criterios de accesibilidad universal, senderos informados y senderos practicables para personas con discapacidad, destacando la necesidad de*

*acciones inclusivas y sensibilización en el medio natural. Se cuestiona la viabilidad generalizada de senderos de accesibilidad universal, proponiendo alternativas más sostenibles.*

**Palabras clave:** senderos accesibles, inclusión, senderismo, accesibilidad.

### **ABSTRACT**

*The work focuses on the review of methods to determine the accessibility of trails. Starting from the proposal to facilitate accessible hiking in Castilla y León, which contemplated five axes of complementary action: space, material, inclusive activities, training and dissemination (Fernández-Atienzar et al., 2018) a review is proposed on the consideration of accessible trails. Most references focus on physical and visual barriers, adapting "urban accessibility regulations" to the natural environment. A classification of trails is proposed according to universal accessibility criteria, informed trails and practicable trails for people with disabilities, highlighting the need for inclusive actions and awareness in the natural environment. The widespread viability of universally accessible trails is questioned, proposing more sustainable alternatives.*

**Keywords:** accessible trails, inclusion, hiking, accessibility.

### **1. Introducción**

---

La forma más sencilla de acercarse y poder disfrutar del medio natural es caminando. Para ello, solemos realizar itinerarios por el medio a través de caminos o senderos.

Los Senderos Homologados son instalaciones deportivas que se desarrollan preferentemente por caminos tradicionales y en el medio natural, identificadas por las marcas propias de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME). Para ello existe una

norma, el Manual de Señalización de Senderos GR®, PR®, SL® (FEDME, 2021) creada por la FEDME.

Estos senderos pueden ser de tres tipos en función de su longitud: Sendas Locales, para senderos de menos de 10 km; Pequeño Recorrido, entre 10 y 50 km. y Gran Recorrido para los senderos de más de 50 km. Habitualmente se conocen por su acrónimo: SL®, PR® o GR®. Existe un convenio de cesión de marcas por el que cada federación autonómica de deportes de montaña es la encargada de gestionar esas marcas en su ámbito territorial.

En el año 2013, desde la FEDME, se desarrollaron una serie de etiquetas para destacar elementos relevantes para el senderista. Para poder acreditar esas etiquetas se determinaron las características concretas que deben de tener los senderos. En la actualidad están definidas las siguientes:

- Senderos con interés histórico-artístico.
- Senderos con interés medioambiental.
- Senderos con interés geológico.
- Senderos de montaña
- Senderos para hacer con niños.
- Senderos aptos para la técnica de marcha nórdica.

El artículo 45 de la Constitución Española, indica que todos tenemos derecho a disfrutar del medio ambiente, así como el deber de conservarlo.

La elección del espacio adecuado para la "construcción" de senderos inclusivos es una de las claves (Arribas-Cubero, 2015). Es por ello que desde el Comité de Inclusión de la Federación de Deportes de

Montaña Escalada y Senderismo de Castilla y León (FDMESCYL), surgió entonces la necesidad de identificar que espacios permitían la accesibilidad al medio natural de las personas con discapacidad, valorando que requisitos tienen que reunir los senderos para facilitar propuestas de senderismo inclusivo (Fernández-Atienzar et al., 2018). En un primer momento se propuso la catalogación de los Senderos Homologados ya existentes y poder desarrollar una etiqueta que pudiese identificar los Senderos Homologados accesibles.

El objetivo de este trabajo es revisar los diferentes procedimientos utilizados para determinar la accesibilidad de los senderos y plantear una propuesta de aplicación.

## 2. Método

En un primer momento, se consultaron diversas guías y manuales publicados en España, que hiciesen referencia a la accesibilidad de senderos elaborados por diferentes administraciones y entidades de referencia en el ámbito de las personas con discapacidad y en el ámbito medioambiental (ver anexo).

Posteriormente se llevó a cabo una lectura de estos para plantear que características concretas debe de tener un sendero para poder ser considerado accesible.

Además, se tuvo en cuenta la Escala Gáleo (Pérez-Brunicardi, 2004), por haber tenido los autores experiencia con ella y nuestra experiencia de más de 12 años programando y formando para el diseño, puesta en práctica y evaluación de actividades inclusivas en la montaña.

### 3. Resultados

La primera propuesta encontrada se denominó Escala Gáleo (Pérez-Brunicardi, 2004). Se basaba en el análisis de cinco variables: terreno, condiciones ambientales, pendiente de ascenso y de descenso, distancia o duración del recorrido y autonomía del grupo graduadas en cinco niveles (entre 0 y 4). A su vez se tenían en cuenta los posibles condicionantes sensoriales, físicos o cognitivos que el grupo pudiese presentar.

En lo que respecta a las guías y manuales, la mayor parte hacen hincapié en las barreras físicas y visuales, y se plantean “Senderos de accesibilidad universal” en los que se “urbaniza el medio natural” y se aplican normativas de accesibilidad pensadas para la construcción de entornos accesibles, que se pretenden trasladar al medio natural (Borrero Borrero et al., 2016; Diputación Provincial de Huesca, 2010; Ministerio de Agricultura, 2020; Muñoz Santos et al., 2007; PREDIF, 2013; Red Vega et al., 2009; 1. Vázquez de Parga Arquitectos, 2020)

Desde la Plataforma Representativa de Personas con Discapacidad Física (PREFDIF) se establece otra línea basada en la descripción específica del sendero como opción de elección, tratando de describir las características específicas del mismo y con la finalidad de que la persona disponga de información suficiente para poder elegir en función de sus propias necesidades (Martín-Rodríguez y Ortega-Alonso, 2011).

Su metodología de trabajo parte del análisis y evaluación del espacio desde un punto de vista lo más descriptivo posible y los catalogan en tres categorías: practicables (cuando, sin ajustarse a todos los

requerimientos que lo consideren como adaptado, no impide su utilización de forma autónoma); practicable con apoyos (cuando se necesita la ayuda de otra persona para poder utilizarlo) y no accesible (cuando no cumple ninguno de los anteriores). Predif establece, en definitiva, dos objetivos fundamentales: a) que la persona con discapacidad cuente con la mayor cantidad de información posible para que sea ella quien valore; y b) intentar poner el menor número de etiquetas posible. Inciden, por tanto, en el carácter informativo y no en el normativo. Esta misma idea ha sido utilizada en el análisis del Camino de Santiago a su paso por Castilla y León (Ortega Alonso y Alemán Selva, 2015)

El 1 de abril de 2022, se publicó en el Boletín Oficial del Estado, la modificación de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social, para establecer y regular la accesibilidad cognitiva y sus condiciones de exigencia y aplicación (Ley 6/2022), con lo que se refuerza la idea de que la accesibilidad cognitiva debe de estar también presente en los senderos accesibles.

### 4. Discusión y conclusiones

Se han revisado diferentes guías y manuales publicados en España sobre senderos accesibles. La Escala Gáleo (Pérez-Brunicardi, 2004), no pretende determinar si un itinerario es accesible o no, sino servir para diseñar adecuadamente la ruta en la que participen personas con discapacidad.

En cuanto a las guías y manuales la mayoría trasladan las referencias normativas relacionadas con la accesibilidad, sobre todo centradas en barreras físicas y visuales para “construcciones urbanas”, al



medio natural. Las competencias en materia de accesibilidad están asumidas por las Comunidades Autónomas, por lo que es posible que pueda haber diferencias entre unas y otras normativas. La accesibilidad cognitiva, muchas veces no se ha tenido en cuenta. Se debería considerar, más si cabe, con los últimos cambios legislativos, incluyendo herramientas como la lectura fácil.

Cada persona con discapacidad es diferente, por lo que puede resultar accesible para una persona, puede no serlo para las demás. Además, el hecho de mejorar la accesibilidad para las personas con discapacidad puede ser una mejora para otros grupos de interés (ej. infancia, personas mayores, etc.).

No debemos quedarnos sólo en la accesibilidad del espacio, ya que existen herramientas (ej: barra direccional o sillas de ruedas todo terreno) que sin necesidad de intervención sobre el terreno hacen posible el desarrollo de actividades inclusivas. Todo esto debe de ser acompañado también de la realización de actividades inclusivas, de formación y sensibilización de todas las personas y de iniciativas que consigan la divulgación y promoción de la inclusión en las actividades en el medio natural (Fernández-Atienzar et al., 2018)

Los senderos de accesibilidad universal, si bien pueden ser admitidos en ciertos puntos de interés (ej: miradores, zonas recreativas, entorno de las casas del parque o puntos de información) no deben de ser el objetivo a conseguir de forma generalizada. Son elementos con un alto impacto ambiental y muy costosos tanto de construir como de mantener a lo largo de los años.

Con todo lo anteriormente planteado, se propone la siguiente catalogación de senderos en cuanto a lo que la accesibilidad se refiere:

- **Senderos accesibles**, bajo criterios de Accesibilidad Universal, teniendo en cuenta no solo la eliminación de barreras físicas, si no teniendo en cuenta la información y comunicación generada.
- **Senderos informados**, en base a procesos de elaboración de la información que se proporciona con el objetivo de que sea la persona con discapacidad la que determine si el sendero es accesible o no para ella.
- **Senderos practicables para personas con discapacidad**, a modo de registro de senderos en los que se detalle si se ha llevado a cabo por personas con discapacidad, describiendo el tipo de discapacidad y los apoyos utilizados.

## 5. Referencias Bibliográficas

- Arribas-Cubero, H. F. (2015). Senderos escolares inclusivos. *Deporte Adaptado y Escuela inclusiva*, 93-108.
- Borrero Borrero, M. L., Díaz Bernal, R. y Martínez Morejón, B. (2016). *Manual de Buenas Prácticas sobre Accesibilidad en Espacios Naturales de Andalucía*. Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio. Junta de Andalucía.
- Diputación Provincial de Huesca. (2010). *Manual de senderos accesibles en la provincia de Huesca*. Diputación Provincial de Huesca y PRAMES S.A.
- FEDME. (2021). *Manual de Señalización de Senderos*. FEDME.

- Fernández-Atienzar, D., González-Lázaro, J. y Arribas-Cubero, H. F. (2018). Senderismo inclusivo: accesibilidad al medio natural en Castilla y León. *Rev Digital de Educación Física*, 54, 41-49.  
[http://emasf.webcindario.com/Senderismo\\_inclusivo.pdf](http://emasf.webcindario.com/Senderismo_inclusivo.pdf)
- Ley 6/2022, de 31 de marzo, de modificación del Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social, aprobado por el Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, para establecer y regular la accesibilidad cognitiva y sus condiciones de exigencia y aplicación.  
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2022/BOE-A-2022-5140-consolidado.pdf>
- Martín-Rodríguez, J. A. y Ortega-Alonso, E. (2011). *Espacio y actividades en la naturaleza accesibles a todas las personas*. PREDIF
- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. (2020). *Guía técnica de Accesibilidad para la red de Caminos Naturales*. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.
- Muñoz Santos, M., Gómez Limón García, J. y Arias, F. (2007). *Catálogo de buenas prácticas en materia de accesibilidad en espacios naturales protegidos*. En *Serie Manual 05-Manuales EUROPARC-España*. Fundación Fernando González Benáldez.
- Ortega Alonso, E. y Alemán Selva, T. (2015). *Guía del Camino de Santiago. Accesible para todas las personas*. PREDIF.
- Pérez-Brunicardi, D. (2004). Escalas Gáleo para la planificación de actividades de montañismo para alumnado con necesidades educativas especiales. En Pérez-Brunicardi, D., López-Pastor, V.M. e Iglesias-Sanz, P. (Coord.) *La atención a la Diversidad en Educación Física* (pp. 152-157). Wanceulen.
- PREDIF. (2013). *Guía Técnica y de Diseño Sobre Accesibilidad en Vías Verdes*. PREDIF.
- Red Vega, N. de la, Baraja Rodríguez, E. y Puente Llorente, R. de la. (2009). *Guía de accesibilidad. Casas del Parque de Castilla y León*. Junta de Castilla y León y Universidad de Valladolid.
- Vázquez de Parga Arquitectos. (2020). *Manual de accesibilidad para senderos en el medio natural*. Cabildo Insular de Tenerife.

## **ANEXO. Guías y manuales sobre accesibilidad en senderos**

- + Muñoz-Santos et al. (2007). *Catálogo de buenas prácticas en materia de accesibilidad en espacios naturales protegidos*. Fundación Fernando González Benáldez.
- + Red Vega, N. de la, Baraja Rodríguez, E. y Puente Llorente, R. de la. (2009). *Guía de accesibilidad. Casas del Parque de Castilla y León*. Junta de Castilla y León y Universidad de Valladolid.
- + Diputación Provincial de Huesca (2010). *Manual de senderos accesibles en la provincia de Huesca*. Diputación Provincial de Huesca y PRAMES S.A.

- + Martín-Rodríguez y Ortega-Alonso (2011). *Espacios de actividades en la naturaleza. Accesibles para todas las personas*. PREDIF.
- + PREDIF (2013). *Guía técnica y diseño sobre accesibilidad en vías verdes*. PREDIF.
- + Ortega-Alonso y Alemán-Selva (2015). *Guía del Camino de Santiago. Accesible para todas las personas*. PREDIF
- + Borrero et al. (2016). *Manual de buenas prácticas sobre accesibilidad en espacios naturales de Andalucía*. Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio. Junta de Andalucía.
- + Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (2020). *Guía técnica de accesibilidad para la red de caminos naturales*. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación
- + Vázquez de Parga Arquitectos (2020) *Manual de accesibilidad para senderos en el medio natural*. Cabildo Insular de Tenerife.

---

## Inclusión Radical

---

### *Radical Inclusion*

---

#### Christian Lauro Rodríguez Morales

Asociación para la Promoción de Deportes de Montaña y Viajes Interculturales Ibilki,  
ibilkibidaik@gmail.com

#### RESUMEN

*El proyecto de montaña del Club de montaña IBILKI, Getxo, Bizkaia, País Vasco, trabaja de manera transversal temas de discapacidad, inmigración, personas sin hogar, empoderamiento de las mujeres, multigeneracional e interculturalidad. Utilizando las montañas no como un fin sino como punto de encuentro, en el que cada persona tiene un papel importante de manera voluntaria. Todas las personas que participan son usuarias y a la vez voluntarias. Se crean relaciones de cooperación entre colectivos muy diversos, y en las*

*que todas las personas colaboran de manera activa. Esto no es un modelo creado, más bien es el resultado de actividades de montaña de manera abierta, y que se fue creando de manera natural por las mismas necesidades que fueron encontrando en el camino. Además, el aspecto más llamativo es la manera en que se realizan las expediciones de montaña, ya que previo a viajar a diversos territorios se ponen en contacto con asociaciones locales de esos territorios para realizar trabajo en conjunto, en la que participan principalmente personas locales, realizando un intercambio de ideas y técnicas que pondrán en práctica en la montaña, sin que se busque imponer una sobre otras. El colectivo del club de montaña IBILKI en la actualidad trabaja con una red de asociaciones y federaciones de montaña y personas inmigrantes en las que benefician con actividades de ocio en el medio natural a más de un centenar de personas de manera mensual ajustadas para todos los niveles, desde pequeños paseos por la naturaleza hasta alta montaña y expediciones internacionales.*

**Palabras clave:** montañismo, inclusión, discapacidad, interculturalidad, inmigración, desigualdad.

#### ABSTRACT

*The mountaineering project of the IBILKI Mountaineering Club, Bizkaia, Basque Country, Spain, works transversally on issues of: people with disability, immigrant communities, homeless people, women's empowerment, multigenerational and interculturality; using the mountains not as a main objective, but as a meeting point. Each person plays an important role on a voluntary basis. All the people who participate are users and at the same time volunteers. Cooperation relationships are created between very diverse groups, and in which everyone collaborates actively. This is not a created model, rather it is the result of social mountain activities, and it was created naturally by the same needs that were found along the way. In addition, the most powerful aspect is the way in which the mountain expeditions are*

*carried out, since prior to traveling they contact with local associations to offer joint work projects. Carrying out an exchange of ideas and techniques that they will put into practice in the mountains, without seeking to impose one over others. The IBILKI mountain club collective currently works with a network of immigrants and mountain associations/federations bring benefit more than a hundred people every month. IBILKI offers adjusted activities for all levels: from small nature walks to high mountains and international expeditions.*

**Keywords:** mountaineering, inclusion, disability, interculturality, immigration, inequality.

## 1. Introducción

IBILKI comenzó como una asociación cultural que vinculaba actividades interculturales en espacios naturales. Pero pronto se vio en la necesidad de crear un club de montaña interno por la demanda de sus usuarios. La asociación inició con el objetivo de crear espacios de convivencia intercultural entre personas locales, inmigrantes y refugiadas en la población de Getxo, Bizkaia, País Vasco. Todas las actividades interculturales: gastronómicas, cuentacuentos y celebraciones propias de los territorios de origen de las personas inmigrantes comenzaron a realizarse en espacios naturales para poder tener cabida más personas. De esa manera se comenzó a combinar con salidas a las montañas en las que participaban familias, locales, extranjeras y mixtas.

Entre el colectivo de personas extranjeras fueron apareciendo varias que tenían alguna discapacidad y que instituciones españolas no las atendían por ser personas en condición irregular. Al no tener nacionalidad española se les cerraba las puertas, creándose así una doble

discriminación: discapacidad-inmigración, un tema invisibilizado en la sociedad.

Muchas de las personas que participaban en las actividades contaban sus experiencias anteriores en montes de sus países de origen. Muchas de ellas experiencias traumáticas desde trabajos precarizados hasta lugares para esconderse durante conflictos armados.

Otro colectivo que fue apareciendo en el horizonte de la asociación fue el de mujeres inmigrantes racializadas. Mujeres que habían salido de sus países, huyendo de la extrema pobreza o de contextos de violencia, no solamente machismo, también por la violencia en general y conflictos armados. Muchas de estas mujeres vinieron a Europa buscando nuevas oportunidades laborales, algunas con perfiles de estudios avanzados: desde educadoras, trabajadoras sociales y medicina. Sin embargo, convalidar y/o homologar sus titulaciones era complicado, por no decir imposible en algunos casos. Por tanto, optaron por trabajos del hogar, cuidando personas menores, mayores o con alguna discapacidad. Labores precarizadas y racializadas, por lo que no cuentan con espacios, ni tiempo para actividades de ocio.

Las personas en condición de calle fue otro colectivo que se acercó a la asociación en búsqueda de un espacio de ocio para jóvenes, tanto inmigrantes como locales que vivían en albergues, pisos tutelados o por temporadas en la calle. Algunos de ellos también con discapacidad. Contaban con muy buenas habilidades para moverse en el medio natural, aunque con una carencia casi total de recursos económicos, mucho menos materiales de montaña “estandarizados” para realizar actividades de montaña, o lo

que la visión eurocentrista da por hecho "necesaria" para la práctica de actividades de senderismo o montaña, algo que en países en desarrollo difiere, ya que allí priman las habilidades físicas más que los materiales.

Y, por último, muchas familias no tenían los recursos económicos para enviar a sus hijos a las diversas opciones de ocio durante las vacaciones estudiantiles, por lo fue necesario brindar un espacio para esta niñez. Misma que también se incluían chicos y chicas con discapacidad, principalmente intelectual y alguna visual.

Cabe mencionar, que algunos de los guías de montaña que fundaron el club tenían bastante experiencia trabajando el tema de discapacidad y con colectivos personas inmigrantes. Algunos de ellos venían de países en desarrollo donde la discapacidad se vive de manera menos sobreprotectora y no cuentan con recursos económicos para adquirir equipamiento especializado. Sin embargo, podían resolver los problemas que la montaña les imponía. De hecho, habían logrado ascender varias montañas de entre 2.000 y 4000 m con personas ciegas sin utilizar herramientas específicas. Ascendieron, además, en dos ocasiones una montaña de 4.220 m con personas con discapacidad reducida utilizando sillas de ruedas normales, aunque en algunos puntos utilizaron hamacas y camillas hechas a mano para poder superar los pasos más comprometidos. Por no mencionar, a personas con movilidad reducida que rechazaron el uso de cualquier material y subieron por sus propios medios, con la fuerza de sus brazos o arrastrando su cuerpo.

## 2. Diseño de la experiencia

La asociación se dio cuenta de que necesitaba crear un club de montaña interno, y así nació en el año 2015, el cual tiene el mismo nombre que la matriz, IBILKI. Y comenzaron a realizar actividades específicas de montaña para dar cabida a todas las personas que se acercaban buscando el espacio ofertado, una montaña más amable y humana, que se adaptada a todo tipo de personas.

En un principio se comenzó a trabajar de manera independiente con cada colectivo. Una salida al mes con cada organización (Fundación Síndrome de Down del País Vasco, ONCE Delegación Bizkaia, Mujeres con Voz, Plataforma de Inmigrantes de Getxo).

Los guías de IBILKI encontraron iniciativas españolas y francesas que utilizaban herramientas específicas para guiado de personas ciegas, baja visión y movilidad reducida, así que se interesaron en aprender a utilizarlas, y se inscribieron a los diversos talleres y cursos que impartieron Club de Montaña Pandetrave, León, y el Proyecto EIDOS, Madrid.

Se buscó a guías de montaña, monitores de ocio y personas voluntarias para poder atender las necesidades de cada colectivo. En un principio funcionó bien, pero luego de dos o tres salidas esto comenzó a perder fuerza ya que no se conseguía la continuidad ni la vinculación de las personas que se apuntaban al voluntariado. Pero la línea seguía así buscando entre los clubes afiliados a la Federación Vizcaína de Montaña, hasta que comenzaron a brindar los talleres a los colectivos de Mujeres con Voz y a la Federación Plataforma de Inmigrantes de Getxo, del cual saliendo la mayoría de guía acompa-

ñantes y que en la actualidad siguen en su mayoría en activo.

Otros colectivos con los que ya trabajábamos también se vieron interesados en hacer voluntariado en nuestros proyectos, entre ellos las personas que vivían en situación de calle.

Al mismo tiempo, los colectivos de personas inmigrantes buscaban espacios de ocio para sus hijos e hijas, que fueran interculturales y que fueran a precios accesibles. Así fue como se inició un Campus de Verano para niños y niñas de familias extranjeras, inmigrantes, refugiadas y exiliadas

### **3. Descripción de la experiencia**

El colectivo de mujeres inmigrantes, refugiadas y exiliadas recibió los talleres específicos para acompañar a personas con discapacidad intelectual y de esa manera comenzaron a prestar voluntario con uno de los colaboradores (Fundación Síndrome Down y otras D.I. del País Vasco), más adelante se sumaron a otros proyectos, recibiendo también talleres para guiar y acompañar a personas con ceguera y baja visión de diversas asociaciones, entre ellas: ONCE delegaciones Bizkaia y Begisare Bizkaia.

De la misma manera, se les impartió los talleres a personas que vivían en situación de calle, enseñándoles el uso y manejo de sillas adaptadas, barras direccionales y otras técnicas de guiado.

De esa manera se crearon varios grupos de voluntariado y comenzaron a ser parte importante en el funcionamiento del club, que para el año 2018 ya realizaba como mínimo una actividad a la semana.

Pero, posteriormente a la pandemia, se sumaron como colaboradoras del club más organizaciones y el número de actividades que requerían de IBILKI aumentó de manera considerable. A partir del año 2020, la agenda del club pasó a tener prácticamente dos actividades cada fin de semana, en la que cada salida se planteaba según el nivel de exigencia física, y aunque siguen siendo específicas de cada tema, fusionan de alguna manera a todos los grupos haciendo que unos colaboren como voluntarios de otros. De esa manera es que las personas participantes cumplen la función de guías acompañantes y usuarias a la vez. Por ejemplo: personas con discapacidad intelectual, guiando a personas ciegas; personas ciegas de origen árabe sirviendo de traductoras y también guiando a otras personas ciegas recién migradas; personas sin hogar llevando sillas adaptadas a personas con movilidad reducida... etc.

En todas las salidas que realiza el club, se dan talleres exprés de barra y silla adaptada a todas las personas que recién se integran a las actividades.

En cada actividad se ha planteado en grupos reducidos de no más de 20 personas, para que de esa manera se mantenga la pertenencia de grupo y la convivencia sea más directa.

En los Campus de Verano para la niñez, también se practica con Barra Direccional o a través de juegos el guiado de personas con discapacidad. Además, que en diversas ocasiones se han inscrito niños y niñas con discapacidad intelectual, sensorial y física.

La Federación Vizcaína de Montaña, ha integrado a IBILKI en el proyecto BBK Mendi Martxa, con varias salidas al año a

montañas y en la que cuentan con la participación de entre 40 y 60 personas de IBILKI, en su gran mayoría con discapacidad, inmigrantes, personas sin hogar y mujeres.

Las experiencias ganadas también llevaron a IBILKI a realizar trabajos de cooperación con otros territorios, muchos de ellos origen de las personas migradas como Guatemala, Armenia, Honduras, Argentina, Marruecos... en las que se planteó desde un principio trabajar con personas locales de esos territorios, haciendo las expediciones de manera conjunta y autogestionada para reducir costos y que de esa manera puedan participar también personas locales con discapacidad y sus acompañantes que no pueden hacer frente a los excesivos cobros de las empresas turísticas para realizar actividades de montaña en esos países.

A las asociaciones locales, se les ofrece donación de equipo de montaña (Botas, chaquetas, gafas... etc.), así como barras direccionales, cuerdas o cualquier material que nos soliciten. Al mismo tiempo, la asociación ha comprado material de montaña hecho artesanalmente en esos países, promoviendo el comercio local, tal fue el caso de la expedición a los Andes, Argentina (noviembre 2022) en la que hicieron de manera artesanal sacos de dormir, a bajo coste, pero con las mismas prestaciones que los de gama alta. Misma expedición en la que participaron conjuntamente con la asociación argentina "X Más Inclusión en el Deporte", con dos personas con discapacidad y ascendieron dos montañas de más de 6 mil metros, actividad totalmente autogestionada.

## 4. Conclusiones y aportaciones más relevantes

Como se mencionó anteriormente, el objetivo principal del proyecto IBILKI no fue el que se expone en este trabajo. No ha sido un proyecto forzado ni dirigido, sino que ha crecido de manera natural y se ha transformado según las necesidades encontradas en el camino, pudiendo adaptarse para dar cabida a todo lo que nos requieran las personas usuarias.

La gran mayoría de personas voluntarias se ha mantenido en activo, y algunas han pasado de ser voluntarias a usuarias, como los casos de una persona que recién pasó por un cáncer y otra que quedó en silla de ruedas por una enfermedad, ambas ahora continúan en los diversos grupos, pero con un rol diferente al que comenzaron.

Siendo un club con tantas actividades el número de socios es pequeño, apenas llega a las 20, y es que la gran mayoría de personas usuarias no pueden costearse el pago de una licencia federativa. Por lo que el club paga un seguro aparte, un seguro con el cual hemos tenido que negociar en repetidas ocasiones para que acepten a personas que no tienen papeles o que carecen de una dirección postal.

En el tema de igualdad, cabe destacar que el 90% de las personas voluntarias y usuarias en el club son mujeres inmigrantes, por lo que de manera natural se ha cumplido ese objetivo.

Las personas con discapacidad de colectivos específicos como pueden ser ONCE, Begisare, Fund. Down, participan algunas de ellas activamente en el resto de las salidas del club, por lo que la inclusión es total en todos los sentidos.

Por último, en abril 2023, el club organizó un encuentro de clubes y asociaciones inclusivas a nivel estatal, en la que todas tuvieron un espacio abierto para presentar sus proyectos y de esa manera compartir experiencias e ideas, al mismo tiempo para buscar nuevas alianzas para posibles colaboraciones en el futuro y dar visibilidad a las asociaciones que no son tan mediáticas pero que realizan una labor muy importante para la inclusión real de todas las personas.

## 6. Referencias Bibliográficas

- Mó, F. (2022). El montañismo como herramienta de inclusión. *Periódico Página 12*.
- Hernández, M. (2022). Ibilki Getxo regresa feliz de su expedición a Argentina. *Periódico Deia*.
- Zamorano, A. y Rodríguez, C. (2022). MONTAÑA INCLUSIVA. *Pyrenaica* No. 288

---

## Un CRIE para tod@s: experiencia inclusiva en la montaña palentina

---

### *A CRIE for all: an inclusive experience in the Palencia mountains*

---

**Cardillo Lorente, Esther, Cabeza López, Ramiro y González Sánchez, David**

Centro Rural de Innovación Educativa de Cervera de Pisuerga (CRIE) y Montaña Palentina Inclusiva  
esthercarlor@educa.jcyl.es

## RESUMEN

*Desde el campo de la educación y como docentes que somos, el CRIE (Centro Rural de Innovación Educativa) presenta dos experiencias llevadas a cabo en nuestro centro de educación pública, situado en la localidad de Cervera de Pisuerga en plena Montaña Palentina. Nuestro objetivo y el de todos los CRIES es complementar la formación del alumnado de manera innovadora en entornos diferentes a los habituales, dando cabida a todos los niños sin distinción de circunstancias personales o sociales. Las experiencias relacionadas con la inclusión, vividas durante este curso escolar 2022-2023 han sido motivadas por el esfuerzo, compañerismo e ilusión de muchas otras personas además del profesorado del CRIE. En la comunicación que presentamos hacemos un resumen de lo experimentado por todos los que hemos participado de estos momentos, una exposición de la importancia del trabajo en equipo y de la necesidad de formación para dar respuesta a nuestros alumnos, a la diversidad de personas, de niños. Una reflexión que todos necesitamos hacer sobre lo que es o debe ser la verdadera inclusión en nuestra sociedad.*

**Palabras clave:** educación, oportunidad, empatía.

## ABSTRACT

*From the field of education and as teachers, the CRIE presents two experiences carried out in our public education centre, located in the town of Cervera de Pisuerga in the heart of Montaña Palentina. Our objective and that of all the CRIES is to complement the training of students in an innovative way in environments different from the usual, accommodating all children without distinction of personal or social circumstances. The experiences related to inclusion, lived during this school year 2022-2023 have been motivated by the effort, companionship and enthusiasm of many other people in addition to the CRIE teachers. In the communication that we present here, we summarise the experiences of all those who have participated in these moments, an exposition of the importance of*



*teamwork and the need for training to respond to our students, to the diversity of people, of children. A reflection that we all need to make on what true inclusion is or should be in our society.*

**Keywords:** education, opportunity, empathy.

## 1. Introducción

El CRIE de Cervera de Pisuerga es un centro educativo público, dependiente de la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León, ubicado en el centro de la Montaña Palentina. Su entorno natural, etnográfico e histórico ofrece innumerables posibilidades para una acción didáctica de calidad: investigar, conocer, disfrutar, convivir... en un marco incomparable.

Uno de sus objetivos principales es innovar, completar y compensar ampliando la acción educativa, colaborando en optimizar el desarrollo curricular, apostando por la innovación desde su vertiente metodológica y tecnológica.

Los destinatarios de esta formación son todos los centros rurales con tercer ciclo de educación primaria de la provincia de Palencia y centros ubicados en áreas urbanas con desventaja en los campos socio-económicos y/o culturales.

Apostamos por una educación donde no sólo esté presente la tecnología, sino que somos conscientes y cada vez más, de la necesidad que tiene nuestro alumnado de aprender de maneras diferentes, siendo el entorno nuestro principal recurso educativo.

En el CRIE trabajamos con una metodología basada en proyectos y durante este curso escolar hemos tenido el pro-

yecto "CUATRO ELEMENTOS Y UN CENTENAR DE INVENTOS".

El alumnado de los colegios acude a nuestro centro durante una semana con sus tutores como referentes y es el profesorado del CRIE el encargado de programar, realizar y adaptar las diferentes actividades.

Las adaptaciones de nuestro proyecto, en función de las necesidades de cada grupo, son un pilar fundamental en nuestra metodología. Pero aun así aquellos niños que presentan algún tipo de discapacidad, necesidad no suelen acudir toda la semana por diferentes motivos: miedo de los padres, falta de personal especialista de los centros procedentes o falta de adaptación de las instalaciones del CRIE.

Durante el curso escolar 22-23 hemos desarrollado dos experiencias relacionadas con la inclusión y discapacidad. La primera de ellas con una alumna de un centro público de Palencia, con dificultad motora y que gracias al esfuerzo realizado por diferentes colectivos: familias, docentes, voluntarios MPI (Montaña Palentina inclusiva) y Casa del Parque natural de Cervera ha podido realizar la totalidad del programa.

La segunda experiencia durante este curso en el CRIE se ha llevado a cabo con el centro de Educación Especial Carrechiquilla de Palencia. Acuden con un programa especial de tres días a nuestro centro y la **silla joëlette** nos ha permitido poder ofrecerles actividades que sin ella no podríamos haber planteado.

Como centro educativo apostamos por una educación inclusiva, un modelo de educación donde intentamos atender las necesidades de todos nuestros alum-

nos con igualdad de oportunidades. Que esas diferencias entre estos no sean un impedimento para seguir aprendiendo y formándose y donde nuestro principal recurso educativo y base de nuestros proyectos sea el entorno más próximo.

## 2. Diseño de la experiencia

El CRIE, como centro educativo, cuenta con una programación anual que elabora el equipo docente teniendo en cuenta el DECRETO 38/2022, DE 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Según la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE) en su artículo 4º los docentes adoptarán la **educación inclusiva** como principio fundamental, con el fin de atender a las necesidades de todo el alumnado, adaptando medidas organizativas, metodológicas y curriculares pertinentes conforme a los principios del DUA (Diseño Universal de Aprendizaje) permitiendo así flexibilizar y enriquecer el diseño del currículo, reduciendo las posibles barreras y proporcionando oportunidades de aprendizaje a todos los estudiantes. Todo ello contribuye a lograr el objetivo de desarrollo sostenible ODS4 de la Agenda 2030 “*Garantizar una educación inclusiva de calidad y promover oportunidades de aprendizaje para todos*”

Nuestra programación, siguiendo los principios ya mencionados, está basada en el aprendizaje por proyectos (ABP), un enfoque eminentemente práctico con una metodología activa que fomenta la adquisición de conocimientos y competencias mediante planteamientos vinculados a la vida real. Consiste así, en enfrentar a los

alumnos a proyectos en los que hay que dar respuestas a problemas reales.

Desde el Crie y en el curso escolar 22-23 hemos desarrollado dos proyectos:

1º-El proyecto del curso 22-23 “*4 elementos y un centenar de inventos*” que tiene como objetivos principales: 1- introducir a nuestro alumnado en el método científico, estimulando la curiosidad y permitiendo complementar los contenidos teóricos a través de la puesta en práctica y 2-valorar los avances experimentados a lo largo de la historia y ver cómo han influenciado en la sociedad, mejorando las condiciones de vida.

Cada semana acude al CRIE, de lunes a viernes, un grupo de alumnos que está formado por, al menos, dos centros escolares y en función de sus características adaptamos nuestra programación.

Este año y gracias a la formación de los docentes del CRIE, la disposición de familias, de los profes y voluntarios ha podido asistir y realizar el programa completo una alumna con problemas motores y con necesidad de adaptar algunas de nuestras actividades.

Es la primera vez que una alumna con estas características puede acudir y desarrollar la totalidad del proyecto igual que sus compañeros. Para ello, fue importante la coordinación / comunicación con el centro escolar de referencia y con las familias y sobre todo la disposición de los padres y fisioterapeuta. Esto fue la pieza clave de esta experiencia: **FAMILIA-COLE- CRIE**.

2º- Además del proyecto ya mencionado tenemos cada año un encuentro muy especial del Centro de Educación Especial de Carrechiquilla. Este centro

lleva acudiendo al CRIE muchos años y siempre con programas diferentes, pero con una misma finalidad: Contribuir al desarrollo de sus alumnos con actividades innovadoras en un entorno diferente.

El proyecto específico que desarrollamos con el CEE de Carrechiquilla se comienza a diseñar a principios del curso escolar, aunque se desarrolle normalmente en los meses de abril o mayo. Es un proyecto anual que debe contar con una colaboración muy estrecha del profesorado del CRIE, los profesionales del CEE Carrechiquilla (maestros, auxiliares técnicos, enfermeros, fisioterapeutas...), las familias, los transportes, etc. En todos los proyectos y con todos los centros tenemos en cuenta la diversidad del alumnado, pero aquí, si cabe, aún más.

Dentro del programa con este centro y entre todas las diversas actividades que realizamos, aquí vamos a explicar la ruta-paseo realizada alrededor del Parador de Cervera de Pisuerga. Como es lógico la hemos realizado con anterioridad para comprobar la posibilidad con las sillas joëlettes. Consideramos que es adecuada para todo nuestro alumnado de este centro porque presenta una longitud corta, con escasas pendientes y con terreno bastante regular. No queremos que se quede en la realización de una actividad de senderismo sin sentido para ellos, sino que sea el marco adecuado para que el alumnado conozca el entorno, valorando de manera especial la fauna y la flora en contexto.

El diseño de la actividad es fruto de la coordinación de varias partes:

- ✓ profesorado del CRIE
- ✓ profesionales del CEE Carrechiquilla
- ✓ voluntarios de MPI

- ✓ agente medioambiental de la Casa del Parque natural Montaña Palentina, siendo la profesional que interpreta la ruta.

### 3. Descripción de la experiencia

#### **1º EXPERIENCIA, "4 ELEMENTOS Y UN CENTENAR DE INVENTOS": Dos centros públicos de educación primaria de Palencia con una alumna con necesidades motóricas. 45 alumn@s en el encuentro (11, 12 años)**

Esta experiencia comienza con una mayor preparación que nuestras semanas anteriores ya que previamente hay que pensar, diseñar y contar con los recursos humanos y materiales necesarios para que esta alumna pudiese acudir con el resto de sus compañeros. El colegio un mes antes, aproximadamente, envía al CRIE toda la documentación y datos de los alumnos que van a acudir. En este caso concreto la información es mucho más detallada y además existe una comunicación telefónica con el equipo que trabaja con esta alumna (maestra, fisioterapeuta).

Con toda la información recopilada es importante la adecuación, en la medida de lo posible, de nuestras instalaciones, la disposición de la silla joëlette (Casa del Parque natural Montaña palentina de Cervera de Pisuerga), la organización de los docentes y voluntarios de MPI, gracias a los cuales se ha podido llevar a cabo esta experiencia. Una vez organizado todo esto, la llegada de la alumna y de sus compañeros discurre con la mayor normalidad posible para todos. Aprovechamos la temática de nuestro proyecto para dar a conocer un invento más de nues-

tros tiempos y que a nosotros nos va a ser de gran utilidad: LA SILLA JOËLETTE.

Para todos era algo novedoso, un gran invento que supone un avance para poder ofrecer alternativas a personas con movilidad reducida. Para conocer y probar la silla fuimos a visitar el eremitorio de Cervera con todo el grupo de alumnos donde además de los profes, sus compañeros también pudieron ayudar a llevar la silla y de esta manera realizar todos juntos la misma actividad. Lo que para los adultos crea tantas expectativas y vemos a veces tan extraño y difícil, decir que para los niños es lo más natural del mundo, solamente hay que ofrecer a cada alumno lo que necesita para acceder a las mismas experiencias que sus compañeros.

El segundo día que en el CRIE teníamos dedicado al AGUA: importancia en nuestras vidas, nacimiento de un río y características, realizamos una salida didáctica a la Fuente Deshondonada, nacimiento del río Rivera, con la finalidad de que nuestro alumnado conociese este entorno y sus características. Contamos con la colaboración de una agente forestal (Minerva, de la Casa del Parque natural de Cervera y miembro de Montaña Palentina Inclusiva) gracias a ella nuestros alumnos aprenden y observan sobre la fauna y flora de nuestro entorno.

En este recorrido fue necesario la colaboración de varios tiradores de la silla para poder llegar al nacimiento, debido a la zona por la que discurre. Entre alumnos, docentes y voluntarios pudimos recorrer el camino que nos llevaba hasta el nacimiento de este afluente del Pisuerga y allí conocer todas sus características.

En el día dedicado al AIRE en nuestro proyecto trabajamos y conocemos los molinos eólicos de la localidad de Barruelo de Santullán como modo de obtención energía. En la salida de hoy es necesario la presencia de más voluntarios con conocimiento para tirar de la silla puesto que el camino hasta los molinos supone un esfuerzo mayor y es importante sobre todo la seguridad en todas nuestras actividades y el profesorado del CRIE debe de estar pendiente, por supuesto, del resto del grupo y del desarrollo y explicaciones de la actividad. Concluimos nuestro día del aire conociendo diferentes inventos en el laboratorio “EUREKA” de la localidad de Perapertú y conociendo pueblos de la montaña Palentina.

***2º Experiencia. Centro de Educación Especial Carrechiquilla. Tres días en el Crie. 22 alumn@s de edades comprendidas entre los 13-18 años y 22 adultos (profesionales del centro y familiares)***

Las actividades y talleres planteados para el grupo del CEE de Carrechiquilla están diseñadas y desarrolladas teniendo en cuenta la gran diversidad que supone el alumnado de este centro. Aquí nos centramos en la experiencia de senderismo adaptado con las sillas joëlette. La finalidad de la actividad era realizar una ruta interpretada alrededor del parador nacional de Cervera, de aproximadamente 2 km, que discurre por caminos y senderos. Estas sillas han sido una herramienta imprescindible para que todo el alumnado lo pudiese realizar. Sin ellas no la podríamos haber planteado. Para los niños, familias y profesionales del centro de educación especial era la primera vez que estaban en contacto con una silla de este tipo.

Al comienzo de la ruta al alumnado se le ofrece un mapa sencillo, en el que los pictogramas son el elemento principal, con el fin de que puedan desarrollar más fácilmente la actividad. Una agente medioambiental es la encargada de aportar a esta experiencia los conocimientos técnicos referido a la fauna y a la flora. Para ello se realizan diversas paradas en lugares específicos donde hay fotos de animales y con la ayuda de un altavoz podemos escuchar sus sonidos. La interpretación de la flora resulta fundamental, es en esas paradas donde se explican aspectos fundamentales de los árboles, arbustos y flores. Todo ello, como indicamos, se realiza con el apoyo de dibujos, pictogramas, sonidos, etc. con el fin de adaptarnos a todas las características de nuestro grupo.

Para concluir esta actividad y mostrar otros aspectos de nuestros pueblos visitamos el parador de Cervera, donde nos esperaba una recompensa al esfuerzo realizado por todos, además de acercar a todos y dar a conocer la riqueza y el folclore de la zona con la presencia de los marceros de Cervera (Grupo de folclore de la montaña Palentina) disfrutando todos juntos de estas experiencias de vida.

#### **4. Conclusiones y aportaciones más relevantes**

Una vez concluidas estas experiencias, el CRIE de Cervera sigue cumpliendo unos de sus objetivos principales: compensar desigualdades ampliando el currículo de nuestros alumnos de manera diferente y acercando a estos nuestro entorno más próximo, siendo la base de todas nuestras enseñanzas. Dar oportunidad a los niños con algún tipo de dificultad a realizar y disfrutar, igual que sus compañeros, to-

das aquellas actividades que se ofertan en un centro público es un derecho de todos, una necesidad que las diferentes instituciones tienen que considerar de manera más real y efectiva. Es importante una concienciación social, desde los más pequeños, las familias, los coles y por supuesto esos organismos que deben ser los encargados de proporcionar los medios materiales y humanos para que esto se lleve a cabo.

En el Crie va a haber un antes y un después de estas experiencias. La posibilidad de ofrecer a todo el alumnado poder acudir toda la semana es nuestra *VERDADERA INNOVACIÓN COMO CENTRO EDUCATIVO*.

Además, en estas situaciones de aprendizajes y de trabajo en equipo aspectos como la empatía, el esfuerzo, la superación y la concienciación social están presentes tanto en alumnos como en adultos. Estos aspectos y por múltiples razones, creemos que hay que darles la importancia que tienen en un mundo donde, cada vez más, prima la inmediatez de las cosas, la rapidez para conseguir todo sin esfuerzo, la comodidad y el abuso de la tecnología.

Los alumnos, docentes y familias hemos podido comprobar que TODOS pueden y deben participar de todas estas experiencias sin importar las necesidades de cada uno, aunque para ello, está claro, hay que hacer un mayor esfuerzo entre todos.

Esta experiencia en el CRIE ha suscitado gran interés a los profesionales del Centro de Educación Especial de Carrechiquilla por la silla joëlette. Todos ha probado su funcionamiento y su idea es mostrar a las familias del centro sus posi-

bilidades y poder ofrecer un préstamo desde el centro.

Hemos *abierto una ventana a posibilidades que no conocían* no sólo para el funcionamiento de su centro educativo, sino para cada familia en su día a día. Una ventana donde todos los niños puedan aprender juntos independientemente de sus condiciones personales, sociales o culturales, donde todos puedan beneficiarse de una enseñanza pública adaptada a sus necesidades. Todo esto consideramos que es la verdadera inclusión desde un punto de vista educativo.

## 6. Referencias Bibliográficas

Fundación Patrimonio Natural. (2023, agosto). *Casa del Parque natural Montaña Palentina* (Palencia). <https://patrimonionatural.org/casa-s-del-parque/casas-del-parque/casa-del-parque-de-fuentes-carrionas-y-fuente-cobremontana-palentina>

Marquez, A. (2022, junio). *La Rueda del DUA\_V3 2022. Actualización de recursos para derribar barreras a la participación*. <https://www.antonioamarquez.com/la-rueda-del-dua-recursos-para-derribar/>

Real Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, 190, 30 de septiembre de 2022. <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-2.pdf>

## 7. Agradecimientos

Todo esto es posible gracias, sobre todo, a las familias que confían en los profesionales que hay en los centros educativos públicos y a los niños, nuestros verdaderos protagonistas, que saben que todos pueden y deben tener las mismas oportunidades que sus compañeros y que saben enseñarnos muchas cosas, cada vez más necesarias en nuestra sociedad (esfuerzo, superación, colaboración, trabajo en equipo, empatía).

Gracias a todos los que trabajan en el CRIE por demostrar que entre todos sí se puede, que la educación es algo que va más allá de lo estrictamente curricular y que un pequeño esfuerzo merece la pena. Por supuesto a los voluntarios de Montaña Palentina Inclusiva por esa formación que hemos recibido, ese compañerismo y ese entusiasmo por crear un proyecto tan importante en nuestros pueblos y dar oportunidad a tanta gente de conocer juntos nuestras montañas, paisajes y monumentos.

## El poder transformativo de una silla todoterreno

### The transformative power of an all-terrain wheelchair

**Darío Pérez Brunicardi**

Facultad de Educación de Segovia  
(Universidad de Valladolid),  
dario.perez.brunicardi@uva.es

#### RESUMEN

La protagonista de esta historia es una silla todoterreno adquirida por la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León para utilizarla en Segovia. Se describe cómo esta silla ha resultado ser un elemento catalizador de la inclusión y la accesibilidad de los deportes de montaña en Segovia. Se describen las experiencias más significativas y se analiza el impacto sobre las personas que han participado, expresada mediante la fórmula  $I = i^4 \times S^3$  (Impacto, inclusión, información, implicación, impulso, solidaridad, satisfacción y sonrisas). Cabe destacar a) la importancia de la implicación de las personas que dinamizan el uso de esta silla, b) la rentabilidad social de la inversión económica, c) la reciprocidad de los beneficios de estas experiencias, donde se diluye la idea convencional de discapacidad, igualando en la diversidad y d) la reducción de la transformación física artificial y la urbanización de los entornos naturales, planteada habitualmente como única solución para lograr la accesibilidad. Este enfoque ecosocial, probablemente, reducirá la necesidad de transformación física de los espacios naturales y permitirá a más personas, independientemente de sus cualidades, disfrutar a su manera de estos entornos más silvestres y auténticos, menos alterados.

**Palabras clave:** Silla todoterreno, Joëlette, inclusión, deportes de montaña, formación inicial.

#### ABSTRACT

The main character of this story is an all-terrain wheelchair purchased by the Federation of Mountain Sports, Climbing and Hiking of Castile and Lion (FDMESCYL) for use it in Segovia. It describes how this wheelchair has turned out to be a catalyst for the inclusion and accessibility of mountain sports in Segovia. The most significant experiences have been described and the impact on the people who have participated is analyzed, expressed using the formula  $I = i^4 \times S^3$  (Impact, inclusion, information, involvement, impulse, solidarity, satisfaction and smiles). The main highlights are: a) the importance of the involvement of the people who promote the use of this all-terrain wheelchair, b) the social profitability of the economic investment, c) the reciprocity of the benefits of these experiences, where it diluted the conventional idea of disability, equalizing diversity and d) the reduction of the physical transformation of natural environments, usually proposed as the only solution to achieve accessibility. This eco-social approach would reduce the need for physical transformation and urbanization of natural spaces and will allow more people, regardless of their qualities, to experience these wilder, more authentic, and less altered environments.

**Keywords:** Joëlette; All-terrain Wheelchair; Inclusion; Outdoor Sports; Vocational Training; Teacher Training

#### 1. Introducción

Como en tantas otras iniciativas de promoción de la práctica deportiva, la inversión económica suele ser un factor limitante para las actividades que persiguen la inclusión. Cuando una entidad se plantea la compra de una silla todo terreno, su precio puede bloquear el proyecto. Sin embargo, con frecuencia se invierten cantidades superiores para la adaptación física del entorno a través de la construcción de infraestructuras artificiales que favorezcan la accesibilidad de la naturaleza.

Esta decisión tiene una consecuencia inmediata: el deterioro de la calidad ambiental de esos entornos silvestres. En resumen, a las personas con discapacidad se las priva del disfrute de entornos silvestres, no modificados, auténticos. Arribas-Cubero (2015) plantea varios elementos para los senderos inclusivos, partiendo de “educar en actitudes y valores, sensibilizando hacia la discapacidad” (p.98) y pasando por “utilizar material adaptado” (p.100), eludiendo la transformación de los espacios. De este modo, proponemos los siguientes **criterios de intervención** para lograr la accesibilidad al medio natural, fusionando estos elementos de Arribas-Cubero (2015) y los criterios que proponía Arráez-Martínez (1998) para el contexto educativo (fig. 1).

1º La **normalización** de la práctica, escogiendo la actividad adecuada a todos los participantes y promoviendo la sensibilización sobre la diversidad y la inclusión.

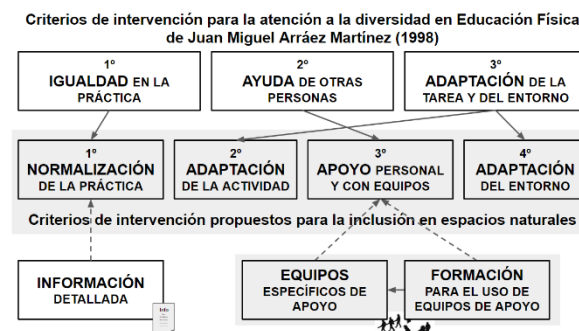
2º La **adaptación de la actividad**, por ejemplo seleccionando el espacio de práctica y las tareas a realizar en él.

3º El **apoyo** de otras personas para superar las barreras de accesibilidad, empleando o no equipos específicos de deporte adaptado, como la barra direccional o la silla todo terreno.

4º La **transformación del entorno**, eliminando barreras, como rocas o pendientes pronunciadas, y creando infraestructuras artificiales, como rampas o bordillos. Estas medidas son imprescindibles en entornos urbanos, pero deberían ser evitables en entornos naturales, salvo en espacios ya alterados, como los aparcamientos de un área recreativa.

**Figura 1.**

*Criterios y acciones para la inclusión en espacios naturales. Elaboración propia a partir de Arráez-Martín (1998)*



Se puede lograr a través de, al menos, tres acciones básicas:

1. La **información** detallada de las características limitantes en cada entorno natural (por ejemplo, de una ruta) para el acceso de las personas con dificultades específicas.
2. La **inversión en equipos** que favorezcan la accesibilidad, como la silla todo terreno.
3. La **formación** de personas para que sepan usar estos equipos, para ejercer como profesionales o como voluntariado.

La primera acción está orientada a la normalización de la participación tratando de no etiquetar o clasificar la accesibilidad de un espacio, sino de ofrecer información útil para que cada persona pueda decidir el grado de accesibilidad en función de sus propias características. Atiende a una visión inclusiva y universal de la diversidad (Santos et al., 2001), donde la diferencia es lo normal (Hernández-Vázquez, 2000; Hernández-Vázquez, citado por Mendoza-Láiz, 2015). En este sentido, diseñamos la Escala Gáleo (Pérez-Brunicardi et al., 2004) para que la utilizara el profesorado con alumnado con necesidades educativas especiales cuando fuera a realizar una excursión por el



medio natural. La información que nos da esta herramienta sirve para todas las personas, independientemente de sus características.

La segunda y la tercera acción se orientan al apoyo y son objeto de este trabajo, mostrando cómo la adquisición de una silla Joëlette y la formación para aprender a usarla puede ser un poderoso medio para fomentar la accesibilidad al medio natural (Torrebadella, 2013), convirtiéndose en una alternativa mucho más respetuosa que la transformación física de los espacios.

## **2. Descripción de la experiencia**

La Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León (FDMESCYL) compró una Joëlette en 2019 para utilizarla en Segovia. Inicialmente se iba a poner a disposición de los usuarios en el Centro de Visitantes de Boca del Asno del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama (Valsaín, Segovia), pero la pandemia de la COVID-19 y los cambios en la codirección del parque retrasaron la firma del convenio hasta la actualidad.

La FDMESCYL viene desarrollando un proyecto de dotación de sillas Joëlette para lograr que haya una en cada provincia (FDMESCYL, s.f.). Esta iniciativa se complementa con numerosas acciones formativas y de divulgación desde 2013 (FDMESCYL, 11, abril 2014), a través de diferentes actividades y cursos, generalmente en colaboración con otras federaciones, como la Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León o la Federación Polideportiva de Discapacitados de Castilla y León, con clubes de montaña, como Pandetrave u Ojanco, o con la Red Estatal de Educación Física en la Natura-

leza en sus congresos nacionales e internacionales (Arribas-Cubero y González-Lázaro, 2016; González-Lázaro, Arribas-Cubero & Fernández-Atienzar, 2018). Sin duda, se trata de un proyecto donde la inversión económica ha resultado ser el factor catalizador. Una silla Joëlette tiene un precio aparentemente elevado, a partir de unos 3.500€, sin contar diferentes accesorios. Sin embargo, se trata de una inversión muy rentable social y emocionalmente.

La silla protagonista de esta experiencia se adquirió por la FDMESCYL para tenerla a disposición de usuarios en Segovia mediante un convenio con el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama, en colaboración con el Centro de Montes de Valsaín. Se ubicaría en el centro de Visitantes de Boca del Asno, donde se podría coger cualquier día del año acreditando formación específica para su montaje y pilotaje. Lamentablemente, la pandemia de la COVID-19 y los cambios en la codirección del Parque Nacional han venido retrasando la firma del convenio hasta la actualidad. Se llevaría un registro de préstamo, se cumplimentaría un compromiso de uso y el personal del centro de visitantes revisaría el estado de la silla antes y después de su uso.

Mientras se firma el convenio, esta silla no se ha quedado guardada, y ha logrado ser un elemento determinante para la promoción del montañismo inclusivo y accesible en Segovia.

Se ha empleado en la asignatura de Educación Física en el Medio Natural, en la formación inicial del profesorado de Educación Primaria de la Facultad de Educación de Segovia (Universidad de Valladolid). Gracias a esta silla, el alumnado de esta signatura ha desarrollado

durante los últimos cinco cursos diferentes proyectos de aprendizaje tutorado (PAT) centrados en el senderismo inclusivo. Los PAT se desarrollan en grupos de estudiantes que se especializan en un tema. Las tutorías se convierten en uno de los pilares de formación, que luego comparten con el resto de estudiantes a través de una o varias actividades realizadas en horario lectivo. Generalmente, estos proyectos se completan realizándose en contexto escolar real. Un total de 20 estudiantes se han formado específicamente a través de estos PAT y un total de 312 estudiantes del Grado de Educación Primaria han descubierto este recurso.

La valoración final siempre ha sido la misma: el asombro de las posibilidades de este equipamiento para la inclusión y la accesibilidad, algo que desconocían totalmente. En algunos casos, se han interesado por volver a utilizar este recurso durante las prácticas, como el caso de una estudiante que realizó su Trabajo Fin de Grado en torno a la silla todo terreno en la escuela (Mostajo, 2020).

### Figura 2.

*Sesión formativa práctica en la Facultad de Educación de Segovia (Foto: Darío Pérez, 2022)*



También se ha aprovechado esta silla para la formación profesional, en el Ciclo Formativo de Grado Medio de Técnico en Conducción en el Medio Natural, actual

Guía en el Medio Natural y el Tiempo Libre. Se ha venido incluyendo en las asignaturas relacionadas con la conducción en media montaña, donde han participado alrededor de un centenar de estudiantes a lo largo de estos años.

En algunos casos, estos estudiantes han completado su experiencia ejerciendo como voluntariado en diferentes actividades de montañismo inclusivo y de promoción del deporte adaptado. La más singular de ellas ha sido la Marcha inclusiva y solidaria de Valsaín (FDMESCYL, 6, julio 2023). Hasta la pandemia, el evento solidario “Memorial Lola Velayos” consistía en un triatlón de montaña competitivo y muy exigente. Sin embargo, la disponibilidad de esta silla en Valsaín inspiró a sus promotores a cambiar radicalmente de enfoque y centrarlo en una actividad para cualquier persona, independientemente de su edad, sus capacidades o la modalidad que practique (senderismo, marcha nórdica, carrera por montaña).

Desde este enfoque de diversidad universal, buscando el máximo grado de normalización posible, se aplicó el modelo organizativo de las carreras Corremontes (Pérez-Brunicardi y Archilla-Prat, 2015, 2017) que permite elegir a los participantes, en cualquier momento de la prueba, la distancia a recorrer, premiando a quienes afrontan el reto de recorrer más distancia con las *valiosísimas* pulseras que se entregan en cada punto de control (recorridos de 3, 6, 8 o 13Km). Se informa a los participantes de las características de cada tramo de recorrido (distancia, desnivel, pendientes, terreno...) para que puedan decidir. El itinerario recorre diferentes tramos del Camino de Pesequeras y se abren las puertas que dificultan habitualmente el paso de sillas todote-

rreno o de bebé (una cuenta pendiente con el Parque Nacional). Se han realizado dos ediciones, con una participación de 145 y 247 personas respectivamente. Lo más destacable no es el número, sino la diversidad de participantes (familias con bebés, personas mayores, deportistas que corrían o hacían marcha nórdica, adolescentes, personas con movilidad reducida...).

Los comentarios que hacían tras la experiencia se centraban en lo sorprendente y gratificante que les había parecido incluir a personas con movilidad reducida gracias a la silla todoterreno. Varias personas se interesaron por formarse en su pilotaje para poder salir con personas con movilidad reducida de su entorno. Además, el porcentaje de vecinos de la zona era muy alto, lo que ofrece un valor añadido de promoción local en el entorno rural y la promoción del desarrollo ecosocial y la participación sociocomunitaria.

### Figura 3.

*Marcha popular, inclusiva y solidaria de Valsaín (Foto: Pedro Peña, 2023)*



Otras actividades promovidas por nuestra protagonista, la Joëlette de Segovia, han sido jornadas de promoción de la inclusión y el deporte adaptado, donde sus participantes descubren que muchos límites que conocían se pueden superar. Por ejemplo, uno de ellos consistió en una jornada de sensibilización en un cole, donde todo el alumnado de Infantil y

Primaria de este centro de referencia para la inclusión de alumnado con discapacidad motora participó en una charla con audiovisuales sobre deportistas de alto nivel con discapacidad y medios de apoyo como la silla todo terreno o la barra direccional, seguida de talleres para que los conocieran a través de la práctica (Pérez Brunicardi, 15, junio 2023).

### Figura 4.

*Taller práctico en CEIP Fray Juan de la Cruz (Foto: María, La Aneja, 2023)*



En otra actividad, organizada por la Asociación de la Prensa y las asociaciones de personas con discapacidad de Segovia, se realizaron actividades deportivas en un polideportivo, entre las que se realizó un recorrido de obstáculos con la silla todo terreno, con la participación de profesorado y alumnado de la Facultad de Educación y de Ciclos Formativos para conducir la silla y participar en las actividades (Segovia247, 1, febrero 2023).

### Figura 5.

*Encuentro de deporte adaptado (Isabel Rodrigo, 2023)*



De manera indirecta, gracias al inicio del proyecto de colaboración entre la FDMESCYL y el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama, se ha estado trabajando en el asesoramiento del Plan de accesibilidad del Parque Nacional en su vertiente Segoviana, logrando un replanteamiento de las medidas habituales centradas en la transformación física de los espacios. Así se han promovido otras medidas como la información detallada en la señalética y en otros medios de información. Esta colaboración irá dando sus frutos durante el año 2024 en la Red Oficial de Itinerarios, en las áreas recreativas, en los centros de visitantes y en la web oficial del Parque Nacional, cuyo broche de oro será el deseado convenio de cesión de la silla Joëlette, protagonista de esta experiencia y responsable involuntaria de todo un cambio en la inclusión y la accesibilidad de la naturaleza segoviana.

El **impacto** de esta silla en Segovia se ha medido mediante la fórmula:

$$I = i^4 \times S^3$$

- **Inclusión.** La mayoría de experiencias han permitido que personas con diferentes capacidades puedan participar con normalidad en una misma actividad, aprendiendo y disfrutando unas de otras.
- **Información.** Estas experiencias han permitido visibilizar y difundir la posibilidad de superar barreras en los deportes de montaña, entre colectivos muy diversos como el escolar, el futuro profesorado, personas con discapacidad o población local.
- **Implicación.** La formación técnica y la promoción del voluntariado está generando un colectivo de personas interesadas en favorecer la accesibilidad al medio natural de personas con movilidad reducida, evitando que la

urbanización de los entornos sea la primera prioridad.

- **Impulso.** Iniciando un cambio de mentalidad en Segovia, donde hasta el momento la actividad deportiva en la naturaleza parecía muy alejada de las personas con discapacidad.
- **Solidaridad.** Una actitud y un valor que nos aporta mucho a nivel personal y que favorece la cooperación con otras personas para lograr una vida mejor para todas. No se trata de ayudar a otras personas, es un acto de reciprocidad donde todas las partes se benefician. Resulta significativo como “los roles entre personas se funden y se confunden” (Arribas – Cubero et al., 2023, p.85), inmersos en una colectividad diversa, rompiendo la estereotipia de que las personas con discapacidad son las únicas que necesitan ser incluidas y ayudadas.
- **Satisfacción.** Los participantes han expresado que estas experiencias han sido especialmente relevantes y satisfactorias. Destacan las experiencias satisfactorias de aquellas personas que, *a priori*, parecían no necesitar apoyo ni adaptación, valorando su experiencia comunitaria, inclusiva y compartida.
- **Sonrisas.** Sin duda, uno de los principales indicadores de la satisfacción y del impacto de estas experiencias son la alegría y las emociones que se generan en torno a ellas. Siempre se podían apreciar sonrisas, como se ve en las fotografías de este trabajo. ¿Qué más se puede pedir?

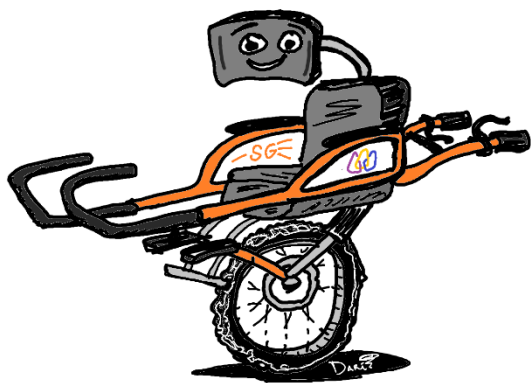
#### 4. Conclusiones y aportaciones

Un aparato tecnológico puede parecer simplemente eso, una cosa, una máquina. Pero esta silla todoterreno y el uso que se le ha dado han supuesto un catalizador del cambio hacia un deporte de montaña más accesible e inclusivo en

Segovia. Esta experiencia no es más que otro ejemplo de tantas otras que se desarrollan en nuestro país y en el extranjero.

**Figura 6.**

*La Joëlette de Segovia (Elaboración propia, 2023)*



Esta silla es un símbolo del poder del cambio. Un cambio que no puede producirse únicamente con la adquisición de una silla, sino que implica necesariamente la aplicación de la fórmula  $I = i^4 \times S^3$ , es decir, del factor humano que ha tomado las decisiones, trazado los planes y llevado a cabo las acciones.

Además de las posibilidades para el cambio, además de la información y la formación que se está logrando gracias a esta silla, caben destacar las emociones que desencadenan estas experiencias: felicidad, ilusión, esperanza, diversión, autosuperación, gratitud, asombro, libertad...; emociones habitualmente vinculadas con la práctica de los deportes en la naturaleza (Canales y Perich, 2000) y que estas experiencias de inclusión parecen acrecentar.

Esperamos que esta experiencia sirva de inspiración y estímulo para que las entidades públicas (espacios naturales protegidos, ayuntamientos, diputaciones, comunidades autónomas...) destinen más inversiones para la compra de equipos

como nuestra silla todoterreno y para la formación de personas que hagan posible una mayor inclusión y accesibilidad del deporte en la naturaleza, diluyendo el concepto convencional de discapacidad en una realidad ecosocial de igualdad en la diversidad. Probablemente, este enfoque reducirá la necesidad de transformación física de los espacios naturales y permitirá a más personas, independientemente de sus cualidades, disfrutar a su manera de estos entornos silvestres y auténticos.

## 6. Referencias Bibliográficas

- Arráez-Martínez, J.M. (1998). *Teoría y práctica de las adaptaciones curriculares en la Educación Física*. Aljibe.
- Arribas-Cubero, H.F. (2015). Senderos escolares inclusivos. En H. Arribas-Cubero y D. Fernández-Atienzar (Coords.), *Deporte adaptado y escuela inclusiva*. Graó.
- Arribas-Cubero, H.F., Cano Sanz, J., Frutos-de Miguel, J., García González, A. (2023). Escalada para conectar: De proyecto de ApS a comunidad de práctica, aprendizaje y afecto. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 12(1), 85-103.  
<https://doi.org/10.15366/riejs2023.12.1.005>
- Arribas-Cubero, H.F. y González-Lázaro, J. (2016). Taller de senderismo escolar inclusivo: uso de la Joëlette y la barra direccional. En D. Pérez-Brunicardi et al. (coord.), *Actas de las I Jornadas sobre Educación Física en la naturaleza*. REEFNAT. pp.115-120.

- Canales, I. y Perich, M.J. (2000). Las emociones en la práctica de las actividades físicas en la naturaleza. *EFDeportes.com*, 23(5). <https://www.efdeportes.com/efd23/emocnat1.htm>
- FDMESCYL (11, abril, 2014). *Sin límites en la montaña*. [www.fclm.com](http://www.fclm.com). <https://www.fclm.com/2014/04/11/sin-limites-en-la-montana/>
- FDMESCYL (6, julio 2023). *Valsain celebra la II Marcha Inclusiva y Solidaria*. [www.fclm.com](http://www.fclm.com). <https://www.fclm.com/2023/07/06/valsain-celebra-la-ii-marcha-inclusiva-y-solidaria/>
- FDMESCYL (s.f.). *Mapa de sillas todoterreno – Joëlette en Castilla y León*. [www.fclm.com](http://www.fclm.com). <https://www.fclm.com/sillas-todoterreno-joelette-en-castilla-y-leon/>
- González-Lázaro, J., Arribas-Cubero, H. & Fernández-Atienzar, D. (2018). *Inclusive hiking workshop as a possibility within the school: using the Joëlette and directional bar*. Workshop in 6<sup>th</sup> International Adventure Conference. ATRA-REEFNAT.
- Hernández-Vázquez, F.J. (2000). El deporte para atender la diversidad: deporte adaptado y deporte inclusivo. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 60(2), 46-53. <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/306962>.
- Hernández, F.J. (2015). El deporte para las personas con discapacidad. Los retos de la adaptación y la inclusión deportiva. Barcelona [Inédito]
- Mendoza-Láiz, N. (2015). El deporte adaptado. Un puente entre escuela y sociedad. En H.F. Arribas-Cubero y D. Fernández-Atienzar (Coords.), *Deporte adaptado y escuela inclusiva*. Graó.
- Mostajo, M. (2020). *Una Joëlette en la escuela. Una intervención educativa sobre senderismo adaptado*. [Trabajo Fin de Grado] Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/47422>
- Pérez-Brunicardi, D. (15, junio 2023). Deporte inclusivo. El poder educativo de la diversidad. *El Adelantado de Segovia*. <https://www.eladelantado.com/segovia/deporte-inclusivo-el-poder-educativo-de-la-diversidad/>
- Pérez-Brunicardi, D. y Archilla-Prat, M.T. (2015). Corremontes. Correr por montaña con escolares. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 8(16). 74-83. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/991>
- Pérez-Brunicardi, D. y Archilla-Prat, M.T. (2017). Proyecto Corremontes. Aprendizaje no competitivo de las carreras por montaña. En A. Sánchez et al. (coord.), *Actas del simposium sobre seguridad en deportes de montaña*. FDMESCYL. pp.124-132. <https://www.fclm.com/wp-content/uploads/2018/03/Libro-de-actas-Symposium-sobre-seguridad-en-deportes-de-monta%C3%B1a-DEFINITIVA.pdf>
- Pérez-Brunicardi, D., López-Pastor, V.M. e Iglesias-Sanz, P. (2004). *La aten-*

*ción a la diversidad en Educación Física.* Wanceulen.

Santos, J., Innocenti, M.S., Odom, S.L., Cardella, B. & Cardella, M. (2001). Me Too! Including Children With Disabilities in Head Start Settings and Beyond. *Proceedings form the 6<sup>th</sup> Research Track.* [Electronic version] *NHSA Dialog*, 4(1), 3-19. DOI: 10.1207/s19309325nhsa0401\_2

Segovia247 (1, febrero 2023). *Todos los detalles del encuentro de deporte adaptado.* [YouTube] <https://youtu.be/RXzO9OZJqKU?feature=shared>

Torreadella, X. (2013). La Joëlette: una original adaptación para el senderismo inclusivo. *Revista Digital EF Deportes*, 184. <http://www.efdeportes.com/efd184/la-joelette-para-el-senderismo-inclusivo.htm>

## **7. Agradecimientos**

---

Todo lo recogido en esta experiencia y mucho más no habría sido posible sin la implicación personal y económica de la FDMESCYL, con su presidente al frente, Javier González Lázaro, con su visión e ilusión por lograr la accesibilidad de los deportes de montaña.

---

## Montañismo inclusivo desde el ámbito de un club de montaña

---

### *Inclusive mountaineering in a mountain club context*

---

**Marcelino Fernández López**

Club de Montaña Pandetrave.  
pandetrave@gmail.com

#### **RESUMEN**

*La necesidad de la configuración de un club de montaña adscrito a la FEDME y FDMESCyL para facilitar la práctica de los deportes de su ámbito a personas con discapacidad y la formación de otros montañeros para ejercer como guías voluntarios, desde la perspectiva existente a lo largo de 15 años de funcionamiento.*

**Palabras clave:** Montañismo, Montañismo Inclusivo, Voluntariado, Deporte federativo

#### **ABSTRACT**

*The need for the configuration of a mountain club attached to the FEDME and FDMESCyL to facilitate the practice of sports in their area for people with disabilities and the training of other mountaineers to act as volunteer guides, from the perspective that exists throughout 15 years of operation*

**Keywords:** Mountaineering, Inclusive Mountaineering, Volunteering, Federation sport

---

## 1. Introducción

---

El club de montaña Pandetrave se formó en 2008, registrándose un año después en el registro de entidades deportivas de la Junta de Castilla y León y adscribiéndose tanto a la FEDME como a la FDMESCyL. Fue creado por tres montañeros, uno de ellos ciego, procedentes de otros clubes de montaña, tras advertir una necesidad existente en este campo, tras comprobar que las federaciones y clubes de montaña deberían adoptar medidas para la inclusión de personas con discapacidad en los deportes de montaña, respuesta que por otra parte si daban en algún aspecto, entidades privadas ajenas al estamento federativo.

---

## 2. Diseño de la experiencia

---

Somos conscientes de que el montañismo es desde siempre un deporte adaptado, es decir, muchas de sus modalidades precisan de adaptación, ya que la montaña es en sí misma un escenario hostil para el ser humano y se precisan de elementos de adaptación, como los crampones o piolets para posibilitar la progresión por hielo, los esquís o raquetas para progresar por nieve o simplemente usar pies de gato para escalar por paredes lisas y verticales. Por todo ello no es extraño que quien lo necesita tenga que utilizar herramientas que faciliten su movilidad y seguridad a la hora de afrontar determinadas actividades y que precisarán también de la ayuda de otros montañeros para su aplicación, hecho también nada ajeno al concepto tradicional de “cordada” y al de años anteriores en los que la formación era dada por el apadrinamiento y tutela de montañeros más experimentados.



En base a todo ello y siguiendo criterios de aplicación, se procedió por un conjunto de montañeros experimentados del club a la adquisición de conocimientos sobre el material y técnicas de guiado existentes.

Comprobando que las fuentes de las que aprender eran escasas y no unificadas, se decidió entrar en colaboración con el ámbito universitario y federativo de cara a la organización de jornadas en las que se dieran cita las personas con más conocimiento en materia de uso de técnicas de movilidad para personas con discapacidad, conociendo también aportaciones de otros colectivos que pudieran favorecer su práctica a las federaciones de montaña y a los clubes que las conforman. De aquel primer propósito surgieron las 1as Jornadas de Montañismo y Discapacidad Visual, realizadas en el año 2010 en la Casa del Parque de Picos de Europa en Lario (León) o su réplica, 2as Jornadas de Montañismo y Discapacidad, para las que ya se omitió el término "visual" al ser extendido el conocimiento y práctica de los deportes de montaña a personas con movilidad reducida y que se desarrollaron en el Museo de la Siderurgia y de la Minería de Castilla y León en la localidad de Sabero

### **3. Descripción de la experiencia**

Aquellas Jornadas implicaron de forma directa al ámbito universitario, que entrelazó conocimientos y técnicas de desarrollo con la Federación de Montaña de Castilla y León (pionera en facilitar y apoyar el montañismo inclusivo y adaptado en nuestro país), y también con instituciones y colectivos necesarios.

Se comprobó la existencia de distintos tipos de montañeros con discapacidad

y con interés de practicar deportes de montaña y naturaleza, hecho que nos parece absolutamente lógico, ya que una persona con discapacidad que desea hacer deportes de montaña, al igual que cualquier otra, debe de dirigirse a un club o a la federación concreta y desde ahí se le ha de dar una respuesta, que puede pasar por la práctica directa a través de clubes con experiencia en ese sentido o de la realización de un curso previo antes de llevar a cabo una actividad concreta, siendo este un concepto amplio de inclusión al facilitar la participación de las personas con discapacidad dentro del conjunto de montañeros que conforman la actividad en sí.

Por otra parte, ha sido de gran utilidad el impulso federativo en la creación de una vocalía exclusiva de Montañismo Inclusivo y la adquisición de herramientas de movilidad (sillas joëlette y barras direccionales), que se puedan ceder a clubes que quieran impulsar actividades en este sentido y que debido a su elevado coste no podrían asumir una adquisición.

Ese impulso federativo al montañismo inclusivo se plasma también a través de la organización periódica de cursos formativos dirigidos a montañeros que quieran ejercer como guías de personas con discapacidad en montaña, bien sea desde un ámbito privado y profesional o de forma desinteresada a través de un club de montaña, popularizando el conocimiento de técnicas de uso de las herramientas de movilidad con las que se cuenta y también de otros aspectos de interés en cuanto a la interacción con personas con distintos tipos de discapacidad.

## 4. Conclusiones y aportaciones más relevantes

---

La respuesta lógica a la demanda de realización de actividades inclusivas dentro de los deportes de montaña fue impulsada por clubes y federaciones, a los que se sumó la FEDME, permitiendo en la actualidad que personas con discapacidad participen en una buena parte de las disciplinas deportivas que cubre el gran paraguas de los deportes de montaña, tanto competitivas como no competitivas.

La opción de reencontrarse con la montaña a personas que hacían estos deportes antes de la sobrevenir su discapacidad o mostrar a otras que es posible hacer deportes de montaña y naturaleza, explicando todas sus posibilidades, tanto deportivas como de mejora personal en ámbitos de la salud física y mental, se puede considerar ya como una recompensa a los clubes y federaciones que lo facilitan, y también `para los montañeros voluntarios que ejercen como guías benévolo en las distintas actividades y proyectos.

## 5. Referencias Bibliográficas

---

Criado, Fernández, Gómez, Ibáñez, Maestre. (2019). *Cordabarras y Sherpa-joëlettes*. Cuentamontes

# MONTAÑA PALENTINA INCLUSIVA: DESENREDANDO UN PROYECTO COMUNITARIO

## *Inclusive Palencia Mountain: unraveling a community project*

**Arribas Cubero, Higinio Francisco (1), Arroyo Mediavilla, Eric (2), Martínez Rodríguez, Alejandro (3), González Lázaro, Javier (4) y David Fernández Atienzar (5).**

(1) Universidad de Valladolid y Montaña Palentina Inclusiva. higiniofrancisco.arribas@uva.es

(2) Montaña Palentina Inclusiva. eric10cervera@hotmail.com

(3) Montaña Palentina Inclusiva y Agresta. amartinez@agresta.org

(4) i+HeALTH, Universidad Europea Miguel de Cervantes, Valladolid y Federación de Deportes de Montaña Escalada y Senderismo de Castilla y León. jgonzalez@uemc.es

(5) Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León- FEDEACYL david.fernandez@deporteadaptadocyl.org

### **RESUMEN**

*La comunicación que presentamos pretende ser un espacio para la reflexión en torno a la andadura de un colectivo de personas, que apenas llevan dos años juntas, unidas por el deseo de abrir la naturaleza a toda la población. Esta contribución nos la tomamos como una oportunidad para repensar nuestro proyecto y poder compartirlo con otras personas y entidades, aprovechando la ocasión brindada en este congreso.*

*En nuestra aportación pretendemos analizar las peculiaridades de nuestro proyecto, ba-*

*sándonos en un modelo de senderismo inclusivo que se lleva desarrollando desde 2016 en la comunidad de Castilla León (Fernández-Atienzar, et al., 2018), gestado en su día para albergar las singularidades de cada proyecto dentro de las cinco dimensiones en las que se basa, para poder utilizarlo como guía, modelo y evaluación de buenas prácticas inclusivas en la montaña.*

*Como aspectos más relevantes, destacamos la importancia de poner en valor las posibilidades de cada espacio natural en clave inclusiva. A la necesidad de un material adaptado acorde a las características de cada persona, destacamos la importancia de trazar planes de dinamización sostenibles para su uso y gestión. Apuntamos que la formación, con mirada amplia, es una de las acciones que ha de transversalizar los proyectos, programando modelos contextualizados y abiertos. Destacamos la necesidad de repensarnos y apostar por una comunidad de práctica inclusiva abierta con relación fluida y armónica entre personas y entidades. Poder difundir y promocionar nuestro proyecto, de forma local y global, nos ha permitido conocer recursos y personas con talento y disposición de hacer cosas conjuntas, una de las claves de nuestro crecimiento, que deliberadamente pretendemos que sea lo más compartido, lento, pensado y reformulado posible.*

**Palabras clave:** Inclusión, montañismo, comunitario.

### **ABSTRACT**

*The communication we present intends to be a space for reflection on the journey of a group of people, who have been together for two years, united by the desire to give access to nature for everybody. We take this contribution as a chance to rethink our project and to be able to share it with other people and organizations, taking advantage of the opportunity offered by this congress.*

*In our contribution we intend to analyze the peculiarities of our project, based on a model of inclusive hiking that has been developed since 2016 in the community of Castilla León (Fernández-Atienzar, et al., 2018), created at*

*the time to harbour the singularities of each project within the five dimensions on which it is based, in order to use it as a guide, model and evaluation of good inclusive practices in the mountains.*

*As the most relevant aspects, we highlight the importance of giving value to the possibilities of each natural space in an inclusive way. In addition to the need for material adapted to the condition of each person, we emphasize the importance of designing plans for sustainable dynamization for its use and management. We point out that training, with a broad perspective, is one of the actions that must be interconnected with the projects, programming contextualized and open models. We emphasize the need to re-think ourselves and aim for an open inclusive community of practice with a fluid and balanced relationship between people and entities. Being able to disseminate and promote our project, locally and globally, has allowed us to meet resources and people with talent and willingness to do things together, one of the keys to our growth, which we deliberately intend to be as shared, slow, thought and reformulated as possible.*

**Keywords:** Inclusión, montañismo, comunitario.

## 1. Introducción

Somos un grupo del norte de la provincia de Palencia, al que nos une la pasión por la montaña y por nuestro territorio, con voluntad de caminar juntos. Dentro del proyecto de Montañismo inclusivo impulsado por la Federación de Deportes de Montaña Escalada y Senderismo de Castilla y León (FDMESCYL), Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León (FE-DEACYL) y la Universidad de Valladolid, una de las acciones se concreta en el Proyecto Montaña Palentina Inclusiva (MPI), un espacio comunitario extensible a habitantes y entidades de esta comarca, que desarrolla acciones formativas,

préstamo de materiales, encuentros y salidas de montañismo inclusivo para las personas de nuestro territorio y aquellas que se quieran acercar a nuestros pueblos (Arribas y Arroyo, 2022).

Tras la concesión de una silla todo terreno por parte de FDMESCYL, en marzo de 2021, para su uso en el Parque Natural Montaña Palentina, elaboramos un plan de trabajo en el que comenzar a desarrollar una propuesta de montañismo inclusivo abierta y participativa. Nuestra idea es compartir aquí cómo se gesta, analizar qué acciones estamos llevando a cabo y cómo vislumbramos el futuro.

Para efectuar el análisis partimos de un modelo existente de senderismo inclusivo (Fernández-Atienzar, et al., 2018), gestado en la Comunidad de Castilla y León, como oportunidad para analizar, evaluar y planificar acciones inclusivas en el montañismo, con el objeto de servir de punto de partida, de recogida de experiencias previas y como posible modelo de intervención para llevarlo a la práctica, de forma contextualizada, en diferentes realidades. Dicho plan se sustenta en cinco ejes de actuación complementarios: el espacio, el material, las actividades inclusivas, la formación y la divulgación. El reto a partir de este modelo es diseñar acciones con diferentes colectivos sociales que ahonden en procesos de formación centrados en la selección y adecuación del espacio de práctica, el uso del material adaptado y el diseño de prácticas acordes a los aprendizajes y experiencias a aportar, desarrollando un modelo de senderismo inclusivo contextualizado y transversalizado entre entidades y ciudadanía.

Una de las características principales del proyecto MPI es que en él se amal-

gaman personas de diferentes procedencias, edades, entidades y ámbitos (deportivos, sociales, educativos, laborales y ambientales), unidas en un proyecto común que trata de sensibilizar a través de buenas prácticas inclusivas en la montaña. Para nosotros, esta aportación, puede ser un buen momento para comprender mejor nuestro proyecto dejándonos guiar por un modelo al que validar, reformular y contextualizar con ejemplos reales en la práctica.

## 2. Punto de partida: Modelo de senderismo inclusivo en Castilla y León

En este apartado vamos a presentar de forma sucinta el modelo de senderismo inclusivo (Fernández-Atienzar, et al., 2018), al que nos referíamos en la introducción, transferible a distintas realidades, cuyo principal punto fuerte se centra en las sinergias creadas entre entidades y agentes sociales, para después contrastarlo, en el siguiente apartado, con las líneas básicas de acción del proyecto MPI. Este modelo gira en torno a cinco ejes fundamentales y complementarios entre sí, que desarrollamos a continuación.

**Un espacio natural** que requiere de identificación y análisis en relación a su accesibilidad e interés para propuestas inclusivas. En primer lugar, centrándonos en su catalogación y recomendaciones, realizando preferiblemente una descripción específica de la ruta como opción de elección (Martín y Ortega, 2011), poniendo el foco especialmente en el carácter (in)formativo, dando a conocer para poder elegir. En la actualidad es preciso profundizar en la información para todos, lectura fácil y accesibilidad cognitiva, para facilitar la comprensión y movilidad por los

espacios naturales, en busca de la autonomía y accesibilidad universal. Es preciso unificar criterios que nos permitan validar el espacio con mirada integral, en relación a su seguridad, interés deportivo, ambiental, cultural, etc. y como punto de encuentro entre la comunidad, identificando espacios naturales que, por sus características, son susceptibles de ser inclusivos.

**El material utilizado** es determinante en el proceso de adecuación de nuestra propuesta. Las características de algunas personas con las que compartimos ruta precisan de un material adaptado que facilite la progresión y la interacción entre el grupo y el entorno. En la actualidad la silla todo terreno y la barra direccional, por suerte, ya no son elementos nuevos para la mayoría de las actividades montaÑeras, su avance y extensión en estos últimos cinco años ha sido exponencial. Existen otros materiales novedosos como el NWBlind que, mediante la unión de cinturones y varillas flexibles, permite a las personas con discapacidad visual seguir el movimiento de la persona guía durante la práctica de la marcha nórdica, sin modificar la técnica propia de esta especialidad. Esta herramienta es extensible también a la progresión en terreno de montaña de baja dificultad.

Anteriormente, una de las claves con el material era poder contar con él y saber utilizarlo. Con el paso del tiempo nos hemos dado cuenta de que ser capaces de dinamizarlo adecuadamente y apostar por la sostenibilidad de su uso, en ocasiones compartido, son también aspectos determinantes.

**Actividades inclusivas.** Una tercera pieza básica de este modelo es la forma de proceder y la filosofía con la que se

desarrollan las acciones. Una de las claves es planificar un modelo de acción que suponga plantearse la comunidad como escenario de todas nuestras actuaciones, donde el “entorno” accesible e inclusivo, en toda su globalidad, se convierte en un “buen lugar” para que todos y todas puedan estar presentes (Luengo, 2010).

En este sentido destacamos la posibilidad de un ocio compartido en la montaña con un grupo diverso puede convertirse una experiencia única, pero necesita de sentido y sensibilidad para que esto sea real en la práctica (Arribas, 2015). Es preciso generar el deseo de salir juntos, centrándonos en el grupo completo como referencia, tratando de fomentar la interacción social en un entorno favorecedor. Es importante el hecho de pasar de trabajar “para” personas con discapacidad a trabajar “junto a” personas con discapacidad. Es preciso cambiar el sentido y pasar de decir “vente con nosotros” a “vamos todos juntos”. De esta forma, la sinergia entre diferentes protagonistas e instituciones implicadas es fundamental para el desarrollo de este tipo de proyectos.

**Formación.** Este es uno de los ejes principales del modelo planteado, al que con el tiempo le estamos otorgando una mirada más amplia, en el que se complementan medios y agentes sociales y educativos, en un modelo participativo y abierto.

Sí nos parece oportuno que coexistan y se produzcan de forma interrelacionada formaciones federativas y educativas vinculadas, tanto regladas como puntuales, en los ámbitos deportivos y socioeducativos, pero también nos parece preciso planificar acciones formativas “ad hoc” con familias, ciudadanía y otros agentes

sociales, piezas necesarias en muchos de los proyectos que se están articulando en la actualidad.

**Divulgación.** Compartir lo que hacemos es un requisito ineludible para asegurarnos el éxito de nuestros proyectos, cuidando su difusión y promoción. Una de las claves es establecer un vínculo con la proyección social de estas prácticas con mirada amplia. En este apartado cobra importancia el darnos a conocer y conocer a otros. Hemos visto como han surgido redes de apoyo en este sentido, que han ayudado a visibilizar y normalizar estas actividades entre la ciudadanía y sobre todo construir aprendizajes múltiples y recíprocos.

### 3. Valoración de una experiencia: Montaña Palentina Inclusiva

---

En este apartado pasamos a exponer alguna de las acciones de nuestro proyecto siguiendo el modelo anteriormente expuesto.

Una pieza fundamental en el proyecto ha sido poner en valor nuestro territorio, en clave de **espacio para todos**. Democratizar su acceso nos ha permitido verlo con otros ojos y abrir la puerta a familias, entidades y personas que no se habían acercado al entorno por diferentes circunstancias. Nos parece esencial compartir las rutas realizadas como lugares idóneos para el encuentro, con descripciones precisas en las que otros colectivos puedan inspirarse pudiendo ser identificados como entornos propicios para montañismo inclusivo. Hemos otorgado importancia a lo interpretativo, poniendo voz a lo que se ve in situ como un aspecto más de la accesibilidad y del significado que supone aprender las cosas en su contexto,

un “privilegio” que en ocasiones no tienen las personas con movilidad reducida.

Respecto a los **materiales** contamos con dos sillas joëlette, una financiada por FEDMESCYL y otra cedida temporalmente por el Grupo Arrastrasillas, ubicadas en la Casa del Parque Cervera de Pisuerga (Fundación Patrimonio Natural) y el Centro de Interpretación de la Minería (Ayuntamiento de Barruelo de Santullán), estableciéndose un sistema de préstamo gratuito para que se pueda utilizar por aquellas personas o colectivos que tengan la formación mínima para su uso. También disponemos de barras direccionales, prestadas por la Uva y FEDEACYL. Hemos compartido mucho en cuanto al pilotaje y técnica de uso de la silla, adaptando las consignas de uso general a las peculiaridades de terreno y de las personas que van montadas en ellas. En este sentido, hemos aprendido a individualizar algunos materiales: arneses, apoyo de pies, uso de reposacabezas, asiento, etc. Así como contar en el territorio con el apoyo de una tienda de bicis para su reparación y mantenimiento.

El proyecto se estructura desde un **enfoque abierto, comunitario e inclusivo**, en el que **compartir rutas y formación**, tanto en jornadas puntuales, como para grupos concretos y durante las salidas que realizamos, con el fin de afianzar y ampliar el grupo de personas que ya formamos parte de esto, tratando de aunar voluntad institucional y movilización ciudadana. En este momento ya somos más de treinta personas, con formación y motivación, a las que se llama a participar en las actividades cuando hay alguna demanda, para acompañar a las familias y personas que quieran usar la silla, asociaciones, etc. O bien que ven-

gan a las rutas organizadas, ya sea por parte de la casa del parque, centros educativos, ayuntamientos, clubes, asociaciones, centros de turismo, iniciativa personal, etc. En estos dos años escasos de andadura hemos realizado más de 25 acciones, lideradas por diferentes componentes del grupo, algunas de ellas más allá de las propias rutas inclusivas, que van desde cursos de formación abiertos a la población, cursos específicos para estudiantes de ciclos formativos y educadores de entidades que trabajan con personas con discapacidad. Apoyo al CRIE de Cervera de Pisuerga para facilitar la inclusión del alumnado con discapacidad, participación y colaboración en la inauguración de sendas interpretativas en el municipio de Guardo, colaboración y participación en la Feria de ecoturismo Naturcyl. Incluyendo un viaje a Francia para participar en el campeonato de Europa de joëlette en septiembre de 2022 en Veauce, siendo una excusa para entablar un hermanamiento con personas y entidades del departamento de Loira, curiosamente en el lugar que está la fábrica de la joëlette, de la empresa Ferriol-Matrat, que visitamos.

Para nosotros está siendo muy transformador, a nivel personal y grupal, ver como el proyecto está cambiando la mirada a la hora de hacer actividades compartidas en nuestro entorno. Abrir la puerta a la discapacidad nos ha ofrecido la posibilidad de abrirnos a otras personas y colectivos y vivir otras maneras de salir al monte. Poder **difundir y promocionar** todo esto en clave local y global, nos ha permitido conocer recursos y personas con talento y disposición de hacer cosas conjuntas, que van desde diseñar un logo que nos identifique, a adecuar una silla todo terreno a sus pasajeros,

adaptar la forma de interpretar a las personas que nos encontramos, estimular opciones de trabajo en el territorio como guías con una mirada más inclusiva, trasladar materiales y generar redes de apoyo, tender puentes entre personas y entidades, poner en contacto a personas que se pueden beneficiar mutuamente, hermanarnos con entidades de otras provincias, comunidades autónomas y países para compartir proyectos, promocionar nuestro territorio y sus posibilidades, en ferias y acontecimientos deportivos, por poner algunos ejemplos. En este sentido, para nosotros ha sido importante llegar a la población y lanzar una invitación continua a probar y saber de las posibilidades que ofrecemos, siendo conscientes de que no podemos llegar a todo, sabiendo que es imprescindible que el crecimiento sea coherente, pero también saborear que hemos logrado cosas que inicialmente ni pretendíamos ni esperábamos, gracias a la magia de la diversidad y al empuje comunitario. No obstante, siempre tendemos a recordarnos que debemos ser capaces de equilibrar el compromiso y la realidad con la que nos encontramos.

#### **4. Conclusiones y aportaciones más relevantes**

Creemos necesario poner en valor el entorno natural como lugar de encuentro entre personas con diferentes capacidades, para ello es necesario identificar los espacios naturales susceptibles de ser inclusivos, para así acercarlos a las personas con discapacidad. Es posible que cualquier espacio pueda llegar a ser inclusivo, pero para ello hay que dotar de significado nuestras prácticas y crear las condiciones para emprender el viaje juntos, diseñando itinerarios acordes y empáticos.

Disponer de material adaptado, conocer sus usos y poder dinamizarlo en diferentes contextos es una de las claves necesarias para implementar este tipo de proyectos. Hemos experimentado que el material ha de ser doblemente adaptado, ya que las características personales determinan a veces pequeñas modificaciones en su uso. Es importante también saber el material que vamos a ser capaces de gestionar en cada proyecto, creemos que es más importante compartirlo y hacerlo sostenible que acumular.

La formación es un apartado transversal que ha de estar presente en todos los proyectos, su mirada ha de ser amplia y no solo debe suponer el saber manejar herramientas. La formación tiene que ver también con procesos de sensibilización del territorio y de las personas que lo habitamos, concienciando de que la discapacidad forma parte de la vida cotidiana y no debe suponer un obstáculo insalvable para disfrutar de un ocio compartido, saludable y activo en la naturaleza, tratando de promover buenas prácticas inclusivas donde la persona, independientemente de sus capacidades e intereses, sea el centro.

Para ello hemos de ser capaces de aunar voluntad, apoyo mutuo y el deseo de participar en experiencias comunitarias enriquecedoras para todas las personas. En nuestro proyecto, hemos vivido y tomado conciencia de que estas experiencias no han de suponer “llevar a alguien al monte”, sino que es, más bien, “poner las condiciones para ir todos juntos”.

No estamos constituidos, de momento, como asociación ni estimamos necesario serlo. Nos identificamos como un colectivo que trabaja en red, con un enfo-



que comunitario, gestando nuestras acciones desde lo percibido en el ámbito local, pero con una mirada global y compartida, para nosotros es esencial el empoderamiento de cada una de las personas del grupo, por ello nos gusta descubrir los talentos y ponerlos al servicio del común, como ya hemos explicitado.

Nos identificamos haciendo y respondiendo a los retos que aparecen en nuestro contexto, según vamos avanzando, respaldados y trabajando codo con codo, en ocasiones, con entidades tales como: los ayuntamientos de Barruelo Santullán, Cervera de Pisuegra y Guardo; la Casa del Parque Natural Montaña Palentina; centros formativos como el CRIE, Adecas-Fundación personas, COCENFE Palencia, el IES de Guardo; federaciones y asociaciones tales como, FDMESCYL, FDEACYL, Plena Inclusión; la Universidad de Valladolid, la agrupación cántabra Arrastrasillas; clubes de montaña de nuestro entorno tales como La Escalerilla, Pandetrave, Ojanco y Alpino Montaña Palentina. Todas entidades y personas con vocación de trabajar en redes comunitarias aportando, desde su parcela y en común, hacia un proyecto global.

Como consideración final creemos que estas sinergias y la comunicación entre los diferentes protagonistas e instituciones implicadas ha sido fundamental para el desarrollo y crecimiento de nuestro proyecto.

## 6. Referencias Bibliográficas

Arribas, H. (2015). Senderos Escolares Inclusivos. En Arribas, H y Fernández Atienzar, D. (Coord.) *Deporte Adaptado y Escuela inclusiva*, p. 93-108. Graó.

Arribas, H. (2012) El montañismo como práctica de ocio inclusivo. *Revista Pedagógica Adal*, 15 (25), 27-32.

Arribas, H. y Arroyo E. (2022) Montañismo inclusivo: compartiendo senderos porque están ahí. *Revista NATURCYL Ecoturismo y naturaleza*, 1 (16-17)

Fernández-Atienzar, D., González-Lázaro, J., y Arribas-Cubero, H.F. (2018). Senderismo inclusivo: accesibilidad al medio natural en Castilla y León. *E-MásF: Revista Digital de Educación Física*, 9(54), 41-49.

Luengo, J. (2010). *Ocio para todas las personas y cada una*. FEAPS

Martín, J. A. y Ortega, E. (Dir.). (2011). *Espacio y actividades en la naturaleza accesibles a todas las personas*. PREDIF  
[http://www.predif.org/sites/default/files/documents/Gu%C3%ADa%20Parques%20Naturales\\_Baja.pdf](http://www.predif.org/sites/default/files/documents/Gu%C3%ADa%20Parques%20Naturales_Baja.pdf)

## 7. Agradecimientos

A todas y cada una de las personas que se han acercado para compartir camino. A las entidades e instituciones (muchas están reflejadas en este documento), que nos dan soporte y hacen que cobre sentido el proyecto. Ya que, como dice nuestra compañera Ángela, hacen que todas seamos una.

---

## Inclusión social en la diversidad funcional del medio

---

### *Social inclusion in the functional diversity of the environment*

---

Luisa Armero Navarro e Isabelo Gómez de Mora

Centro Excursionista de Petrer.

Isavelo @gmail.com

#### RESUMEN

*Nuestra andadura en el montañismo inclusivo comienza en 2017, cuando la mayoría de nosotros nos formamos con el Grupo de Montaña Padetrave de León, pioneros en el montañismo inclusivo y solidario. Ambos compartimos la misma visión de una sociedad basada en valores humanistas y el apoyo mutuo intergrupal, poniendo en valor el altruismo y la solidaridad en el deporte no competitivo en la montaña. Nuestro objetivo fundamental es el uso y disfrute de la montaña en paz, armonía y libertad. Entendido todo ello desde la diversidad que compone nuestro medio geográfico, tanto físico como humano. Por ello nuestro círculo de amistad está compuesto por montañeros y montañeras sin condicionamientos sociales. Sentimos y vivimos la montaña como una necesidad biológica y espiritual que suple nuestras carencias más vitales y afectivas. Somos seres bio-psico-sociales y, queramos o no, formamos parte de un engranaje en el que cada pieza tiene su función incondicional, una especie de puzle perfecto en el que cada pieza encuentra el sustento que necesita en las piezas vecinas. Nuestra metodología clave reside en las fortalezas de la amistad. Nuestro lema y misión es: "Nadie que sienta la montaña, por difícil que sea su ascenso, debería quedar privado de sus efectos sanadores."*

*Así entendemos nosotros el montañismo inclusivo y así lo mostramos en nuestras publicaciones literarias y audiovisuales. Como un ejercicio de voluntad personal, dignidad humanista y compromiso social en favor del bien común.*

**Palabras clave:** diversidad, inclusión social, montañismo, dignidad, voluntad.

#### ABSTRACT

*Our journey in inclusive mountaineering began in 2017, when most of us trained with the Padetrave Mountain Group from León, pioneers in inclusive and solidarity mountaineering. We both share the same vision of a society based on humanistic values and mutual inter-group support, placing value on altruism and solidarity in non-competitive mountain sport. Our fundamental objective is the use and enjoyment of the mountain in peace, harmony and freedom. All of this is understood from the diversity of our geographical environment, both physical and human. That is why our circle of friends is made up of mountaineers without social conditioning. We feel and live the mountain as a biological and spiritual need that makes up for our most vital and affective deficiencies. We are bio-psycho-social beings and, whether we like it or not, we are part of a gear in which each piece has its unconditional function, a kind of perfect puzzle in which each piece finds the support it needs in the neighbouring pieces. Our key methodology lies in the strengths of friendship. Our motto and mission are: "No one who feels the mountain, no matter how difficult the climb, should be deprived of its healing effects".*

**Keywords:** diversity, social inclusion, mountaineering, dignity, willingness.

#### 1. Introducción

---

El hombre ha subsistido a lo largo de la historia porque ha vencido los obstáculos que su entorno "hostil" le ha ido proponiendo. La sociología es clara a este res-

pecto. La supervivencia sólo se consigue con una buena gestión de las múltiples formas de inteligencia que posee el ser humano y la voluntad de conseguir sus objetivos de supervivencia en hermandad solidaria con su entorno. "De repente alguien cogió mi brazo y comenzó a dar pasos a mi lado. Entonces fui capaz."

La Sección de Montañismo Inclusivo y Adaptado Cuentamontes MIA (Montañismo Inclusivo y Adaptado) del Centro Excursionista de Petrer (C.E.P.) desarrolla recursos activos en montaña desde el ámbito de lo social y cultural con el firme propósito de dar visibilidad social a otros colectivos que transitan en la diversidad de otras funcionalidades que componen la sociedad actual. Con estas actividades inclusivas aprendemos a entender la vida desde otras perspectivas distintas a las nuestras. Es decir, incorporamos a nuestra mochila de aprendizajes nuevos recursos que se complementan con otras propuestas de transitar el camino y conseguir, desde la diversidad funcional, objetivos comunes que dan como resultado una sociedad que aspira al bien común.

La vida es caprichosa, cuanto menos caótica y un tanto anárquica. Solemos planificar con sumo cuidado nuestros proyectos vitales de acuerdo a la costumbre cultural marcada por nuestros ancestros, da igual qué cultura y de qué parte del planeta se trate. Pero "la vida nos zarandea de lo fértil a lo yermo, del esplendor vital al pozo más amargo de nuestra existencia... La vida y la muerte son un mismo río que fluye entre dos orillas indómitas... Estas dualidades enfrentadas que acompañan nuestro caminar son la escuela que nos gradúa en el arte de transitar por la vida".

## 2. Diseño de la experiencia

"Cuando las aristas se afilan hasta herir nuestra emoción más profunda se hace necesario sentir cerca el apoyo de otros náufragos que ya hayan navegado esos océanos tempestuosos."

"Nadie que sienta la montaña, por difícil que sea su ascenso, debería quedar privado de sus efectos sanadores".

### OBJETIVOS:

#### General:

Desarrollar actividades y cursos de formación que faciliten la adquisición de competencias básicas y saludables para la consecución de un entorno más sostenible y cooperativo con las personas y el medio que nos cobija.

#### Específicos

1º Favorecer la participación activa en la práctica del montañismo, desde la diversidad funcional, tomando conciencia de nuestras responsabilidades personales.

2º Fomentar el debate activo y conocimiento responsable de las políticas sociales, de la salud ambiental y de las personas.

3º Implantar en las sociedades y federaciones deportivas la necesidad de un tratamiento igualitario a los miembros que optan por el desarrollo de las actividades en la modalidad de no competitivas.

### METODOLOGÍA.

La metodología es de orientación ecléctica, dinámica y participativa. Las actuaciones se desarrollan en el medio natural que conforma nuestro territorio geográfico.

## TEMARIO.

1º Práctica y difusión del Montañismo Inclusivo y Adaptado: es imprescindible que los voluntarios/as y usuarios/as tengan los medios, conocimientos y herramientas necesarias para la buena práctica y desarrollo de las actividades, con toda la seguridad que exige la escasa normativa vigente del montañismo inclusivo y adaptado con documentos multimedia, charlas y coloquios.

2º Formación y adquisición de competencias básicas para el desarrollo de las actividades en montañismo inclusivo y adaptado con barra direccional y silla todoterreno: es fundamental la formación y reciclaje del voluntariado, con cursos anuales para mantener las destrezas necesarias para evitar, en el mayor grado posible, los accidentes que un mal uso y manejo de las herramientas pudiesen ocasionar.

Así como el conocimiento del medio y sus estrategias de amparo y/o socorro en situaciones sobrevenidas de peligros imprevistos.

Nuestros temarios y unidades didácticas están basadas en artículos y publicaciones existentes dentro y fuera de la geografía española, así como en nuestras experiencias personales.

Es de justicia reconocer a los pioneros que tuvieron la impronta creativa que facilitó esta andadura inclusiva en el deporte de la montaña; como es el caso del Doctor Carrascosa, creador de la barra direccional de guiado de ciegos por montaña en el año 1987.

A Joël Claudel inventor de la silla Joëlette también en el año 1987 en Francia.

## 3. Descripción de la experiencia

La formación y adquisición de competencias básicas para el desarrollo de las actividades en montañismo inclusivo y adaptado, las conseguimos con cursos básicos de formación ad hoc impartidos gratuitamente por el Grupo de Montaña Pande-trave de Sariegos, León. Sumando a ello las experiencias compartidas en el Pirineo Francés con el grupo Handi Cap Evasión, creadores de esta modalidad de montañismo inclusivo hace ya más de treinta años en Francia.

En estos años de aprendizaje y práctica hemos realizado actividades culturales, literarias y audiovisuales. Sirvan como ejemplos la publicación del libro “Cordabarras y Sherpajoëlettes” publicado por nuestro Grupo Cultural y Literario de Montaña Cuentamontes en el año 2019. Presidido por nuestro compañero Juan Manuel Maestre Carbonell. Así como nuestros documentales “CAMINO”.

<https://vimeo.com/609568900?share=copy>

“ARISTAS”

<https://vimeo.com/848376797?share=copy>

Entre otros audiovisuales que muestran la fortaleza del equipo humano cuando decide poner todo su empeño, compromiso y valores humanistas en el desarrollo de actividades lúdicas y deportivas no competitivas, en favor de la diversidad de los miembros que componen esta otra sociedad paralela e invisibilizada en la mayoría de los casos.

Actualmente, realizamos una salida inclusiva a la montaña un fin de semana al mes. El resto lo dedicamos a desarro-

llar nuevas rutas y actividades juntamente con otros grupos que comparten nuestros objetivos de toda la geografía española. Siempre desde el ámbito cultural, lúdico y deportivo en la naturaleza. En nuestra ideología no consideramos la competitividad, aunque la respetamos como no podría ser de otra forma desde el respeto a la diversidad.

Buena muestra de nuestra andadura ha sido la primera convivencia internacional que realizamos en diciembre de 2022 en las montañas de nuestro entorno. Todo un éxito, según las manifestaciones de los asistentes de la geografía española y el artículo en prensa publicado, en Francia, por el Grupo de Montañismo Inclusivo Handi Cap Evasión.

#### **4. Conclusiones y aportaciones más relevantes**

La inclusión social en la diversidad funcional del medio debe adaptarse a las circunstancias político-sociales que nos toca vivir. Entendiendo que debemos convivir dentro de una sociedad que pugna entre el "Neoliberalismo" y la "socialdemocracia", fuerzas sociales entre las que nos debemos mover sin pisar demasiados callos al "Capitalismo dominante". Asumiendo nuestro estatus y creando nuevas estrategias de equilibrio organizacional que den como resultado una nueva sociedad más justa, equidistante, solidaria y sostenible ante un sistema establecido muy potente en la economía de mercado, pero débil, muy débil y endogámico en cuanto a las competencias y valores que conforman la dignidad de las personas.

Estas experiencias nos confirman las bondades de este juego no competitivo del montañismo en diversidad funcional,

así todos ganamos. Unos aprendemos de los otros y todos ventilamos nuestros "cuartos oscuros" de esas emociones que, en la mayoría de las veces, no terminamos de gestionar de la forma más favorable para nuestra salud.

La sociedad está en un proceso de cambio mayúsculo; las tecnologías nos hacen más autónomos, dependemos cada vez menos de un tutor que nos guie por el sendero que, según él, es el más adecuado. Estas realidades sociales, entre otras, están pidiendo a gritos otras estructuras de funcionamiento más cooperativas, más descentralizadas pero cohesionadas por un objetivo económico común y solidario.

Somos colectivos que nos movemos desde la fuerza del voluntariado y que además requiere de un esfuerzo físico importante. Por todo ello no debemos, ni deberíamos, pretender organizar eventos en los que la participación activa del voluntariado lleve consigo el desembolso de unos euros de nuestros ahorros personales.

Intentemos desde estas organizaciones federativas y asociaciones montar estructuras y estrategias que validen nuestras necesidades ante los estamentos de poder económico y gubernamental; fundamentadas en marcos teóricos concluyentes que nos permitan pujar por subvenciones en igualdad de condiciones con el resto de las modalidades competitivas del deporte en España. La fuente económica que nutre de ayudas al deporte mana de nuestros impuestos, de los impuestos de todos los ciudadanos. También sería de justicia que su distribución fuese justa, equitativa y efectiva.

Lamentablemente somos muy pocos, cada vez es menor el grupo de voluntariado y es fundamental que tomemos conciencia de que somos seres sociales y, queramos o no, formamos parte de un engranaje, una especie de puzle perfecto en el que cada pieza encuentra el sustento que necesita en las piezas vecinas. Es necesario más que nunca tomar conciencia de la labor positiva que desarrolla el voluntariado dentro de una sociedad basada en el tanto tienes, tanto vales. En una sociedad clasista y mal distribuidas las plusvalías que produce el trabajo de todo el conjunto social. “Si de verdad sintieseis la hemorragia de placer que sentimos cuando alguien como vosotros se acerca para hacernos presentes por unas horas en la sociedad y regalarnos unos instantes de esa vida que la sociedad nos hurta, gritaríais a los cuatro vientos y a todo pulmón con nosotros que, ¡hay muchas vidas dentro de una vida! y que la vida nos pertenece a todos y que no llegará a ser plena, hasta que todos formemos parte de ella en igualdad de condiciones y derechos, así como sentir el placer que de ello se desprende.” Son palabras que brotan del alma de una usuaria, compañera, amiga.

Por último, no debemos olvidar que las instituciones pueden aportar apoyo económico, científico, reconocimiento, legislar para el momento que toca y tantas otras cosas... el papel todo lo aguantan. Pero somos las personas con nuestras múltiples inteligencias y nuestra voluntad activa, las encargadas de llevar a cabo la obra humanista que nos define como tal. Somos los humanos los que le ponemos alma a las teorías científicas, a la aplicación de las leyes, a los instrumentos tecnológicos y también a las federaciones.

Cuando estamos en el monte y subimos todos juntos, y cooperamos, y nos esforzamos, y nos reímos juntos, y nos emocionamos, y lloramos...a estas alturas, el grupo es el grupo y una vez adaptado lo necesario pierdes la noción de persona con discapacidad. En la silla o en la barra viene tu compañera/o Ana, Toñi, Dani, Luis o Carol...uno más del grupo... porque al fin todos somos discapacitados y no por ello dejamos de funcionar.

## 5. Referencias Bibliográficas

---

Cordabarras y Sherpajoëlettes. (2019). Una aproximación al montañismo inclusivo. <https://petreraldia.com/mundo-natural/cordabarras-y-sherpajoëlettes-una-aproximacion-al-montanismo-inclusivo.html>

## 6. Agradecimientos

---

“Sí, afortunadamente sí hay alguien ahí. A la espera de un compromiso institucional sin ambages; está el voluntariado”

Nuestra gratitud más incondicional a la figura del VOLUNTARIADO, y a La Obra Social Caixapetrer que nos han proporcionado el material técnico necesario para el desarrollo de la práctica de nuestros juegos favoritos en la montaña. Y como no, al Centro Excursionista de Petrer y a sus socios que nos apoyan en lo material e inmaterial.

## Senderismo inclusivo y discapacidad física en el programa "Deporte inclusivo en la Escuela"

### *Inclusive hiking and physical disability in the "Inclusive Sports at School" program*

**Laura Jiménez-Monteagudo (1), William Becerra-Muñoz (2) y Javier Pérez-Tejero (3)**

(1) Universidad Católica de Valencia,  
laura.jimenez@ucv.es.

(2 y 3) Universidad Politécnica de Madrid,  
william.becerra@upm.es; j.perez@upm.es

#### RESUMEN

*El programa deporte inclusivo en la escuela (DIE) tiene como objetivo promover la práctica deportiva inclusiva entre alumnos con y sin discapacidad, tanto en las clases de educación física como en los procesos de iniciación deportiva. Además de sus acciones en los centros educativos, el programa DIE cuenta con recursos didácticos online que permiten diseñar sesiones en diferentes deportes y modalidades, entre ellos, el senderismo inclusivo en medio natural, tanto en la modalidad para personas con discapacidad visual como la modalidad para personas con discapacidad física. El senderismo inclusivo, a través de adaptaciones como la barra direccional y la silla "Joëlette", han facilitado la inclusión de personas con discapacidad en el aprovechamiento de este deporte en el medio natural. El objetivo de esta experiencia fue evidenciar la aplicación práctica de los contenidos didácticos de senderismo inclusivo del programa DIE en cursos de formación del profesorado en la comunidad valenciana. En Benidorm y Torrent, 30 profesionales recibieron la formación durante los cursos 21-22 y*

*22-23. Se desarrollaron 4 sesiones presenciales y 3 online, donde los participantes diseñaron y ejecutaron sesiones con las ayudas técnicas, se llevó a cabo una salida al medio natural y fue evaluada la utilidad de los contenidos por parte de los participantes una vez finalizada la formación. Los participantes manifestaron que desconocían los contenidos propuestos y los valoraron positivamente, además, destacan la importancia de las ayudas técnicas propuestas, como la silla "Joëlette" y la barra direccional, para facilitar la inclusión de alumnado con discapacidad. La implementación de los recursos del programa DIE influye positivamente en procesos de inclusión, facilitando el diseño de tareas en deportes como el senderismo inclusivo y enriqueciendo la formación didáctica del profesorado. Es importante promover que la formación y el acceso a estos recursos puedan estar al alcance de más profesores, así, aumentará el potencial aplicativo del senderismo inclusivo y otros deportes en más centros educativos.*

**Palabras clave:** deporte inclusivo; senderismo; discapacidad; deporte escolar.

#### ABSTRACT

*The "inclusive sports at school" program (DIE) aims to promote inclusive sports practice among students with and without disabilities, both in physical education classes and in sports initiation processes. In addition to actions carried out in educational centers, the DIE program has online teaching resources that allow designing sessions in different sports and modalities, including inclusive hiking in a natural environment, both in the modality for people with visual disability as the modality for people with physical disability. Inclusive hiking, through adaptations such as the directional bar and the "Joëlette" chair, have facilitated the inclusion of people with disabilities in the practice of this sport in a natural environment. The aim of this experience was to demonstrate the practical application of the inclusive hiking didactic contents of the DIE program in teacher training courses in the Valencian community. In Benidorm*

*and Torrent, 30 professionals received training during the 21-22 and 22-23 academic years. 4 face-to-face sessions and 3 online were developed, where the participants designed and executed sessions with the technical aids, an outing to the natural environment was carried out and the usefulness of the contents was evaluated by the participants once finished the course. The participants stated that they were unaware of the proposed contents and valued them positively, in addition, they highlighted the importance of the proposed technical aids, such as the Joëlette chair and the directional bar, to facilitate the inclusion of students with disabilities. The implementation of the DIE program resources positively influences inclusion processes, facilitating the design of tasks in sports such as inclusive hiking and enriching the didactic training of teachers. It is important to promote that training and access to these resources can be available to more teachers, thus, discuss the application potential of inclusive hiking and other sports in more educational centers.*

**Keywords:** inclusive sport; hiking; disability sport; school sport.

## 1. Introducción

El programa Deporte Inclusivo en la Escuela (DIE, Pérez-Tejero et al. 2013) lleva desarrollándose durante los últimos 10 años en diferentes centros educativos de toda España, con una participación a la fecha de más de 380 centros de educativos, mil docentes, 50 mil alumnos sin discapacidad y 1600 alumnos con discapacidad. Los objetivos generales del DIE son promover la práctica deportiva inclusiva y fomentar la participación activa de personas con discapacidad, tanto en las sesiones de EF como en la iniciación deportiva, a su vez que se sensibiliza al alumnado sin discapacidad frente a ello (Ocete et al., 2015).

El DIE se lleva a cabo a través de tres acciones fundamentales: (1) una jornada paralímpica donde un deportista expone e intercambia sus experiencias personales y deportivas con el alumnado, (2) el préstamo de material adaptado a los centros para facilitar la implementación de sesiones con material específico y (3) la disponibilidad de recursos didácticos que fueron desarrollados por un grupo de autores expertos en diferentes deportes, estos recursos están alojados en una plataforma web, la cual facilita al profesorado la planificación de las sesiones en diferentes deportes (26 deportes y 34 modalidades; DIE, 2023). Así, en este trabajo presentamos los contenidos de senderismo inclusivo con la silla de montaña Joëlette de dicho programa DIE.

Hacer accesibles las actividades físicas en el medio natural es un reto para la sociedad. El senderismo con silla de montaña Joëlette hace posible romper algunas barreras que en principio parecían insuperables. El senderismo con silla de montaña ha supuesto un antes y un después para la inclusión de personas con discapacidad en el medio natural (Jiménez-Monteagudo y Esteban, 2020).

Tanto la silla de montaña “Joëlette” para personas con discapacidad física, como la barra direccional para personas con discapacidad visual, son herramientas que pueden hacer posible la inclusión de alumnado con discapacidad en el área de Educación Física, en concreto, en las rutas al medio natural. Sin embargo, es necesario que el profesorado de Educación Física reciba formación para el uso de estos materiales. En esta experiencia, se mostrará la aplicación de los contenidos del DIE en un curso de formación de profesores de Educación Física.



## 2. Diseño de la experiencia

El objetivo principal de este trabajo es mostrar los beneficios de la aplicación de los contenidos de senderismo inclusivo de la plataforma DIE dentro de unos cursos de formación de profesorado de Educación Física. Dentro de los diferentes contenidos del programa DIE, existe una sección de Deportes en el medio natural inclusivos. El pasado 2020, se incorporó a estos contenidos, el senderismo inclusivo con personas con discapacidad física, en concreto, senderismo con silla de montaña "Joëlette".

La silla "Joëlette" permite a cualquier persona con movilidad reducida o discapacidad física practicar el senderismo y disfrutar del medio natural, con la ayuda de, al menos, dos personas. Gracias a su confección técnica, esta silla de ruedas permite al usuario acceder a lugares inaccesibles para las sillas de ruedas convencionales (DIE, 2023).

En cuanto a la estructura de los contenidos que se diseñaron se pueden distinguir:

- Video explicativo para conocer la herramienta.
- Ficha del profesorado con la explicación didáctica del uso de la silla de montaña.
- Ficha para alumnado con el resumen de la información más significativa sobre el senderismo inclusivo.
- Materiales como cuestionarios y sopas de letras sobre los contenidos.

Como elemento central de los contenidos del DIE se pueden encontrar 25 actividades sobre la silla de montaña, diseñadas para la clase de Educación Física. Éstas están divididas en tres niveles:

iniciación, progresión y especialización, para ser utilizadas en función de la necesidad de cada profesional en su contexto.

La novedad de la experiencia es que se ha podido hacer uso de estos contenidos dentro de unos cursos de formación en el uso de la silla de montaña con profesores de Educación Física.

Desde el CEFIRE "artísticoexpresivo" de la Comunidad Valenciana se planificó por primera vez en el ámbito de la formación del profesorado, dos cursos sobre contenidos de senderismo inclusivo. Esta formación tuvo una duración de 30 horas, con carácter semi presencial. Dentro de esta propuesta, se ofrecieron los contenidos de la plataforma DIE como base para una propuesta didáctica del recurso en la asignatura de Educación Física.

## 3. Descripción de la experiencia

Los cursos se desarrollaron durante los cursos 2021-2022 y 2022-2023 en dos ciudades de la Comunidad Valenciana, Benidorm y Torrent. En los cursos participaron un total de 30 profesionales en activo, tanto profesorado de Educación Física como fisioterapeutas.

La acción formativa consistió en 4 sesiones presenciales y 3 sesiones online. Además de los contenidos teóricos y prácticos que se desarrollaron en dichas sesiones, se dedicó una sesión específica para conocer el uso de la plataforma DIE. En este sentido, se dieron a conocer los diferentes recursos y se mostraron las directrices para que los participantes pudieran crear sus propias sesiones de senderismo inclusivo dentro de la plataforma DIE.

A lo largo del curso, el profesorado tuvo que diseñar dos sesiones de Educa-

ción Física con los materiales proporcionados en el DIE, una sobre el uso de la barra direccional para senderismo con personas con discapacidad visual y otra sobre el uso de la silla de montaña. Los participantes tuvieron que poner en práctica parte de sus propuestas en sus propios contextos y realidades.

Tras la experiencia, se preguntó a los participantes sobre la formación recibida, obteniendo los siguientes resultados:

- El profesorado desconocía en general los contenidos y valoró muy positivamente recibir formación de un tema tan novedoso.
- Consideraron que la herramienta de la silla de montaña es muy necesaria para hacer realidad la inclusión en las actividades físicas en el medio natural dentro del ámbito educativo.
- Los participantes enfatizaron que tanto la silla de montaña como la barra direccional son recursos muy potentes para sensibilizar tanto al profesorado como a los estudiantes sin discapacidad.
- Con relación a la plataforma DIE, los profesores opinaron que es una plataforma muy intuitiva y que facilita mucho el trabajo del profesor para la inclusión de actividades físicas inclusivas.
- Algunos de los participantes también manifestaron su reivindicación por la dificultad de acceder a materiales como la silla de montaña, tanto por su alto valor económico como por la falta de formación y difusión desde las instituciones.

La formación concluyó con una salida real al medio natural con personas con discapacidad lo que enriqueció y dotó de mayor valor formativo la experiencia.

En general, la experiencia fue muy satisfactoria para todos los participantes, que manifestaron la necesidad de seguir realizando acciones formativas en esta línea.

#### **4. Conclusiones y aportaciones más relevantes**

Como respuesta al objetivo principal del trabajo, se ha podido manifestar que la aplicación de los contenidos de senderismo inclusivo de la plataforma DIE, dentro de la formación de profesorado de Educación Física, enriquece y facilita dicha formación.

El hecho de ser una herramienta intuitiva hace que el profesorado la valore positivamente. Además, los recursos didácticos que ofrece favorecen, tanto el proceso de aprendizaje de los contenidos, como la aplicación de los mismos en cada uno de los contextos educativos de los participantes.

La formación del profesorado de Educación Física en senderismo inclusivo parece fundamental para que alumnado con discapacidad física escolarizado en los centros educativos, pueda participar de las salidas al medio natural como uno más.

Además de hacer posible la inclusión en el ámbito educativo, esta formación y el uso de la plataforma DIE son recursos con gran potencial para favorecer la sensibilización tanto del profesorado de Educación Física como del alumnado sin discapacidad de los centros educativos.

Por último, es recomendable que las instituciones responsables en este ámbito trabajen de manera coordinada para impulsar tanto la formación en estos contenidos como el acceso del profesorado a

este tipo de materiales, en muchas ocasiones, inaccesibles.

## 5. Referencias Bibliográficas

Jiménez-Montea-gudo L. y Esteban, L. (2020). Mountains as an inclusive way open to everyone: An analysis. En P. Vidal. (Eds.), *Hiking in European Mountains* (pp. 65-75). De Gruyter. DOI: 10.1515/9783110660715-00

Ocete-Calvo, Carmen., Pérez-Tejero, Javier. & Coterón López, Javier. (2015). Propuesta de un programa de intervención educativa para facilitar la inclusión de alumnos con discapacidad en educación física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 27, 140-145.

Pérez-Tejero, Javier., Barba, Marina., García-Abadía, Luis., Ocete, Carmen. & Coterón, Javier (2013). *Deporte Inclusivo en la Escuela*. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid.

Deporte Inclusivo en la Escuela (2023). Recuperado el 13 de junio 2023. [www.deporteinclusivoescuela.com](http://www.deporteinclusivoescuela.com)

---

## La escalada como recurso del programa “Deporte Inclusivo en la Escuela”

---

### *Climbing as a resource in the “Inclusive Sport at School” programme*

---

Virginia Gómez Barrios (1), Lázaro Mediavilla Saldaña (2), Vicente Gómez Encinas (3) y Javier Pérez Tejero (4)

- (1) Universidad Politécnica de Madrid, virginia.gomez@upm.es.
- (2) lazaro.mediavilla@upm.es.
- (3) v.gencinas@upm.es
- (4) j.perez@upm.es.

#### RESUMEN

*El programa de Deporte Inclusivo en la Escuela (DIE) es una herramienta de formación, acercamiento y fomento de la práctica deportiva para personas con discapacidad, tanto en las clases de Educación Física como en la iniciación a diferentes deportes. Los objetivos del DIE son promover la práctica deportiva inclusiva dentro de los centros educativos, dar a conocer deportes adaptados y paralímpicos a través de metodologías inclusivas y concienciar sobre las personas con discapacidad en el deporte. El DIE lleva a cabo diferentes acciones para la consecución de sus objetivos, desde el diseño de material didáctico, pasando por jornadas con deportistas paralímpicos, préstamo de material, hasta un evento final de actividades inclusivas. Los recursos están alojados en una plataforma web, la cual facilita al profesorado la planificación de las sesiones en diferentes deportes e incluye 26 deportes y 34 modalidades. En cuanto al deporte de la escalada inclusiva o paraescalada en la plataforma existen documentación teórica sobre este deporte y vídeos explicativos de las actividades. En cuanto a la documentación teórica se dispone de la ficha del profesor y la ficha del alumno, actividades para realizar en aula, cuestiona-*

*rios de evaluación y un repositorio de actividades prácticas. En cuanto al material audiovisual se encuentran un vídeo explicativo enfocado a los alumnos y otro vídeo ejemplificativo de las actividades para el profesor. Además, esta plataforma, ofrece un recurso para diseñar sesiones a través de la elección de algunas de las actividades prácticas propuestas y el programa estructurará un documento con la sesión, en la que aparecerán las actividades con toda la información necesaria para llevarlas a cabo. Este programa es, por tanto, un recurso de gran utilidad para diseñar y poner en práctica actividades inclusivas de diferentes modalidades deportivas.*

**Palabras clave:** Actividades en el Medio Natural, escalada, discapacidad, inclusión, educación física.

#### ABSTRACT

*The Inclusive Sport at School (DIE) programme is a tool to educate, approach and promote the practice of sport for people with disabilities, both in Physical Education classes and in the initial learning of different sports. The objectives of the DIE are to promote inclusive sports practice within educational centres, to present adapted and paralympic sports through inclusive methodologies and to raise awareness of people with disabilities in sport. The DIE carries out different actions to achieve its objectives, from the design of didactic material, through conferences with paralympic athletes, the loan of material, to a final event of inclusive activities. The resources are hosted on a web platform, which makes it easier for teachers to plan sessions in different sports and includes 26 sports and 34 modalities. Regarding the sport of inclusive climbing or paraclimbing, there is theoretical documentation on this sport and descriptive videos of the activities on the platform. Regarding the theoretical documentation, there is a teacher's file and a student's file, activities to be carried out in the classroom, evaluation questionnaires and a repository of practical activities. As for the audiovisual material, there is an explanatory video focused on the students and another video*

*exemplifying the activities for the teacher. In addition, this platform offers a resource for designing sessions through the choice of some of the practical activities proposed and the programme will structure a document with the session, in which the activities will appear with all the information necessary to carry them out. This programme is, therefore, a very useful resource for designing and implementing inclusive activities in different sports modalities.*

**Keywords:** Activities in the Natural Environment; climbing; disability; inclusion; physical education.

## 1. Introducción

El programa de Deporte Inclusivo en la Escuela es una herramienta de formación y acercamiento a la actividad física de personas con discapacidad, pero que también es de gran utilidad para el trabajo de la sensibilidad hacia este colectivo en el deporte y hacia la participación inclusiva, tanto en las sesiones de Educación Física como en las escuelas de iniciación deportiva (DIE, 2023).

Este programa (DIE, Pérez-Tejero et al. 2013) lleva desarrollándose durante los últimos 10 años en diferentes centros educativos de toda España, con una participación hasta la fecha de más de 380 centros de educativos, mil docentes, 50 mil alumnos sin discapacidad y 1600 alumnos con discapacidad.

Desatando los objetivos generales del DIE se pueden identificar los siguientes: promover la práctica deportiva inclusiva y fomentar la participación activa de personas con discapacidad, tanto en las sesiones de EF como en la iniciación deportiva, a su vez que se sensibiliza al alumnado sin discapacidad frente a ello (Ocete et al., 2015).

## 2. Diseño de la experiencia

El programa se conforma de acciones y de recursos didácticos. La mayoría de estos recursos están enfocados a las edades de estudiantes de colegio e instituto, es decir, a Primaria, Secundaria y Bachillerato y los docentes hacia los que se orienta son los de Educación Física. Además, se dirige a los técnicos deportivos de iniciación deportiva de las modalidades que se presentan en el programa y a sus deportistas (DIE, 2023).

Las acciones fundamentales son las siguientes (DIE, 2023):

- 1: una jornada paralímpica donde un deportista expone e intercambia sus experiencias personales y deportivas con el alumnado en la que se incluye una jornada práctica que se realiza con los estudiantes del centro
- 2: el préstamo de material adaptado a los centros para facilitar la implementación de sesiones con material específico
- 3: la disponibilidad de recursos didácticos de diferentes deportes y que buscan facilitar a los profesores o técnicos el desarrollo de las sesiones en las que incluyan deportes de alguna de las modalidades inclusivas de los que se compone el programa.
- 4: el evento final del programa denominado "Juegos Inclusivos Escolares", que consiste en una jornada práctica lúdico-deportiva para los centros más activos en las que los alumnos participarán en los distintos deportes trabajados en clase.

En cuanto a los recursos didácticos, cabe destacar, que fueron desarrollados por un grupo de autores, todos ellos expertos en el deporte y en educación. A

cada autor se le solicitaba que rellenase una documentación a través de la cual completar toda la información que se quería subir a la web sobre cada deporte, de forma que los contenidos de cada uno de ellos fuesen similares y se pudiese unificar el programa (DIE, 2023).

La escalada es una actividad considerada de riesgo y compleja, además de un contenido del currículo educativo y en auge actualmente. Es por ello por lo que se consideró como uno de los contenidos imprescindibles que debían incluirse en el DIE para facilitar la labor de los docentes de Educación Física y fomentar la práctica de este deporte. Para el diseño de estas sesiones se contó con la participación de tres expertos especialistas en Actividades en la Naturaleza y con experiencia en el ámbito de la educación y en el deportivo.

### **3. Descripción de la experiencia**

Los recursos didácticos están alojados en una plataforma web, la cual facilita al profesorado la planificación de las sesiones en diferentes deportes (26 deportes y 34 modalidades; DIE, 2023). Así, en este trabajo se presentan los contenidos de escalada inclusiva o paraescalada de dicho programa DIE.

En la plataforma existen los siguientes recursos sobre este deporte: documentación teórica sobre el deporte y vídeos explicativos de las actividades. En cuanto a la documentación teórica se dispone de la ficha del profesor y la ficha del alumno, documentos en los que se incluyen información sobre la escalada inclusiva (introducción, en qué consiste, clasificación, reglamento, consideraciones para una práctica inclusiva y bibliografía para los docentes), actividades para realizar en aula y cuestionarios de evaluación. En

cuanto al material audiovisual se encuentran un vídeo explicativo enfocado a los alumnos y otro vídeo ejemplificativo de las actividades para el profesor. Como recurso más destacado, se incluye un repositorio de actividades de paraescalada para ayudar a los docentes a plantear las sesiones en sus clases.

Las actividades que se incluyen están divididas en función de su componente actitudinal y conceptual, y organizadas en función del nivel (iniciación: actividades relacionadas con la primera toma de contacto con el material, sensibilización hacia la discapacidad que se está tratando; progresión: actividades sobre el reglamento y el desarrollo del deporte y especialización: actividades para conseguir un mayor conocimiento sobre el deporte, su reglamento y su estrategia) y el material necesario (específico: diseñado para esa modalidad y que se presta al centro, y convencional: material habitual para desarrollar las sesiones de Educación Física) (DIE, 2023).

Además, esta plataforma, ofrece un recurso para diseñar sesiones a través de la elección de algunas de estas actividades. El docente podrá seleccionar las que mejor se ajusten a su grupo cribando por nivel y material y el programa estructurará un documento con la sesión, en la que aparecerán las actividades con toda la información necesaria para llevarlas a cabo (duración, nivel, recursos, objetivos, descripción de la actividad y variantes si las hubiera) (DIE, 2023).

### **4. Conclusiones y aportaciones más relevantes**

Con este programa se busca la participación activa de personas con y sin discapacidad en las distintas modalidades in-

cluidas en el DIE desde un punto de vista educativo e inclusivo y desde un ambiente de motivación y agradable para los participantes. A través de los recursos incluidos en la plataforma de la que se ha hablado se puede diseñar una unidad didáctica o diferentes sesiones del deporte de la escalada sin necesidad de material muy específico y de forma sencilla. Además, se puede contar con material específico prestado por el programa y también con la visita al centro de deportistas de la modalidad.

Como conclusión final, resumir que este programa es un recurso que se facilita la labor del docente o técnico de iniciación deportiva en la organización y puesta en práctica de sesiones de escalada inclusivas.

## **6. Referencias Bibliográficas**

---

Ocete-Calvo, Carmen., Pérez-Tejero, Javier. & Coterón López, Javier. (2015). Propuesta de un programa de intervención educativa para facilitar la inclusión de alumnos con discapacidad en educación física. *Re-tos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 27, 140-145.

Pérez-Tejero, Javier., Barba, Marina., García-Abadía, Luis., Ocete, Carmen. & Coterón, Javier (2013). *Deporte Inclusivo en la Escuela*. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid.

Deporte Inclusivo en la Escuela (2023). Recuperado el 13 de junio 2023. [www.deporteinclusivoescuela.com](http://www.deporteinclusivoescuela.com)

## Senderismo inclusivo con barra direccional en las montañas del Líbano

### *Inclusive hiking with directional bar in the Lebanese mountains*

Clara Climent-Oltra (1) y Laura Jiménez-Monteagudo(2)

(1) Universidad Católica de Valencia- San Vicente Mártir, clara.climent@mail.ucv.es.  
(2), laura.jimenez@ucv.es

#### RESUMEN

*En los últimos años, la inclusión se encuentra en un punto de inflexión. A efectos de la ley se ha convertido en una realidad que se ha visto plasmada en la vida cotidiana de las personas con discapacidad. Pero por otro lado y por lo que respecta a las Actividades Físicas en el medio natural (AFMN) según Jiménez-Monteagudo y Esteban (2020), la inclusión sigue siendo un proceso lento, ya que estas actividades se realizan en espacios con difícil accesibilidad. El presente trabajo tuvo como objetivo dar respuesta a la inclusión de personas con discapacidad visual en los parques naturales de Jabal Moussa y en Shouf Biophere Reserve en El Líbano. Como metodología de este trabajo, se realizaron dos cursos de formación teórico-prácticos junto a la Lebanon Mountain Trail (LMT) a más de 30 personas entre los cuales distinguimos a los responsables de los parques naturales y guías de montaña. Como resultados destacamos la posibilidad de realizar senderismo inclusivo en los parques naturales del Líbano a través de la barra direccional, la necesidad de una formación y que fue una experiencia gratificante para los asistentes. Podemos concluir que la barra direccional es una herramienta que ha hecho posible el senderismo inclusivo con personas con discapacidad visual en el Líbano.*

**Palabras clave:** Inclusión, medio natural, discapacidad visual.

#### ABSTRACT

*In recent years, inclusion has experienced a turning point. For the purposes of the law, it has become a reality that has been reflected in the daily lives of people with disabilities. But on the other hand, and with regard to Physical Activities in the Natural Environment, according to Jiménez-Monteagudo and Esteban (2020), inclusion is still a slow process, since these activities are carried out in spaces that are difficult to access. The present study aimed to respond to the inclusion of visually impaired people in the Jabal Moussa and Shouf Biosphere Reserve natural parks in Lebanon. As a methodology for this work, two theoretical and practical training courses were carried out with the Lebanon Mountain Trail (LMT) for more than 30 people, among which we distinguished those responsible for the natural parks and mountain guides. As results we highlight the possibility of inclusive hiking in the natural parks of Lebanon through the directional bar, the need for training and that it was a rewarding experience for the attendees. We can conclude that the directional bar is a tool that has made possible inclusive hiking with visually impaired people in Lebanon.*

**Keywords:** Inclusion; natural environment; visual impairment.

#### 1. Introducción

En la última década, estamos percibiendo que la inclusión social está siendo cada vez más real en algunos ámbitos como el educativo, el cultural y el deportivo. Pero sigue siendo un hándicap, para las actividades sociales y deportivas en el medio natural. Según la Unión Europea, (2010), la inclusión social tiene como objetivo que aquellas personas en riesgo de pobreza y exclusión social tengan las mismas oportunidades y recursos para intervenir en la



vida económica, social y cultural que las personas sin discapacidad. De este modo, por un lado, las actividades físicas en el medio natural son un buen recurso para contribuir a la sensibilización de las personas sin discapacidad (Jiménez-Monteagudo y Esteban, 2020) y generar grandes niveles de inclusión (León, Muñoz y Gamonales, 2017). Pero, por otro lado, no en todos los países tienen la oportunidad, la economía, los conocimientos y las herramientas para hacerlo posible. Es por ello por lo que tras una sinergia de la Universidad Católica de Valencia- San Vicente Mártir con la LMT, se vio la necesidad de actuar ayudando en un país que está pasando por varias crisis, que carece de conocimientos y medios para hacer posible el senderismo inclusivo. Cabe destacar, que la LMT ha trazado un recorrido señalado que recorre del sur al norte del Líbano con más de 400km, y que uno de sus deseos es hacer este Trail inclusivo. Por ello, desde el Grupo de investigación en Deportes de Montaña: Salud, Inclusión y Sociedad de la UCV, se tuvo como objetivo dar respuesta a la inclusión de personas con discapacidad visual en los parques naturales de Jabal Moussa y en Shouf Biophere Reserve en El Líbano. Para ello se hizo uso de la barra direccional, esta herramienta fue creada por el doctor Carrascosa, se trata de una barra cilíndrica de 3 metros de longitud en la cual se colocan 3 personas (Bueno Sequera, 2012). La persona que se coloca en primera posición adquiere el nombre de Guía 1 o G1, la persona en medio de la barra es el deportista con ceguera y la persona en posición final adquiere el nombre de guía dos o G2.

## 2. Diseño de la experiencia

Como diseño de la experiencia cabe destacar en primer lugar la metodología empleada. Se realizaron dos formaciones teórico-prácticas en los parques naturales de Jabal Moussa y Shouf Biophere Reserve, estas formaciones culminaban con una ruta senderista inclusiva real con personas con discapacidad visual. En cada curso formativo que se realizó, asistieron entre 15 y 20 personas, de los cuales destacamos los responsables y trabajadores de los Parques Naturales del Líbano, guías de montaña, y personal con experiencia en el senderismo. Se emplearon instrumentos como el diario de campo y entrevistas semi-estructuradas para la recogida de datos y su posterior análisis.

Cabe destacar que, gracias a la colaboración de la UCV, la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana (FEMECV) y el grupo de investigadores del Grupo de Investigación de Deportes de Montaña: Salud, Inclusión y Sociedad de la UCV, se donaron 5 barras direccionales a la LMT. Aportando así el material necesario para hacer posible esta práctica.

## 3. Descripción de la experiencia

Este trabajo se realizó sobre la base de uno de los valores principales de la UCV como es la solidaridad. Aportando conocimientos y los medios para que las personas con discapacidad visual que deseen practicar senderismo en El Líbano tengan la oportunidad. Como se ha dicho anteriormente este trabajo nace por la sinergia y colaboración entre la LMT y la UCV, dando respuesta a un problema de inclusión social en el senderismo.

Como resultados más destacables de este trabajo recalcamos:

1. La posibilidad de realizar senderismo inclusivo en los parques naturales del Líbano a través de la barra direccional.
2. Que es necesaria una formación para el uso y manejo de la barra direccional en el medio natural.
3. La socialización e inclusión de personas con discapacidad visual en el medio natural con otras personas sin discapacidad.

De este modo, podemos afirmar que para los asistentes a los cursos de formación la experiencia fue muy gratificante, abriéndoles un nuevo camino hacia la inclusión social de personas con discapacidad visual en el medio natural. Gracias a la adquisición de nuevos conocimientos y materiales para hacerlo posible.

#### **4. Conclusiones y aportaciones más relevantes**

Como conclusiones, podemos decir que se ha dado una respuesta al problema de inclusión social de personas con discapacidad visual en un país con vías de desarrollo. Más concretamente, en los parques naturales de Jabal Moussa y en Shouf Biophere Reserve en El Líbano, proporcionando conocimientos e instrumentos.

No obstante, creemos que existe una falta de conciencia por parte de la sociedad en cuanto a las actividades físicas en el medio natural, y que, por lo tanto, es necesario que se siga investigando y trabajando en proyectos de este ámbito.

#### **6. Referencias Bibliográficas**

- Bueno, Sequera, F.J. (2012). *Manual de guiada de ciegos en montaña*. Ibersaf.
- Jiiménez-Monteagudo, L., & Esteban, L. (2020). 6 Mountaains as inclusive. Way open to Everyone: As analysis. *Hiking in European Mountains:Trends. And Horizons, 3,65*
- Jiménez-Monteagudo, L., & Esteve, H. (2022). Experiencia en el ámbito universitario para la inclusión a través del deporte de Orientación, el senderismo y la silla de montaña Joëlette. *Orientación como recurso educativo*. Inde
- León, K., Muñoz-Jiménez, J., y Gamonales, J.M. (2017). O.R. LUGE: Vehículo de descenso deportivo para personas con discapacidad. Aplicabilidad. *En VI Congreso Internacional de Deporte Inclusivo*. Universidad de Almería, Almería (España).
- Unión Europea. (2010). *El fondo social europeo y inclusión social*. Obtenido de: <https://c.europa.eu/esf>.

#### **7. Agradecimientos**

Queremos agradecer a la Lebanon Mountain Trail, al Grupo de Investigación en Deportes de Montaña: Salud, Inclusión y Sociedad, a la Universidad Católica de Valencia-San Vicente Mártir y a la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana la posible realización de este trabajo.

## **Enseñanza de nuevas técnicas en montañismo para ciegos y su didáctica. Enseñanza inclusiva en montañismo para ciegos, sordos y sordociegos de "doble integración": de alumnos a instructores.**

*Teaching of new techniques in mountaineering for the blind and its didactics, and inclusive teaching in mountaineering for the blind, deaf and deafblind of "double integration": from students to instructors.*

**Francisco Javier Bueno Sequera**

Servicio Bibliográfico de la ONCE (Madrid)  
(Técnico Braille Sénior)

Unidad de Cultura y Deportes de la Delegación Territorial de la ONCE en Madrid (Coordinador Técnico del Grupo de Montaña de la ONCE)

FEDME (Responsable del Área de Montañismo Inclusivo y Adaptado)

francis.bueno.seq@gmail.com  
m.inclusivoyadaptado@fedme.es

### **RESUMEN**

*La enseñanza en Montañismo para personas ciegas, sordociegas y sordas ha incluido desde sus principios las materias de guiado con barra direccional, primeros auxilios, técnicas de escalada y rápel, y uso de crampones. Desde 2005, con el trabajo realizado dentro del Grupo de Montaña de la ONCE de Madrid y por la Asociación Proyecto Eidós y sus precedentes, formada por veteranos y veteranas*

*videntes, ciegos, deficientes visuales y sordos del GMO y de la Federación Española de Deportes para Ciegos, el público objetivo de esas enseñanzas se ha ampliado más allá de los grupos expedicionarios o especialmente seleccionados. Se ha introducido una metodología nueva y se ha procurado una mayor integración en número y en compromiso didáctico (más personal instructor preparado, más conocimiento de los canales de comunicación y la didáctica adaptada a las diversas discapacidades sensoriales). Se han añadido nuevas enseñanzas inclusivas y adaptadas, como las de supervivencia en baja y media montaña (con nieve y sin nieve), y las de cartografía y orientación. En la nueva metodología no solo hay acciones docentes directas y jerarquizadas en lo personal, sino que se ha dado relevancia a la producción de materiales inéditos en distintos relieves para las teóricas, específicamente seleccionados y diseñados, y a la creación de manuales (primer paso en esta formación) accesibles y adaptados para personas ciegas y deficientes visuales (tipografías específicas; explicación normativa de imágenes y esquemas por parte de personal profesional...), y para personas sordas o con discapacidad intelectual leve (comunicación en Lectura Fácil, y, en el aula y en la práctica, presencia de intérprete de LSE). Excluyendo las experiencias anteriores a 2004 en el GMO, expuestas en extenso en las obras de Carrascosa Sanz y de Bueno Sequera mencionadas en la Bibliografía, las acciones formativas llevadas a cabo, nuevas o repasadas metodológicamente, son seis: Primeros Auxilios adaptados; Seguridad en nieve-Usos de crampones y piolet con barra direccional; Iniciación a la Cartografía y Orientación en montaña; Vivaqueo y Supervivencia Adaptada en baja y media montaña; Curso Avanzado de Guiado de Ciegos en Montaña: cuerdas fijas con barra direccional y sin ella, y convivencia con montañeros con discapacidad sensorial; y Expediciones Docentes adaptadas para alumnos de todo tipo. Estas enseñanzas se han dado y se dan en el GMO de Madrid, también a través de Proyec-*

to Eidós, y en ocasiones a petición de entidades diversas (universidades, federaciones, etc.). Desde 2006, las ediciones de cada formación han sido más de cuatro, y el número total de alumnos de todas ellas ronda los 400 en toda España. En la línea de “doble integración” e inclusión total en la enseñanza de viejas y nuevas técnicas en el Montañismo para Ciegos, otra novedad ha sido la incorporación, como docentes o instructores, de veteranos y veteranas montañeros ciegos, deficientes visuales y sordos, una acción inédita en la formación en montañismo, incluso o no. El objetivo no es forzar una falsa inclusión, sino aceptar naturalmente el hecho como resultado de la formación previa continuada e integrada de este tipo de montañeros, incluyendo su participación en horas (y años) de práctica en todo tipo de entornos de montaña. Quien no ha aprendido previamente, difícilmente podrá enseñar, por mucho que nos empeñemos en dar un papel “integrado” al montañero con discapacidad. Y quien solo aprende de la teoría, difícilmente podrá enseñar la práctica. De ahí que los objetivos de esta formación hacia la parte de la discapacidad sean de carácter inclusivo y completo, tal como la reciben el resto de los montañeros. En el otro lado, mostrar al alumno vidente otra perspectiva del montañismo, la adaptación y la superación personal ante la discapacidad.

**Palabras clave:** Montañismo para Ciegos, barra direccional, discapacidad sensorial, integración, inclusión

## ABSTRACT

Mountaineering education for blind, deafblind and deaf people has since its beginnings included the subjects of guiding with a directional bar, first aid, climbing and rappelling techniques, and the use of crampons. Since 2005, with the work carried out within the Mountain Group of ONCE (National Organization of the Spanish Blind) in Madrid and by the Eidós Project Association and its precedents, made up of sighted, blind, visually

impaired and deaf veterans of the GMO (ONCE Mountain Group) and the Spanish Sports Federation for Blind (FEDC), the target audience for those teachings has expanded beyond specially selected or expeditionary groups. A new methodology has been introduced and a greater integration in number and didactic commitment has been sought (more trained instructor staff, more knowledge of communication channels and didactics adapted to the various sensory disabilities). New inclusive and adapted lessons have been added, such as those for survival in low and medium mountains (with and without snow), and those for cartography and orientation. In the new methodology there are not only direct and personally hierarchical teaching actions, but relevance has been given to the production of unpublished materials in different reliefs for the theoretical, specifically selected and designed, and to the creation of manuals (first step in this training) accessible and adapted for blind and visually impaired people (specific fonts; normative explanation of images and diagrams by professional personnel...), and for deaf people or people with mild intellectual disabilities (communication in Easy Reading, and, in the classroom and in practice, presence of an LSE (Spanish Sign Language) interpreter). Excluding the experiences prior to 2004 at the GMO, presented in detail in the works of Carrascosa Sanz and Bueno Sequera mentioned in the Bibliography, the training actions carried out, new or methodologically reviewed, are six: Adapted First Aid; Safety in snow-Use of crampons and ice ax with directional bar; Introduction to Cartography and Mountain Orientation; Bivouacing and Adapted Survival in low and medium mountains; Advanced Mountain Guiding Course for the Blind: fixed ropes with and without a directional bar, and coexistence with mountaineers with sensory disabilities; and Teaching Expeditions adapted for students of all types. These teachings have been and are given at the GMO of Madrid, also through the Eidós Project, and sometimes at the request of various entities (universities, federations, etc.). Since 2007, there have been more than four editions of each training, and the total number of students in all of them is around

*400 throughout Spain. In the line of "double integration" and total inclusion in the teaching of old and new techniques in Mountaineering for the Blind, another novelty has been the incorporation, as teachers or instructors, of veteran blind, visually impaired and deaf mountaineers, an unprecedented action in mountaineering training, inclusive or not. The objective is not to force a false inclusion, but to naturally accept the fact as a result of the previous continuous and integrated training of this type of mountaineers, including their participation in hours (and years) of practice in all types of mountain environments. Those who have not previously learned will hardly be able to teach, no matter how much we strive to give an "integrated" role to the mountaineer with disabilities. And those who only learn from theory will hardly be able to teach practice. Hence, the objectives of this training regarding the disability part are inclusive and complete, just as other mountaineers receive. On the other hand, show the sighted student another perspective of mountaineering, adaptation and personal improvement in the face of disability.*

**Keywords:** Mountaineering for the Blind, directional bar, sensory disability, integration, inclusion

## 1. Introducción

Desde 1989 hasta 2004 la formación en el Grupo de Montaña de la ONCE se centró en el uso de la barra direccional, los primeros auxilios en montaña, y, para los participantes en expediciones, el uso de crampones, y conocimientos de escalada y rápel.

En 2004 fui nombrado Coordinador Técnico del GMO de Madrid. Ese año la ONCE dejó de patrocinar las expediciones de Montañismo para Ciegos. Para mí, las necesidades de formación seguían siendo las mismas, y a ellas habría que añadir, además de nuevas maniobras de barra

direccional en combinación con otros elementos técnicos, conocimientos en materias útiles para cualquier montañero que pretenda practicar su deporte con seguridad, y que no se habían abordado previamente. Además, los conocimientos técnicos más avanzados debían ponerse al alcance no solo de los participantes en expediciones, sino también de todos los montañeros del grupo, con y sin discapacidad.

Así, por un lado, había que ampliar la bolsa de conocimientos, y, por otro, trasladarlos a todos, estableciendo estrategias de enseñanza integrada (estructuralmente) e inclusiva (prácticamente). En 2004 estos conceptos no se manejaban salvo dentro de los parámetros educativos de la ONCE, pero buena parte de la formación en montaña anterior ya era así. Como responsable del GMO, me preocupaba la formación de todos los miembros del grupo de modo que pudiéramos afrontar cualquier dificultad en montaña con la mayor seguridad. Y más teniendo en cuenta que somos un grupo en el que el 30 % de los miembros, aproximadamente, tiene alguna discapacidad. Teníamos la experiencia de los cursos para todos de primeros auxilios del doctor J. A. Carrascosa, fundador del GMO, así que en un primer momento planteé ampliar la formación a tres campos sensibles a la hora de afrontar dificultades en la montaña: estrategias de vivaqueo y supervivencia; conocimientos de orientación, lectura de mapas y uso de brújula; manejo de crampones y piolet. Todo dentro de las estructuras condicionantes del Montañismo para Ciegos: equipos de tres personas, al menos una de ellas ciega total; y necesidad de usar la barra direccional en todo terreno salvo el de escalada.

Ese primer paso dio lugar, diez años después, a una ampliación en la formación integrada, inclusiva y adaptada, ahora externalizada fuera de la ONCE a tra-

vés de otras instituciones, que incluye, por ejemplo, la preparación para expediciones de Montañismo para Ciegos, y en la que (inédito) participan como instructores veteranos montañeros y montañeras ciegos, deficientes visuales y sordos.

## 2. Diseño de la experiencia

En las nuevas formaciones y en la ampliación de contenidos de las antiguas se diseñó igual metodología, teniendo como fin lo ya indicado: integración estructural e inclusión práctica. Según la materia impartida, la intensidad empleada en cada recurso didáctico es mayor o menor.

En primer lugar, se crearon manuales escritos en tinta y braille, procurando que fueran sintéticos. Además, se revisan y actualizan a menudo. Se incluye bibliografía (algo poco común en la edición de manuales “caseros”), y se mencionan, generalmente, los contenidos inéditos hasta ese momento. Los manuales en braille, con el avance informático y los nuevos recursos tiflotécnicos alcanzados desde 2006, han dejado de ser tan solicitados. La mayoría de los usuarios ciegos y deficientes visuales utilizan las versiones pdf con lectores de pantalla, telelupas, etc. Los formatos, claro, deben ser legibles (no en imagen), y por eso en ocasiones se les envían en versión word. No se rehúyen imágenes (fotos y dibujos de materiales, maniobras, técnicas...) porque son necesarias para los videntes. Se realizan adaptaciones para lectores ciegos, con explicaciones tanto de imágenes como de esquemas y diagramas.

El trabajo lo realiza personal especializado (técnicos braille, por ejemplo). Además, se observan las normas de transcripción y adaptación braille, y de accesibilidad en documentos relativas a

tipografía, tamaño, formatos, etc. Para los alumnos con discapacidad intelectual leve o personas sordas prelocutivas, se procura crear los textos según las indicaciones normativas de Lectura Fácil. En este caso, por el contenido y extensión de las materias, en el Nivel 3 según la IFLA (Federación Internacional de Asociaciones e Instituciones Bibliotecarias). Los manuales se distribuyen con al menos una semana de antelación al comienzo del curso.

El siguiente paso es una sesión teórico-práctica en aula. Se trabaja con los materiales de enseñanza según su objeto: vendajes, crampones, mapas, brújulas, cuerdas, mosquetones... Cada alumno con discapacidad visual está acompañado por un guía, veterano o no, que maneja conjuntamente los materiales siguiendo las instrucciones del profesor o profesores del curso. Éstos intervienen en las prácticas en aula, reforzando el papel de los alumnos o acompañantes videntes. En las clases se pueden usar presentaciones en ppt, rotafolios, pizarras o películas. Se explica el contenido de cada diapositiva o dibujo, procurando que sea el mismo que los incluidos en el manual del curso. Cuando hay un alumno sordo, se cuenta con la participación de un intérprete de LSE, a ser posible montañero. Las sesiones teórico-prácticas tienen un horario definido, pero no seguro: dos horas. Suele sumarse un tiempo extra, el que lleva explicar ciertos conceptos y funcionamiento de materiales de montaña a personas con discapacidad visual. Es parte de este tipo de formación y, junto con los conocimientos en la materia, hay que poseer los específicos para esta clase de docencia y la paciencia necesaria para desarrollarla. Si el número de alumnos

con discapacidad es elevado, conviene duplicar el tiempo de las sesiones.

El tercer paso es la práctica en montaña, salvo en el caso de primeros auxilios. Los cursillos dirigidos por Carrascosa hasta 2004 eran en aula, y, al menos en dos ocasiones, en monte y con interacción con cuerpos de rescate: una gran experiencia. Los posteriores a 2004 se han realizado con Cruz Roja o Protección Civil. Sus características son: mañana y tarde de teórico-prácticas, y guion establecido por los organizadores. Para reducir el temario y centrarlo, solo se tratan daños que se puedan producir en la práctica del montañismo; se incluye construcción de camillas con barras direccionales y evacuación en "sillita de la reina"; y los alumnos ciegos y deficientes visuales participan en todas las prácticas, desde aplicación de vendajes hasta manejo de desfibriladores.

El caso de los Cursos Superiores de Eidós (Expediciones Docentes Adaptadas) es especial: duran unos seis meses e incluyen varias sesiones prácticas especializadas, trabajos en línea o escritos, trámites administrativos, etc.

Los espacios donde se imparte esta formación son, pues, tres: domicilio, aula, montaña.

Los materiales son normales: piolet, crampones, cuerdas, brújulas... Y, según los contenidos a impartir, están los materiales adaptados, más allá de la barra direccional: mapas y dibujos en relieve (Thermoform o Fuser), brújulas para ciegos, detectores de luz, etiquetas en braille, etc. Este material ha sido seleccionado y adquirido o adaptado por mí en la mayoría de los casos.

La finalidad, resumiendo y re-citando, es la formación de personas con discapacidades sensoriales (principalmente) en materias de montañismo que no habían tenido antes; recibirla junto con sus guías videntes sin discapacidad; y buscar las adaptaciones (materiales, comunicativas, informativas) necesarias, y adquirirlas o crearlas directamente.

### 3. Descripción de la experiencia

Hablo de seis formaciones, cada una con sus particularidades didácticas:

**Primeros auxilios:** establecida antes de 2004. La novedad es la participación de alumnos con discapacidad en el cursillo práctico (con manual adaptado previo), con tiempo especial para seguir y realizar las maniobras de vendaje, compresión..., asesorados por formadores y ayudados por guías.

Ediciones: 8 desde 2004 en el GMO.

Formados: 200 aprox.

**Seguridad en nieve/Usos de crampones y piolet con barra direccional:** en la teórica, conocimiento (táctil, principalmente) de los materiales, incluyendo ajuste de crampones en bota propia para las prácticas. Éstas, en montaña nevada, son con acompañamiento codo con codo de cada alumno con discapacidad visual en las técnicas de ascenso y descenso. La práctica es 1/1: un profesor o instructor con cada alumno. Les siguen los alumnos videntes a los lados y ligeramente detrás. La primera parte se realiza con bastón, casco y sin crampones ni barra. Asimiladas estas técnicas tras varias repeticiones, se vuelven a realizar con los crampones. Después, con piolet. Por último, se practica con todo el equipamiento más la barra, espe-

cialmente en el cambio de direcciones en ascensos diagonales, diferente a la maniobra unipersonal. Las autodetenciones son en contexto controlado: primero con manos y pies, después con piolet. Previamente se ensaya con los montañeros con discapacidad, uno a uno, la manera de autodetenerse en ambas situaciones. También se hace secuencialmente, de caída más fácil a más difícil.

Ediciones: 8 desde 2006 en el GMO, 2 externas para clubes inclusivos, 4 para alumnos de Cursos Superiores de Eidós.

Formados: 200 aprox.

**Iniciación a la orientación, cartografía y uso de brújula:** formación reciente en versión aislada. En los de Supervivencia se impartían en montaña unas dos horas de estos temas. Eran pocas, sobre todo para la explicación a los montañeros ciegos. Por eso diseñé una formación específica para esta materia, con un manual adaptado y elementos en relieve (Thermoform y Fuser), como mapas, brújula de placa o curvas de nivel, que seleccioné y produje en el Servicio Bibliográfico de la ONCE. También uso materiales transformados por mí, como bolas de corcho blanco con elementos varios para el reconocimiento táctil del globo. La teórica es en aula: los alumnos videntes llevan sus materiales normales, y los discapacitados visuales sus materiales adaptados. Con cada uno se sienta un vidente o veterano para ayudarlo. Las prácticas son en montaña con todos encuadrados en los equipos de barra. Los montañeros ciegos siguen las prácticas de sus guías: rumbos, triangulación... El conocimiento teórico adquirido por los montañeros ciegos totales es transmisible, como en otras formaciones con esta estructura, a guías que no los posean.

Ediciones: 2 desde 2019.

Formados: 80 aprox.

**Supervivencia Adaptada:** con manual adaptado previo a teórica en aula con materiales para que los alumnos los vean y toquen. Práctica de 30 horas incluyendo una noche. Todas las actividades se realizan en equipos de barra (tres montañeros) actuando conjuntamente y dando al montañero con discapacidad un papel en cada actuación: construcción de refugio, señalización, llamadas de emergencia...

Ediciones: 5 desde 2006 del GMO, Eidós y antecedentes; 16 de una parte teórico-práctica de dos horas en los Cursos de Iniciación al Montañismo para Ciegos de Eidós.

Formados: 120 aprox.

**Cursos Avanzados:** 2º nivel en la formación externalizada de Proyecto Eidós. Abordan maniobras de barra direccional con cuerdas fijas en diagonal y en vertical, y estrategias de ascenso y “desactivación” y “activación” de la barra. Duran dos jornadas e incluyen convivencia en refugio con montañeros ciegos veteranos (con experiencia mínima de una expedición y tres años de práctica), y conducción nocturna de barra y prácticas de vivaqueo. Los montañeros ciegos aquí son instructores.

Ediciones: 6 desde 2016.

Formados: 40 aprox.

**Cursos Superiores:** Nivel 3. Duran seis meses y acceden alumnos con formación básica (de Eidós, GMO o similar), más el Curso Avanzado. Formación en materias organizativas, logísticas, de seguridad, técnicas... relacionadas con ex-



pediciones en las que un componente obligatorio es un glaciar para las prácticas con barra direccional y encordamiento. Hay sesiones de entrenamiento, formación en línea, apuntes y asesoramiento. En todo intervienen instructores con discapacidad visual y sordos, con gran experiencia en montaña de años y expediciones, seleccionados para "integrar" en su espacio propio de discapacidad al alumno sin ella. No solo en el aspecto social y de conducción y convivencia que llamo "urbana", sino en la vivencia de la montaña desde esa óptica.

Ediciones: 4 desde 2017 (en Noruega, Alpes franceses e Islandia).

Formados: 19 alumnos y 40 veteranos ciegos, sordos y videntes de acompañamiento.

#### **4. Conclusiones y aportaciones más relevantes**

Los objetivos de estas experiencias comenzadas hace veinte años eran tres. No nacieron juntas, pero en poco tiempo al primer objetivo se sumó la "necesidad" de los otros dos.

Primero: incluir nuevas formaciones para todos los miembros del GMO. Lo consideraba necesario para aumentar la seguridad personal y grupal, y para cubrir un hueco que existía y existe: la imposibilidad de los montañeros con discapacidad visual -a menudo también de los sordos- de acceder a enseñanzas técnicas como los videntes: en clubes, escuelas de federaciones autonómicas, etc. Nadie admitía a un montañero ciego en un curso de seguridad en nieve o de escalada (en estos casos, ya había precedentes formativos en el GMO dirigidos por Carrascosa). Además, si no se conoce a fondo la dis-

capacidad y no se sabe aplicar la didáctica adecuada, mejor que no se intente formar. No había más remedio que crear el método de enseñanza interna adaptada e inclusiva (guías y personas con discapacidad) de esas materias. Y para ello era necesario construir adaptaciones didácticas (teóricas y prácticas) sin precedentes en estos campos, basadas, claro, en el conocimiento amplio de nuestro deporte y de las discapacidades concernidas.

Segundo: externalizar fuera del GMO los conocimientos en Montañismo para Ciegos que se habían ido acumulando desde su fundación en 1989 por Carrascosa. No parecía justo que solo las personas con discapacidad visual que viviesen en un lugar con un GMO territorial disfrutasen de este deporte. Había que diseñar un temario basado en los conocimientos y experiencias acumuladas en el GMO, pero también en nuevas propuestas y contenidos, y presentarlo a instituciones que comprendiesen su importancia y necesidad. Costó más de cuatro años que una (la primera de muchas, eso sí), la Fundación UNED, aceptara esta necesidad y el plan formativo adecuado.

Aquí llegó el tercer objetivo: el que denominé en 2016 en una comunicación en Alicante "de doble integración", aunque lo estaba llevando a cabo desde 2012. Al alumno vidente había que "integrarle" en el mundo de sus compañeros con discapacidad: darle un conocimiento amplio de la misma, teórico y práctico. A los futuros instructores con discapacidad sensorial había que facilitarles el papel a desempeñar como "guías" de esta doble integración; pero no solo por su discapacidad, y a cualquiera: solo a aquellos y aquellas con experiencia y conocimientos acreditados en montañismo, con expedi-

ciones a sus espaldas (mínimo, una) y con al menos tres años de práctica continuada de base: más de 240 horas de experiencia, sin contar las de expediciones.

La enseñanza inclusiva de guías y montañeros con discapacidad tiene todo el sentido. Hay quien no comprende que una persona ciega deba formarse en primeros auxilios o en orientación. Me lo han planteado incluso montañeros ciegos. La filosofía es: todos tienen derecho al acceso al conocimiento, incluyendo el relacionado con su deporte. Añado: en montañismo, y más inclusivo, todo el mundo “debe” tener todo el conocimiento posible. Si hay que crear materiales, adaptarlos e inventarse una didáctica adecuada, se hace. O nos creemos la inclusión social y deportiva de personas con discapacidad, o no. Después, cada uno elegirá lo que quiere aprender o no, como los videntes. El grupo más fiel de alumnos nuevos y “reciclados” en cada uno de estos cursos es el de los montañeros y montañeras ciegos.

El montañero con discapacidad, aunque no pueda actuar directamente en ocasiones, puede transmitir su conocimiento a un vidente que no lo tenga. Ha sucedido en muchas ocasiones en nuestra práctica habitual y en expediciones con alumnos videntes. Por eso es tan importante “conocer” a fondo la discapacidad. Y nadie mejor que una persona con ella para transmitirlo.

## 5. Referencias Bibliográficas

Bueno Sequera, Francisco Javier. (2012). *Manual de guiado de ciegos en montaña. Técnicas de uso de la barra direccional y propuestas de formación para guías y montañeros ciegos*. Ibersaf (Madrid).

Carrascosa Sanz, Juan Antonio. (2013). *Bien de altura*. FEMAD.

Comisión Braille Española (CBE) (2018-2021): “Documentos técnicos B 3: Normas para la Transcripción”. En *Documentos técnicos relacionados con el braille*. Grupo Social ONCE.

Comisión Braille Española (CBE): “Documento técnico R 1 (2021): Requisitos técnicos para la confección de planos accesibles para las personas con discapacidad visual”. Y “Documento técnico R 2 (2014): Criterios generales para la elaboración de mapas adaptados para personas con discapacidad visual”. En *Documentos técnicos relacionados con materiales en relieve*. Grupo Social ONCE.

Diputación Provincial de Alicante: Museo Arqueológico de Alicante-MARQ y Ajuntament de la Vila Joiosa: Vila Museu. (2018). “Guiado de Ciegos en Montaña: rompiendo barreras del patrimonio al aire libre. De la adaptación puramente deportiva para la práctica del Montañismo, a la didáctica para la integración total de ciegos y deficientes visuales en las actividades turísticas en el medio natural”. F. J. Bueno Sequera, *Actas del III Congreso Internacional Educación y accesibilidad en museos y patrimonio, “Educación y accesibilidad en museos y patrimonio”*, (pp. 66-70). Diputación Provincial de Alicante: MARQ-Museo Arqueológico de Alicante.

Fernández Curiel, Coral, et al. (2002). *Deporte sin exclusiones. Libro del*

*Profesor y Libro del Alumno.* Consejo Superior de Deportes.

García Muñoz, Óscar. (2012). *Lectura fácil: métodos de redacción y evaluación.* Real Patronato sobre Discapacidad. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (Madrid).

## 6. Agradecimientos

Agradezco al doctor Juan Antonio Carrascosa su visión pionera al crear en 1989 el primer grupo de montañismo inclusivo y adaptado (entonces no se llamaba así a esta práctica): el Grupo de Montaña de la ONCE; y al inventar el sistema de guiado con barra direccional. Así mismo, los años y expediciones compartidas con él mientras estuvo en la dirección del GMO.

Agradezco a la ONCE, y especialmente a la Unidad de Cultura y Deporte de su Delegación Territorial en Madrid, el apoyo sostenido a la práctica de base del Montañismo para Ciegos. También a la dirección del Servicio Bibliográfico de la ONCE desde 2018 por su apoyo para que pudiera producir materiales en relieve (no solo mapas) y en braille para la formación de montañeros ciegos en disciplinas como la orientación y cartografía, entre otras.

Agradezco a la Fundación UNED por ser la primera institución, en 2013, que aceptó un plan didáctico de formación en Montañismo para Ciegos y Adaptado más allá de la ONCE.

Agradezco a Alberto Ayora Hirsch, actual Presidente de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), la confianza depositada en mí en 2020 para que desarrollara un Área de Montañismo Inclusivo y Adaptado dentro de la federación nacional de montaña.

Agradezco a la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León (FDMESCYL) el esfuerzo y colaboración

en la realización de este I Congreso Federativo Nacional de Montañismo Inclusivo al cual dirijo esta Comunicación.

Agradezco el esfuerzo, conocimiento y vivencias inolvidables compartidos con tantos compañeros y compañeras de montaña videntes, ciegos, deficientes visuales y sordos que me han acompañado estos años y me han ayudado a desarrollar las experiencias que he expuesto en la presente Comunicación. Y lo mismo digo de tantas decenas de alumnos y alumnas que, sin tener nada que ganar, pero mucho tiempo libre que perder, se han interesado en aprender de nuestras disciplinas para ayudar a sus compañeros y compañeras con discapacidad a disfrutar de su amado deporte.

---

## Pasado, presente y futuro del montañismo inclusivo en Andalucía

---

### *Past, present and future of inclusive mountaineering in Andalusia*

---

Virginia Alcaraz Rodríguez

Escuela Universitaria Osuna

virginiaar@euosuna.org

#### RESUMEN

*La sociedad va cambiando su percepción y trato de las personas con discapacidad y en riesgo de exclusión, siendo evidentes las mejoras en todos los ámbitos. Pero a pesar de todos los avances conseguidos en los últimos años el acceso al deporte sigue siendo difícil y en algunos casos casi imposible. El deporte y más concretamente el deporte al medio natural es un medio y un objetivo para la inclusión desde el área de Montañismo Inclusivo de la Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo. El objetivo del presente trabajo es presentar el recorrido del área y las líneas estratégicas que se plantean desde la misma para la mejora continua de la inclusión y la accesibilidad en los deportes de montaña para las personas con discapacidad. La evolución de las medidas administrativas, facilitando la incorporación a las federaciones por parte de las personas con discapacidad, los apoyos deportivos para la participación en competiciones y actividades de promoción, los programas de sensibilización y de difusión, y las numerosas jornadas realizadas en los últimos años son sólo un comienzo para que las personas con discapacidad y riesgo de exclusión en Andalucía puedan realizar actividades en medio natural bajo el abrigo de la federación autonómica. El objetivo principal de este trabajo es promover cambios futuros que hagan mejorar la inclusión de las personas con discapacidad en los deportes de montaña eliminando barreras*

*e impedimentos actuales. La conclusión queda mucho trabajo por hacer y lo haremos todas las personas juntas.*

**Palabras clave:** Evolución, líneas estratégicas, inclusión, federación

#### ABSTRACT

*Society is changing its perception and treatment of people with disabilities and people at risk of exclusion, and improvements are evident in all areas. But despite all the progress made in recent years, access to sport is still difficult and in some cases almost impossible. Sport and more specifically sport in the natural environment is a means and an objective for inclusion from the area of Inclusive Mountaineering of the Andalusian Federation of Mountain Sports, Climbing and Hiking. The aim of the present work is to present the area's path and the strategic lines proposed by it for the continuous improvement of inclusion and accessibility in mountain sports for people with disabilities. The evolution of administrative measures, facilitating the incorporation of people with disabilities into the federations, sporting support for participation in competitions and promotional activities, awareness and dissemination programmes, and the numerous conferences held in recent years are just a start to enable people with disabilities and at risk of exclusion in Andalusia to carry out activities in the natural environment under the protection of the regional federation. The main objective of this work is to promote future changes that will improve the inclusion of people with disabilities in mountain sports by removing current barriers and impediments. In conclusion, there is still a lot of work to be done and we will do it all together.*

**Keywords:** Developments, strategic lines, inclusion, federation.

#### 1. Introducción

---

En la Carta Europea del Deporte para Todos: Personas con Discapacidad del Con-

sejo de Europa (1986) y la Convención de la Organización de Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006), posteriormente ratificada por España.

La legislación y la normativa han ido evolucionando en la última década a favor de la plena inclusión en el mundo del deporte, pero para hacer efectiva esta inclusión dentro del mundo de la montaña las entidades involucradas deben tomar decisiones y realizar acciones que lleven a la concesión de ese objetivo y el cambio para una sociedad más igualitaria sea real. Actualmente existen hasta quince federaciones unideportivas en las que se incluye a personas con discapacidad. Una de esas federaciones es la Federación Española de Montaña y Escalada (FEDME en adelante). En la FEDME se incorporó la paraescalada en la temporada 2014 y desde 2017 el circuito nacional de carreras por montaña de la Federación Española de Deportes para ciegos está integrada en el Campeonato Nacional de Carreras por montaña de la FEDME desde la temporada 2017, y finalmente en 2021 se crea el área de montañismo inclusivo. A nivel de las diferentes federaciones autonómicas y de los clubes que las forman que desarrollan actividades recogidas por la FEDME en la que participan personas con discapacidad. En la FEDME existe una línea de subvenciones y ayudas para actividades dirigidas a personas con discapacidad dentro de las actividades de promoción y competición.

En Andalucía la Ley 5/2016, de 19 julio del Deporte de Andalucía, apoyándose en el principio de igualdad efectiva, reconoce el derecho al deporte con carácter universal e impone a todas las administraciones públicas el deber de garantizar el acceso de la ciudadanía a la práctica

del deporte en igualdad de condiciones y de oportunidades. En ese mismo año la Federación Andaluza de Montañismo y Senderismo (FADMES en adelante) crea el área de montañismo inclusivo, y como una de sus primeras acciones la creación de la licencia federativa social que ha ido evolucionando a lo largo de los años con la demanda y las necesidades de los propios federados. El área de montañismo inclusivo nace con una misión: La inclusión de las personas con discapacidad y en riesgo de exclusión social en la práctica de deportes de montaña en un entorno normalizado. A esta misión se le unen los siguientes objetivos que siguen vigentes a día de hoy:

Facilitar la participación de las personas con discapacidad en las diferentes modalidades deportivas atendiendo a las necesidades de las mismas, fomentando la promoción y el deporte de rendimiento y de ocio en la montaña de forma normalizada.

Favorecer e impulsar la inclusión de las personas con discapacidad en las estructuras ya existentes relacionadas con el ámbito del montañismo pudiendo desarrollar competiciones oficiales específicas según necesidades en igualdad de condiciones.

Fomentar la inclusión de personas con discapacidad en el tejido asociativo federativo (asociaciones, clubes, etc.).

Favorecer el acceso de las personas con discapacidad a las infraestructuras propias de los deportes de montaña y realizar las adaptaciones necesarias para garantizar una accesibilidad máxima.

Realizar promoción entre la población con discapacidad especialmente en niños, niñas y jóvenes con discapacidad para la

incorporación a las actividades de montaña-

Impulsar la investigación en materia de montañismo y discapacidad, realizando estudios de presencia en clubes, interés de práctica, etc.

Generar la inclusión de la población con discapacidad o en riesgo de exclusión social en los estatutos, reglamentos y normas propias de la federación.

Promover la formación de monitores de clubes y profesionales del deporte con conocimientos en materia de montaña con diferentes tipos de discapacidad.

Normalizar la práctica deportiva alpina entre el colectivo de personas con discapacidad.

Este punto de partida hace que el objetivo de este trabajo sea analizar los logros conseguidos y aquellos que quedan por conseguir.

## 2. Diseño de la experiencia

A nivel federativo debemos contextualizar y tener un punto de partida. En la Ley del Deporte 10/1990, de 15 de octubre de 1990, es la norma que regula el deporte español, en el art. 34.1 de la citada ley, indica que “Sólo podrá existir una Federación española por cada modalidad deportiva”. Excepcionalmente existen las federaciones de personas con discapacidad consideradas multideportivas que de forma progresiva deben ir desapareciendo.

Actualmente nos encontramos según el libro blanco del Deporte y la discapacidad tenemos los siguientes datos a nivel nacional y autonómico, partiendo de las licencias polideportivas a nivel nacional (Figura 1), pasando a nivel autonómico (Figura 2)

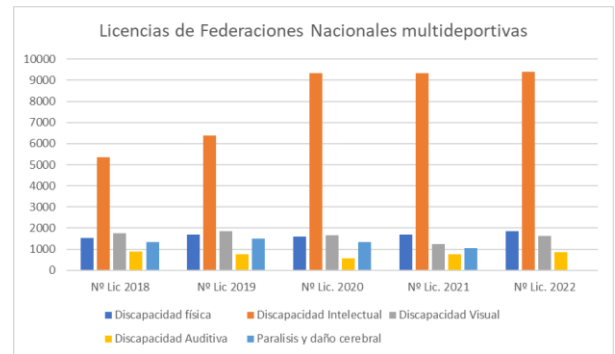


Figura 1 Licencias nacionales multideportivas.

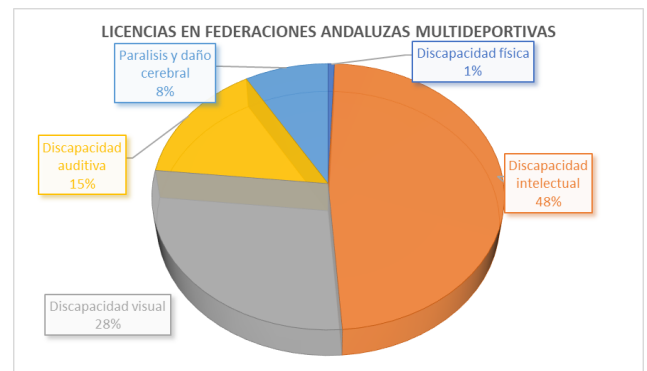


Figura 2. Licencias federaciones multideportivas

La metodología utilizada ha sido un análisis de contenido que se basa en la sistematización de la lectura de documentos e información. Este análisis se sistematiza a través del tratamiento de contenido en el programa Nvivo en su versión 10 (Rodríguez, García, Etxeberría, 1995). Las categorías que marcamos de análisis para dar respuesta al objetivo de estudio es la licencia federativa, los proyectos deportivos, reglamentos de competición entre otros.

## 3. Descripción de la experiencia

En la FADMES se incorpora la licencia federativa social en 2016, esta licencia supone un hito a nivel nacional. Es una licencia más económica que el resto de licencias y ha ido evolucionando tanto en

el formato como en la cantidad de federados.

En un primer momento existe una única licencia diferenciando únicamente entre licencia infantil y de adultos. Actualmente y desde 2021 existen tantas licencias sociales como de las ordinarias. Esto supone que cualquier persona con discapacidad o en riesgo de exclusión puede tener la licencia federativa con un coste menor a otros colectivos.

La evolución de forma global ha pasado de poco más de 100 licencias a más de 500 en la presente temporada, tal y como podemos ver en la Figura 3.



Figura 3 Evolución en años de la licencia social.

Además, nos encontramos con las licencias según cobertura teniendo hasta un total de cinco modalidades de licencia partiendo de la autonómica y llegando a la internacional.

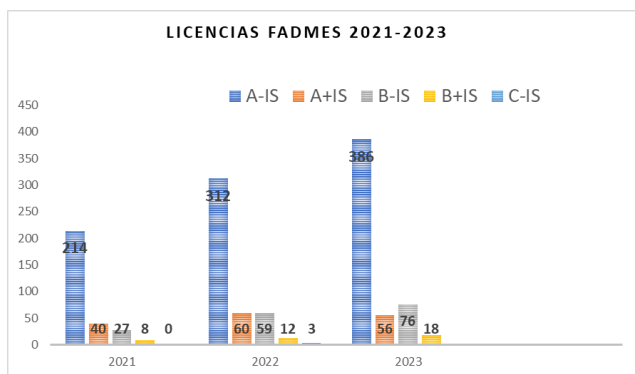


Figura 4. Evolución de licencia social por modalidades.

En el año 2018 se plantea un plan estratégico del área con una serie de puntos de impacto y actuación marcando hasta cinco líneas (figura 5)

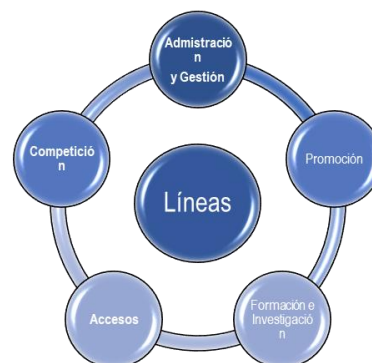


Figura 5 Líneas estratégicas 2018-2022

Estas líneas se traducen en el siguiente programa de acciones:

*Administración y gestión*

Censo de deportistas que ya están federados y que tienen discapacidad.

Posibilidad de gestionar la compra o acuerdos de uso de material específico: barras direccionales, Joëlette, etc.

*Accesos y naturaleza*

Accesibilidad en espacios naturales.

Accesibilidad de infraestructuras artificiales relacionadas con el montañismo y la escalada.

Realización de guía de espacios accesibles según diferentes tipos de discapacidad.

Creación de escala o sistema similar al MIDE de graduación de rutas y senderos según barreras y problemas de movilidad.

Accesibilidad de la página web (ciegos y deficientes visuales, y lectura fácil)

*Promoción*

Divulgación de los deportes de montaña ante asociaciones e instituciones que trabajen con personas con diferentes discapacidades o población en riesgo de exclusión.

Promoción entre clubes que tengan población con discapacidad próxima para crear sinergias de actividad.

Aumentar la visibilidad de las personas con discapacidad que participan en las actividades.

#### *Formación e investigación*

Establecer el programa de clubes inclusivos para formación y sensibilización de personas federadas.

Revisar contenidos de montañismo inclusivo o deporte adaptado en las titulaciones oficiales

Desarrollar título de especialista de montañismo y discapacidad (similar al desarrollado por la federación de Murcia)

Difusión y punto de encuentro de experiencias con jornadas, encuentros y congresos.

#### *Competición*

Revisión de los reglamentos para facilitar la participación de los deportistas con discapacidad.

Posibilitar y animar a la participación a personas con discapacidad.

En este ambicioso plan ha tenido avances que son positivos y nos da un punto de partida.

En carreras por montaña, marcha nórdica, escalada y travesías de resistencia existe un anexo de adaptación de reglamentos para que participen personas con diferentes tipologías de diversidad funcional. En la elección de competiciones

para calendario se da prioridad a aquellas que son de carácter integrador.

La evolución de las licencias y la variedad de las mismas ha posibilitado el aumento quituplicando el primer año y siempre en crecimiento.

Se han realizado actividades de promoción y difusión de diverso tipo, siempre siendo deseables un mayor número de este tipo de actividades.

## **4. Conclusiones y aportaciones más relevantes**

En el análisis de la situación actual de las actuaciones planteadas hace cuatro años siendo críticos con las posibilidades futuras sigue siendo necesaria los dos puntos clave considerados para la inclusión de las personas con discapacidad como es la formación y la sensibilización.

Estas acciones deberán realizarse en todos los agentes responsables dentro de las federaciones y dentro de los clubes.

La sensibilización del colectivo correspondiente a técnicos y directivos de clubes, que conozcan las barreras que pueden ser eliminadas y dar la posibilidad de participar en las actividades a las personas que quieren hacerlo. Eliminar los miedos a la participación por desconocimiento de la situación de las personas con diversidad funcional, por saber si va a ser seguro para ellos, si van a poder terminar o si ocasionarán problemas que escapen de su control.

La formación en diversidad funcional es uno de los elementos clave para la inclusión en todos los ámbitos de la sociedad y el deportivo no es diferente, coordinadores y técnicos deben tener una formación en este ámbito, pero la mayoría de las ocasiones se limita a sesiones



de sensibilización que no ofrecen la información necesaria sobre las necesidades de las personas con diversidad funcional en la práctica de montaña.

La ampliación de la investigación y diferentes propuestas futuras, hacen que se solventen los problemas acaecidos y se complemente de forma progresiva la investigación realizada con la creación de unas directrices de formación dentro de las federaciones de montaña, complementando los planes existentes y elaboración de una guía de sensibilización y buenas prácticas para la realización de actividades integradoras e inclusivas.

## 5. Referencias

---

Alcaraz-Rodríguez, V., Fernández, J. G., Ruiz, P. G., Sánchez-Oliver, A. J., Puyana, M. G., & Gavira, J. F. (2019). Líneas estratégicas para la inclusión dentro de las federaciones de montaña. *Actividad física y deporte: ciencia y profesión*, (30), 255-260.

Atienzar, D. F., Lázaro, J. G., & Cubero, H. A. (2018). Senderismo inclusivo: accesibilidad al medio natural en Castilla y León. *EmásF: revista digital de educación física*, (54), 41-49.

Navarrete, J. (2009). Adaptación de senderos para personas con discapacidad: el derecho a la experiencia. *Boletín de Interpretación*, 21, 20-23

Puigdellivol, I. (2014) La inclusión: aproximación conceptual. En Ríos, M., Sánchez, P. Carol, N. (2014) La inclusión en la actividad física y deportiva, p.5-19. Barcelona. Paidotribo.

Rodríguez Lorenzo, J.A. (2010) (Coord.) *Guía de Rutas para Joëlette*. Tenerife: Ed Montaña para todos.

---

## Sensibilización e inclusión actividades formativas en medio natural de educación superior

---

### *Awareness and inclusion of training activities in the natural environment of higher education*

---

Virginia Alcaraz-Rodríguez (1), Daniel Medina- Rebollo (2), y Antonio Muñoz-Llerena (3)

(1) Escuela Universitaria Osuna, virginiaar@euosuna.org, (2) Centro de Estudios Universitario Cardenal Spinola CEU, dmedina@ceu.es, (3) Universidad de Sevilla amllerena@us.es

#### RESUMEN

*Las actividades en medio natural en los últimos tiempos se han establecido como un elemento para la ocupación del ocio, un contenido dentro de las aulas y un factor favorecedor de la salud integral del individuo (Baena y Granero, 2014), su contribución a la creación de valores y actitudes tanto a nivel individual como colectiva es indudable y por este motivo su importancia en la inclusión de personas en riesgo de exclusión (Torrebadella, 2013). En la búsqueda de una propuesta inclusiva y de la formación y sensibilización de los futuros profesionales de la actividad física, se plantea este proyecto de intervención dentro la asignatura de Actividad física y deportiva en medio natural, del título de ciencias de la Actividad física y el deporte (en adelante CAFYD). El objetivo principal planteado es Sensibilizar a los futuros egresados de CAFYD a través de la formación y la participación en actividades inclusivas en el medio natural. La experiencia se desarrolla a través de la metodología de la pedagogía de la aventura (Parra, Caballero, y Domínguez,*

*2009) ya que responde a las necesidades de formar en valores a través de actividades en contacto con el medio natural. La programación de actividades y su diseño será responsabilidad del alumnado que organizará y dinamizará actividades de orientación, senderismo y lúdicas en medio natural bajo la supervisión de la docente responsable. Los participantes adoptarán diferentes roles dentro de la propuesta para trabajar la empatía con la diversidad funcional desde la experiencia. Las actividades físicas en el medio natural orientadas a la sensibilización del alumnado cobren sentido como propuesta acercando a la inclusión de cualquier participante y a la reflexión que las limitaciones y posibilidades de participación está en manos de todos los agentes implicados.*

**Palabras clave:** Inclusión, formación, sensibilización, diversidad funcional y educación superior.

#### ABSTRACT

*Activities in the natural environment in recent times have been established as an element for the occupation of leisure, a content within the classrooms and a factor that favors the integral health of the individual (Baena and Granero, 2014), its contribution to The creation of values and attitudes at both an individual and collective level is undoubted and for this reason its importance in the inclusion of people at risk of exclusion (Torrebadella, 2013). In the search for an inclusive proposal and the training and awareness of future physical activity professionals, this intervention project is proposed within the subject of Physical and sports activity in natural environments, of the science degree of the Ac-physical activity and sport (hereinafter CAFYD). The main objective is to raise awareness among future CAFYD graduates through training and participation in inclusive activities in the natural environment. The experience is developed through the methodology of adventure pedagogy (Parra, Caballero, and Domínguez, 2009) since it responds to the needs of training in values through activities in contact with the natural environment. The*

*programming of activities and their design will be the responsibility of the students who will organize and promote orientation, hiking and recreational activities in the natural environment under the supervision of the responsible teacher. Participants will adopt different roles within the proposal to work on empathy with functional diversity from experience. Physical activities in the natural environment aimed at raising student awareness make sense as a proposal that brings closer the inclusion of any participant and the reflection that the limitations and possibilities of participation are in the hands of all the agents involved.*

**Keywords:** Inclusion, training, awareness, functional diversity and higher education.

## 1. Introducción

En el momento actual que vivimos la preocupación social por la inclusión de los colectivos vulnerables y entre ellos las personas con discapacidad toma vital importancia (Luque-Valle y Rebollo-Rico, 2012). La inclusión social se entiende como un proceso de crecimiento grupal e individual en el que personas en situación o riesgo de exclusión social tienen las mismas oportunidades que el resto de la población (Casino-Aguilera, 2016). Aún así el desconocimiento y los prejuicios heredados sobre las personas con discapacidad se dan de forma habitual y generalizada. Sin embargo, se pueden superar a través de actividades de sensibilización tanto en el ámbito educativo como en el deportivo (Wilson y Lieberman, 2000; Yau y Lau, 2016).

Uno de los ambientes más propicios y favorables para la inclusión son las actividades físicas y en el caso del medio natural se refuerza la eliminación de estereotipos de diversas situaciones.

Las actividades físico- deportivas en medio natural son favorecedoras de la creación de valores y actitudes desde una situación diseñada para ello (Baena y Granero, 2014; Granero y Baena, 2007; Torreadella, 2013). Además, se impone como un contenido fundamental dentro de las aulas de educación física y formaciones afines por su valor formativo (Santos y Martínez, 2011).

En la búsqueda de una propuesta formativa e inclusiva dentro del marco educativo, se consideran determinantes las actividades que promuevan la inclusión de personas con diversidad funcional, y que despierten la sensibilidad de los participantes hacia una normalización de la diversidad, y una formación de futuros docentes y profesionales de la actividad física (Arribas, 2012; Pereira y Pino, 2009). Las actividades en el medio natural como son los raid de multiaventura, las gymkhanas con componentes de orientación y las rutas de senderismo ofrecen un ambiente enriquecedor, que favorece la inclusión y el trabajo en equipo como es el medio natural (Alcaraz-Rodríguez et al., 2018; Arribas, 2012, 2015; Navarrete, 2009; Rodríguez et al., 2015).

Los futuros egresados en ciencias de la actividad física y el deporte presentan falta de formación e inseguridad a la hora de atender a la diversidad en su aula (Valencia-Peris et al., 2020). Sin embargo, la variedad social que nos encontramos debe ser una oportunidad de progreso, aprendizaje e motivación positiva para todos los implicados en el proceso de inclusión (Rodríguez et al., 2017)

El objetivo principal es sensibilizar a los participantes frente a las características de personas con diversidad funcional

de diverso tipo a través de las actividades físico-deportivas en medio natural.

A partir del objetivo principal de la propuesta surgen una serie de objetivos:

- Diseñar u adaptar situaciones de actividad física en medio natural a diferentes usuarios según sus características y necesidades teniendo en cuenta su posible diversidad funcional.
- Concienciarse sobre las limitaciones y necesidades de las personas con diversidad funcional en los desplazamientos cotidianos y las posibles barreras arquitectónicas.
- Adquirir actitudes de empatía y respeto con las personas que presentan alguna discapacidad.
- Dominar el entorno y las actividades para poder realizar los ajustes y adaptaciones necesarios.

## **2. Diseño de la experiencia**

La propuesta formativa que presentamos consiste en un proyecto de aprendizaje y servicio dentro de la asignatura de Actividad física y deportiva en medio natural. A lo largo de la propuesta el alumnado pasa por una primera fase de formación dentro de la asignatura de los diferentes instrumentos y recursos de accesibilidad e inclusión de personas con discapacidad en medio natural. El objetivo, tal y como se ha indicado anteriormente, es sensibilizar a los participantes frente a las características de personas con diversidad funcional y que obtengan competencias suficientes para diseñar y llevar a cabo actividades inclusivas de forma autónoma.

A continuación, detallaremos dentro del diseño la metodología los diferentes espacios y materiales utilizados durante la propuesta, el contexto y colectivos impli-

cados, las actividades y la temporalización de las mismas.

### **2.1. Metodología**

La metodología aplicada en el momento de la práctica es determinante para la consecución de los objetivos planteados.

La experiencia planteada se decanta por una metodología mixta en la que se trabaja desde la pedagogía de la aventura (Parra, Caballero, y Domínguez, 2009) ya que responde a las necesidades de educar en valores a través de la práctica de las actividades en el medio natural, y se combina con el aprendizaje experiencia presentado por Kolb (1984) es un proceso en que el aprendizaje va evolucionando con la experiencia y la experimentación del discente.

### **2.2. Espacios y materiales**

Los espacios utilizados fueron ajustados a cada una de las actividades realizadas en la propuesta y conectados con la experiencia y el aprendizaje perseguidos. Así como la convivencia y la inclusión implícita dentro de la propuesta.

En un primer lugar las actividades de aprendizaje y sensibilización inicial se realizaron en un pabellón semidescubierto y en la propia aula, realizando circuitos de orientación adaptados para sensibilización hacia discapacidad visual e intelectual y el aprendizaje del uso de materiales específicos de guiado y acompañamiento de personas con discapacidad en medio natural.

Posteriormente las actividades de intervención se realizaron en medio natural cercano en entorno urbano (parques urbanos y periurbanos) y parques naturales a una distancia máxima de 1 hora de autobús.

Los materiales serán de uso poco convencional y fabricados para conseguir los efectos deseados en la experiencia y las sensaciones de los participantes (Domínguez, Pérez y Caballero, 2009) usando:

- Antifaces o gafas de simulación de las diferentes patologías.
- Balizas y hojas de control sensoriales las balizas y las hojas de control sensoriales (táctiles, sonoras, olfativas y gustativas)
- Mapas táctiles tridimensionales del centro o la zona donde se realice la actividad.
- Mapas de orientación con información simplificada
  - Barra direccional
  - Silla joelette.

### 2.3. Contexto y participantes

El contexto inicial de la propuesta es la educación superior y más concretamente la formación del alumnado de Ciencias de la Actividad física y el deporte en actividades físico-deportivas en medio natural. En la propuesta el contexto se amplía incorporando a la experiencia y el aprendizaje a colectivos de personas con discapacidad visual, personas con discapacidad intelectual y motora y personas con problemas de salud mental.

Por tanto, la propuesta pasa de un entorno meramente educativo y formativa a una experiencia de aprendizaje y transformación social.

### 2.4. Organización y Temporalización

La propuesta se conformaba de un proceso inicial de formación que seguían una serie de pautas como son la secuenciación de contenidos partiendo de los más simples a los más complejos, aplicar los pasos metodológicos experienciales a lo largo de todas las sesiones, la búsqueda

del disfrute y la motivación dentro de las actividades y crear vivencias duraderas que fomenten la "humanización" (Parra, Caballero, y Domínguez, 2009).

Posteriormente se plantean los proyectos de intervención e inclusión en la que por grupos deben diseñar y desarrollar actividades de orientación deportiva y lúdica y rutas de senderismo. Los participantes externos son seleccionados por conveniencia dado que no todos los colectivos están disponibles para las fechas planteadas y finalmente se decide que las personas con discapacidad intelectual y problemas de salud mental participarán en todas las sesiones de orientación conformando una pequeña liga y las personas con discapacidad visual y aquellas con algún problema de movilidad lo harán en las rutas de senderismo.

## 3. Descripción de la experiencia

La experiencia parte de un proceso de enseñanza-aprendizaje en el que como objetivos principales se promueven la sensibilización y la capacitación de los futuros profesionales de la actividad física. Esta sección corresponde a la pregunta de cómo se ha realizado el trabajo. Una vez pensadas las razones por las que se ha desarrollado, hay que contar el cómo se realizó, indicando resultados, narrado y mostrando el análisis de lo sucedido.

### 3.1. Desarrollo de la propuesta

El desarrollo de la propuesta como se ha detallado en el diseño se lleva a cabo en tres fases diferenciadas.

Una primera fase de formación y sensibilización: formación dirigida a conocer las características de las personas con discapacidad y de los materiales específicos para medio natural (barra direccional, joelette o mapas adaptados) y sensibili-

zación trabajando la empatía y el acercamiento a las necesidades de personas con diversidad funcional en medio natural.

Una segunda fase de intervención con diferentes colectivos de personas con discapacidad.

Una tercera fase de valoración de la experiencia está tercera fase es simultánea a lo largo del proceso dado que se va realizando de forma gradual con cada actividad programada.

### **3.2. Evaluación y resultados**

La evaluación que se lleva a cabo es una evaluación compartida en la que confluyen las percepciones y sensaciones de cada una de las actividades tanto aquellas con carácter meramente formativo y aquellas con una experiencia real. La evolución de las percepciones y competencias a lo largo del tiempo, tal y como se exponen a continuación.

La evaluación llevada a cabo para la propuesta didáctica perseguía confirmar la consecución de la modificación en las actitudes y conocimientos con respecto a las personas con discapacidad y su inclusión en las actividades en medio natural, se realizó a progresivamente tras cada una de las sesiones y actividades realizadas. La valoración de este proceso de sensibilización y conocimiento del alumnado era compartida a través de una autoevaluación continua del aprendizaje, siendo necesaria la implicación y compromiso del alumnado en la práctica interna y externa.

Este tipo de evaluación compartida lleva a la utilización de instrumentos como el portafolio-diario del alumno, la reflexión compartida en el momento de finalización de cada sesión y un cuestio-

nario de conocimientos y actitudes sobre la discapacidad y las competencias personales para llevar a cabo actividades en un futuro profesional.

### **3.3. Análisis**

En el análisis de resultados y de valoración de la propuesta se realizó a través del análisis de los diarios de los alumnos y alumnas. Extrayendo sus conclusiones y vivencias de cada una de las actividades. Entre los resultados podemos afirmar que de forma mayoritaria los participantes universitarios están satisfechos con este tipo de actividades y proyectos porque los acerca a una realidad que no conocían.

Por otra parte, algunos indican que, aunque conocían los medios no sabían como aplicarlos y ven muchas posibilidades a nivel deportivo y educativo para su aplicación tanto en centros educativos como en clubes. La mayoría de los participantes tanto el alumnado, como los participantes con discapacidad y los monitores acompañantes (en el caso de las personas con discapacidad intelectual), coinciden que las actividades de convivencia e inclusión en medio natural han sido una experiencia positiva.

## **4. Conclusiones y aportaciones más relevantes**

La sociedad actual es un conjunto heterogéneo, lleno de diferencias y realidades para los que se debe preparar a futuros profesionales de la educación y del deporte. En un mismo grupo podemos encontrar personas con distintas capacidades intelectuales, lingüísticas, emocionales, sociales o motoras y no por ello debemos excluirlas de la actividad (Velázquez, 2015).

Los docentes deben tener un especial compromiso en la atención con algún tipo de diversidad funcional, el reto planteado por lo tanto es la búsqueda de una realidad de inclusión y aceptación en el entorno universitario, en la que alumnos y alumnas puedan aprender juntos compartiendo espacios y actividades con personas con diferentes necesidades e intereses (Rodríguez et al., 2016).

En resumen, la escuela inclusiva que persigue el docente es aquella que ofrece un marco educativo basado en el respeto y la comprensión de las diferencias y la igualdad de oportunidades de todos los agentes educativos. La educación física y las actividades deportivas en los centros escolares están inmersas en esta corriente inclusiva dada la globalidad de los planteamientos del área que involucra a los alumnos en todas sus facetas cognitivas, motoras y emocionales (Rello y Garoz, 2014).

Las actividades de sensibilización en materia de atención a personas con discapacidad son determinantes para que nuestro alumnado vivencie la situación de diversidad funcional y tome conciencia de las barreras y limitaciones que surgen en el día a día, sensibilizándolos y dando conciencia sobre la diversidad existente en la sociedad. (Arribas, 2012).

Las actividades en medio natural son un contenido que ha ido tomando su sitio como un contenido indispensable por su importancia en la formación de los alumnos y su contribución al establecimiento de valores y actitudes desde una propuesta programada para ello (Baena y Granero, 2014; Granero y Baena, 2007; Santos y Martínez, 2011). En la búsqueda de una propuesta sensibilizadora para la inclusión dentro de las actividades físicas

en medio natural surge el planteamiento del uso de la orientación, el senderismo y otras actividades lúdicas.

## 6. Referencias Bibliográficas

- Alcaraz-Rodríguez, V., Caballero- Blanco, P. J. C., Fernández-Gavira, J. F., & Saénz Lopez P. (2018). Sensibilización y formación: elementos clave para la participación inclusiva de personas con diversidad funcional visual en carreras por montaña. *EmásF: revista digital de educación física*, (54), 99-113.
- Arribas H. F. (2012). El montañismo como práctica de ocio inclusivo. *Revista Pedagógica ADAL*, 15(25), 27-32.
- Baena, A. y Granero, A. (2014). Educación física a través de la educación de aventura. *Tándem*, 45, 1-7.
- Casino-Aguilera, J.Á. (2016). Un nuevo paradigma para un futuro más saludable y con valores. Deporte inclusivo, actividad física inclusiva y educación física inclusiva. *Revista Nacional e Internacional de Educación Inclusiva*, 9(2), 69-86.
- Domínguez, G.; Pérez, R.; Caballero, P. (2009). "Con los ojos cerrados": propuesta de sensibilización con los discapacitados visuales. *Tándem*, 30
- Granero, A. y Baena, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. *Habilidad Motriz*, 29, 5-14.
- Kolb, D. (1984). *Experiential Learning: Experiences As The Source Of Learning And Development*. Case Western Reserve University.
- Luque-Valle, P., y Rebollo-Rico, S. (2012). Las vías verdes son las instalacio-

- nes deportivas del futuro: espacios para realizar deporte en plena naturaleza. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 19, 180–194.
- Navarrete, J. (2009). Adaptación de senderos para personas con discapacidad: el derecho a la experiencia. *Boletín de Interpretación*, 21, 20-23.
- Parra, M., Caballero, P. y Domínguez, G. (2009). Estrategias metodológicas para las actividades recreativas en el medio natural. En García-Montes, M.E. (coord.), *Dinámicas y estrategias de recreación* (199-260). Barcelona: Graó.
- Pereira, M.C. y Pino, M. (2009). Escolarización de niños invidentes y su integración social. Pautas para una intervención pedagógica en el ámbito escolar. *Innovación Educativa*, 19; 153-170.
- Rello, C.F. y Garoz, I. (2014). Actividad físico-deportiva en programas de cambio de actitudes hacia la discapacidad en edad escolar: Una revisión de la literatura. *CCD* 27 (9), 199-210.
- Rodríguez, J.E., Civeiro, A., y Navarro, R. (2017). Formación del profesorado de educación física en atención a la diversidad en educación primaria. *Sportis, Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 3(2), 323-339.
- Rodríguez, M. R., Soler, L. y Lapaz, E. (2016) Experiencias de sensibilización: Semana del alumnado ciego y con discapacidad visual. *Integración. Revista sobre discapacidad visual*, 68.
- Rodríguez, P.; Muñoz, J; León, F, (2015). Deporte de orientación para personas con discapacidad intelectual e-balonmano.com: *Revista de Ciencias del Deporte*, 11 (3), 219-227.
- Santos, M. L. y Martínez, F. (2011). Aprendizaje integrado de las actividades en el medio natural desde las competencias en la ESO. *Tándem*, 36, 53-60.
- Torrebadella, X. (2013). Hacia un modelo de actividades físico-deportivas inclusivas en el medio natural. *EmásF*, 23, 1-15.
- Valencia-Peris, A., Mínguez-Alfaro, P., y Martos-García, D. (2020). La formación inicial del profesorado de Educación Física: una mirada desde la atención a la diversidad. *RETOS, Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 37(1), 597-604.
- Velázquez, C. (2015). Educación Física Inclusiva. Una propuesta posible, justa y necesaria. En Arribas, H., Fernández, D. (2015). *Deporte adaptado y Escuela Inclusiva*. Barcelona: Graó
- Wilson, S., y Lieberman, L. (2000). Disability Awareness in Physical Education. *Journal for Physical and Sport Educators*, 13(6), 12-29. <https://doi.org/10.1080/08924562.2000.10591453>
- Yau, Y., y Lau, W. K. (2016). Property management, disability awareness and inclusive built environment. *Property Management*, 34(5), 434-447. <https://doi.org/10.1108/PM-09-2015-0044>



## BOSQUES PARA LA SALUD. BOSQUES PARA TOD@S

*Forest for health.  
Forest for everyone*

**Minerva Archaga Migueláñez**

Educadora ambiental de la Casa del Parque Natural Montaña Palentina de Cervera de Pisuerga – Fundación Patrimonio Natural de Castilla y León

cp.montanapalentina@patrimoniounatural.org

### RESUMEN

Castilla y León es una de las regiones más biodiversas de toda Europa, de hecho, más del 51% de su superficie es forestal. Cuenta con 33 Espacios Naturales Protegidos, además de ZEPA (Zonas de Especial Protección para las Aves) y LICs (Lugares de Interés Comunitario) pertenecientes a Red Natura 2000. La Fundación Patrimonio Natural, entidad dependiente de la Consejería de Medio Ambiente, Vivienda y Ordenación del Territorio de la Junta de Castilla y León, trabaja por la puesta en valor de esta enorme riqueza a través de los educadores ambientales de las Casas del Parque y centros temáticos de la comunidad. La conexión entre los bosques y la salud humana es un tema de creciente interés científico y social, que en los últimos años ha sido objeto de numerosos estudios que ponen de manifiesto los beneficios para la **salud** física, psíquica, emocional, social y ambiental. Para proporcionar un entorno favorable hacia las áreas protegidas desde el ámbito político, institucional y socioeconómico, así como fortalecer la comunicación, la educación y la conciencia social, la Consejería de Medio Ambiente de la Junta de Castilla y León, a través de la Fundación Patrimonio Natural, en 2012 promovió el proyecto **"Identificación de los beneficios de las áreas protegidas sobre la salud y el bienestar social. Aplicación de casos prácticos en la sociedad"**, con la colaboración

de la Fundación Biodiversidad en su convocatoria de ayudas, contratándose como asistencia externa a la Oficina Técnica EUROPARC-España / Fundación Interuniversitaria Fernando González Bernáldez. Los resultados de este estudio impulsaron y animaron a la Consejería de Medio Ambiente a continuar trabajando en la línea de promoción de programas y actividades en espacios naturales protegidos que benefician la salud y el bienestar social. Dos ejemplos son el programa **"Castilla y León Accesible por Naturaleza"** que promueve visitas guiadas a las Casas del Parque y sendas accesibles para colectivos y particulares con algún tipo de discapacidad y **"Bosques para la Salud"** programa resultado de la colaboración entre la Consejería de Medio Ambiente y la Consejería de Sanidad, con el fin de promover el contacto con la naturaleza como prevención para la mejora de la salud general. Además, se cuenta con la colaboración de Europarc-España, principal foro profesional de las áreas protegidas. El objetivo de este programa es dar a conocer y poner en valor los beneficios de las áreas naturales para la salud y el bienestar humano, integrando los activos de la naturaleza (itinerarios saludables por bosques) como hábitos saludables. El acceso a la NATURALEZA es un derecho para todas las personas. Desde la Casa del Parque Natural Montaña Palentina, llevamos dos años ofreciendo **rutas de senderismo interpretativas inclusivas** gracias a la existencia de una silla Joëlette cedida por FDMESCYL, una barra direccional que nos presta la Universidad de Valladolid y la inestimable colaboración de los voluntarios que forman el colectivo Montaña Palentina Inclusiva. En esta comunicación queremos compartir una de las varias experiencias que hemos propuesto y realizado desde la Casa del Parque Natural Montaña Palentina, por haber sido la más multitudinaria y especial, la ruta interpretativa e inclusiva al Roblón de Estalaya

**Palabras clave:** inclusión, senderismo interpretativo, salud.

## ABSTRACT

Castilla y León is one of the most biodiverse regions in Europe, in fact, more than 51% of its surface is forested. It has 33 Protected Natural Areas, in addition to SPAs (Special Protection Areas for Birds) and SCIs (Places of Community Interest) belonging to the Natura 2000 Network. The Natural Heritage Foundation, an entity dependent on the Ministry of Environment, Housing and Territorial Planning of the Junta de Castilla y León, works for the enhancement of this enormous wealth through the environmental educators of the Casas del Parque and thematic centers of the community. The connection between forests and human health is a topic of growing scientific and social interest, which in recent years has been the subject of numerous studies that highlight the benefits for physical, mental, emotional, social and environmental **health**. To provide a favorable environment towards protected areas from the political, institutional and socioeconomic spheres, as well as strengthen communication, education and social awareness, the Ministry of Environment of the Junta de Castilla y León, through the Natural Heritage Foundation, in 2012 promoted the project **"Identification of the benefits of protected areas on health and social welfare. Application of practical cases in society"**, with the collaboration of the Biodiversity Foundation in its call for aid, contracting as external assistance to the Technical Office EUROPARC-Spain / Fernando González Bernáldez Interuniversity Foundation. The results of this study prompted and encouraged the Ministry of Environment to continue working in the line of promotion of programs and activities in protected natural areas that benefit health and social welfare. Two examples are the program **"Castilla y León Accesible por Naturaleza"** that promotes guided tours of the Casas del Parque and accessible paths for groups and individuals with some type of disability and **"Forests for Health"** program result of the collaboration between the Ministry of Environment and the Ministry of Health, in order to promote contact with nature as prevention for the improvement of general health. In addition, it has the collaboration of Europarc-Spain, the

main professional forum for protected areas. The objective of this program is to publicize and value the benefits of natural areas for human health and well-being, integrating the assets of nature (healthy itineraries through forests) as healthy habits.

Access to NATURE is a right for everyone. From the Casa del Parque Natural Montaña Palentina, we have been offering **inclusive interpretive hiking trails** for two years thanks to the existence of a Joëlette chair provided by FDMESCYL, a directional bar lent to us by the University of Valladolid and the invaluable collaboration of the volunteers who form the Montaña Palentina Inclusiva collective. In this communication we want to share one of the several experiences that we have proposed and carried out from the Casa del Parque Natural Montaña Palentina, for having been the most multitudinous and special, the interpretive and inclusive route to Roblón de Estalaya

**Keywords:** inclusion, interpretive hiking, health.

## 1. Introducción

Disponer de "inventos" como la silla Joëlette o la barra direccional para facilitar la accesibilidad a la naturaleza, ha marcado un antes y un después.

Y que, desde instituciones públicas, se promueva el acceso universal a la montaña, al bosque, facilitar y favorecer el contacto con la naturaleza como fuente de salud, disfrute, descubrimiento y ocio, para propiciar su respeto y cuidado, es un hito que debería extenderse a nivel global.

A principios de 2021 se firmó en Cervera de Pisuerga (Montaña Palentina) un convenio de colaboración entre FDMESCYL y Fundación Patrimonio Natural de CyL, por el cual, la primera cedía una silla Joëlette que quedaría ubicada en la Casa del Parque Natural Montaña Pa-

lentina, para su uso por particulares, clubes de montaña, empresas de turismo activo o cualquier otro interesado.

A la par, se empezó a gestar un bonito proyecto que se llama Montaña Palentina Inclusiva, promovido por Higinio Arribas (Quico) y Eric Arroyo, que hoy en día cuenta con unos 50 voluntarios y personas con discapacidad, formadas en el manejo de estas "herramientas mágicas" y que disfrutan yendo juntas al monte. Se trata de un proyecto vivo que sigue creciendo.

A mí, como monitora de la Casa del Parque, enseguida me picó el gusanillo y comencé a ver el abanico de posibilidades que podían ofrecer tanto la silla como la barra direccional.

Poder ofertar a tod@s las personas interesadas, sin excusas por discapacidad, la posibilidad de realizar las rutas de senderismo que solemos organizar desde la Casa del Parque era un reto y una nueva ilusión. Y nos pusimos manos a la obra...

Nuestro bautizo fue realizando la senda del Gigante del Valle Estrecho con dos usuarios de silla Joëlette como práctica al curso de manejo para voluntarios del colectivo Montaña Palentina Inclusiva. Posteriormente, en agosto de 2022, dentro del programa de rutas interpretativas que todos veranos ofrecemos desde la Casa del Parque, realizamos la Senda del Oso con una silla. Este resultó ser un gran reto, pues la ruta fueron 12,2 kms con bastante desnivel y tramos técnicos que fueron perfectamente solventados por los tiradores. Además, en la ruta participaron personas que desconocían la existencia de esta herramienta y el proyecto de inclusión y conseguimos involu-

crar a más gente. También realizamos la senda del Ribero Pintado con 3 usuarios de silla en compañía de nuestros amigos de Arrastrasillas de Cantabria.

La experiencia que compartimos y describimos con más detalle en esta comunicación, es la ruta organizada el 26 de marzo de 2023 para celebrar el Día Forestal Mundial o Día del Árbol, que consistió en la realización de la senda al Roblón de Estalaya (El Abuelo).

## 2. Diseño de la experiencia

Al tratarse de una experiencia novedosa, lo primero que hubo que hacer fue explicar los objetivos y metodología al Director Conservador del Parque Natural Montaña Palentina y al Técnico de Fundación Patrimonio Natural en Palencia, para que dieran su visto bueno, el cual recibimos sin problemas.

Posteriormente comenzamos los contactos con diferentes entidades cercanas que trabajan con personas con discapacidad y que participaron en la actividad:

- ADECAS Guardo – Fundación Personas
- COCEMFE Palencia
- Club Arrastrasillas de Cantabria
- Club Pandetrave de León
- Colectivo Montaña Palentina Inclusiva

Otro aspecto previo fundamental es el reconocimiento de la ruta para localizar posibles pasos complicados o estrechos, zonas técnicas, tramos erosionados por el agua que produce cárcavas, árboles caídos, fuentes, cobertizos, etc. Además de planificar puntos de reunión y donde se realizarán las paradas para las explicaciones e interpretación de los valores natu-

rales y patrimoniales presentes en el recorrido.

A continuación, se diseña el cartel publicitario oficial y se da a conocer la actividad a través de redes sociales y mailing a la lista de distribución de la Casa del Parque que cuenta con más de 500 contactos. Se contacta con el gabinete de comunicación de Fundación Patrimonio Natural que decide sacar nota de prensa a posteriori.

En el cartel se establece la forma de inscripción a la ruta, que es mediante mail o contacto telefónico con la Casa del Parque. Se limitan las plazas a 50 participantes y enseguida se completan las inscripciones tanto de particulares como de integrantes de los colectivos citados.

### **3. Descripción de la experiencia**

El día D (domingo 26 de marzo de 2023) se queda en el aparcamiento de inicio de la senda ubicado en la carretera PP-2173, km. 1 a las 10 de la mañana. Hace un día de primavera espectacular, con una temperatura muy agradable para disfrutar del bosque y la compañía de todos los asistentes. De los maleteros de los vehículos se empiezan a sacar para ser montadas, hasta 9 sillas Joëlette y 2 barras direccionales. Finalmente somos unas 70 personas... ¿quién niega la participación a jinetes interesados habiendo sillas y tiradores de sobra?

Es cierto que el manejo de grupos tan numerosos, sobre todo a la hora de las paradas para interpretar lo que nos rodea, se complica un poco, pero se solventó con éxito.

Hubo un pequeño problema técnico con una de las sillas, la décima, que no se pudo solucionar. Para no dejar en tierra a

nadie, se decidió que dos usuarios compartieran silla, de manera que primero se subía a uno hasta un punto del recorrido, se desmontaba y se volvía para recoger al otro. Ambos tenían algo de movilidad e incluso hacían pequeños trayectos a pie.

Una vez preparados todos en el aparcamiento, se hace la foto de rigor y se explica en qué va a consistir la ruta (distancia 4.6 kms y desnivel de +150 m) y se contextualiza la quedada como conmemoración del Día del Árbol o Día de los Bosques. Entre todos y como lluvia de ideas, se habla sobre la importancia de los bosques a nivel ecológico, los productos y servicios que obtenemos de ellos, su importancia para la salud y cómo conservarlos.

Iniciamos la marcha sobre las 10:30 hrs. Tras recorrer un kilómetro aproximadamente, nos reagrupamos en un punto elevado del sendero, antes de entrar al bosque y se hace otra dinámica. Se trata de que todos cierren los ojos para empatizar con las personas invidentes que nos acompañan y el grupo de niños describe el paisaje que se ve y se escuchan los diferentes sonidos que nos rodean. Esto da pie a hablar de la composición de un ecosistema (biotopo y biocenosis) y la importancia y conexión entre todos sus elementos y su frágil equilibrio.

Proseguimos la marcha ya dentro del bosque, un robledal maduro en el que se encuentran también hayas, serbales, mostajos, avellanos y acebos. Se explican peculiaridades sobre estas especies como sus hojas, frutos, valor ecológico como productores de alimento y/o refugio para la fauna y pronto alcanzamos el punto más elevado de la ruta donde se encuentra “El Abuelo”, un roble albar centenario, junto al que se almuerza.

Posteriormente se continúa por el bosque hasta salir a una zona despejada junto a un abrevadero con impresionantes vistas del embalse de Requejada, sobre el pueblo de Vañes. En este punto se hace una nueva parada para interpretar el paisaje y hablar sobre rastros de fauna con la ayuda de muestras de cráneos, cuernos y cuernas de distintos animales.

Desde este punto sólo nos queda un kilómetro y medio para regresar al punto de partida sobre las 14 hrs.

Todos estamos felices de la jornada que hemos compartido y muchos quedamos para tomar algo en Cervera y seguir programando más rutas y actividades.

#### 4. Conclusiones y aportaciones más relevantes

Compartir camino, empatizar, ver disfrutar, facilitar el acceso universal a la montaña, al bosque, favorecer el contacto con la naturaleza como fuente de salud, disfrute, descubrimiento y ocio, es la finalidad del montañismo-senderismo inclusivo.

Se puede ir un poco más allá y darle un valor añadido mediante la interpretación, el descubrimiento, el aprendizaje para propiciar el respeto y cuidado de la naturaleza. Y si encima los métodos de interpretación también son inclusivos, mejor que mejor. Bajar los ritmos frenéticos del día a día, desconectar. Trabajar los sentidos, ponerse en el lugar de un invidente y tratar de imaginar un paisaje con los ojos cerrados, guiados por la descripción que alguien hace de él, pararse a escuchar, tocar hojas, frutos, cortezas, cuernas, musgos, líquenes, oler la tierra húmeda, las flores, plantas aromáticas, etc. Esto hace despertar las emociones

que nos conectan con nuestra esencia y que nos sana a todos los niveles; físico, psíquico, emocional, social y ambiental.

#### 5. Referencias Bibliográficas

Música de la Guerra, M., Muñoz Santos, M., y Puertas Blázquez, J. (2013). *Salud y áreas protegidas en España. Identificación de los beneficios de las áreas protegidas sobre la salud y el bienestar social. Aplicación de casos prácticos en la sociedad*. Madrid: EUROPARC España.  
<http://mapama.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/salud-areas-protegidas-espana.aspx>

#### 6. Agradecimientos

A Higinio Arribas Cubero (Quico) y Eric Arroyo Mediavilla por ser los promotores del movimiento @montañapalentinainclusiva

A FDMESCYL por cedernos una herramienta indispensable

A los amigos y hermanos de Arrastrasillas de Cantabria y Pandetrave de León, por enseñarnos todos los trucos sobre manejo y arreglo de la silla Joëlette





## Itinerario formativo Montaña y Discapacidad

### *Mountain and disability training programme*

**Pablo Barrial Marcos, Miguel Ángel Clemente Solano y Carmen Martínez Villanueva**

Comité Montaña y Discapacidad de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

comitemontanaydiscapacidadfmr@gmail.com

#### RESUMEN

El marco legislativo en nuestro territorio nacional ha apostado desde hace años por la plena inclusión de las personas con discapacidad en la práctica deportiva, existiendo diferentes oleadas de empuje como la producida en el año 2013, con la Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad y de su Inclusión Social, o la recién estrenada Ley educativa, LOMLOE, donde las directrices del DUA (Diseño Universal de Aprendizaje) nos empujan a desarrollar nuevas vías de inclusión para la práctica de actividades físicas y deportivas en personas con discapacidad. A la espera de estos cambios normativos, el Comité de Montaña y Discapacidad de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (en adelante CMDFMRM), comenzó en el año 2018 un itinerario formativo, en el ámbito de las actividades en la naturaleza, en el que se contemplan todas las posibles vías de adaptación para dar cabida a los diferentes colectivos. El CMDFMRM se impuso como objetivo principal promover y desarrollar los deportes de montaña entre las personas con discapacidad, su entorno y la población en general, entendiendo que el espacio natural constituye un medio evidente de integración, inclusión y normalización social. Atendiendo a esto, el Comité de Montaña y Discapacidad FMRM pretende ser el nexo de unión entre

los deportistas con discapacidad interesados en practicar deportes de montaña y los deportistas atraídos por la posibilidad de practicar estas modalidades deportivas dentro de la FMRM, mejorando con ello la accesibilidad a su práctica. La materialización de esta idea vino a dar en el diseño de un itinerario formativo de carácter federativo, que permita a los deportistas con discapacidad tener acceso a los deportes de montaña o actividades en la naturaleza de una forma saludable y segura. La seguridad en todas las actividades en montaña es de vital importancia, y por ello constituye uno de los pilares fundamentales de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia y del Comité de Montaña y Discapacidad FMRM, este es otro de los motivos por los que consideró necesaria la creación del itinerario formativo, entendiendo que la práctica segura de los deportes de montaña y las actividades en entornos naturales, requiere de una correcta y concienzuda formación por parte de todos los participantes, tanto guías, como usuarios. El itinerario consta de cinco módulos formativos, cuatro de técnicas de guiado en montaña y uno específico de marcha nórdica. En cada uno de ellos se realiza un tipo de formación ajustada a los diferentes grandes apartados de la discapacidad: Módulo 1: Montaña y Discapacidad Visual (20 horas); Módulo 2: Montaña y Discapacidad Auditiva (10 horas); Módulo 3: Montaña y Discapacidad Física (15 horas); Módulo 4: Montaña y Discapacidad Intelectual (15 horas); Módulo 5: Marcha Nórdica para personas con ceguera y discapacidad visual y progresión por terreno no técnico con sistema de guiado NW Blind (16 horas). La realización de los cuatro primeros módulos conduce a la obtención del Título de Monitor Especialista en Montaña y Discapacidad FMRM. La acreditación del módulo 5 te otorga el título de Guía de Marcha Nórdica para personas con ceguera y discapacidad visual FMRM. Todos los módulos tienen una fase formativa y una fase posterior de prácticas, que garantiza la adquisición plena de los contenidos y su puesta en marcha con seguridad y fiabilidad.

*Sin duda, un modelo a exportar en otras Federaciones Territoriales, con el que poder fomentar la práctica de las actividades de montaña con plena confianza para todos.*

**Palabras clave:** Formación, seguridad, montaña y discapacidad

## ABSTRACT

*The legislative framework in our national territory has been committed for years to the full inclusion of people with disabilities in sport, with different important moments such as the one produced in 2013, with the General Law on the Rights of Persons with Disabilities and their Social Inclusion, or the recently released Education Act, LOMLOE, where the guidelines of the DUA (Universal Design for Learning) push us to develop new ways of inclusion for the practice of physical and sporting activities for people with disabilities. While awaiting these regulatory changes, the Mountaineering and Disability Committee of the Mountaineering Federation of the Region of Murcia (hereinafter CMDFMRM), began in 2018 a training itinerary, in the field of activities in nature, in which all possible ways of adaptation to accommodate different groups are contemplated. The CMDFMRM has set itself the main objective of promoting and developing mountain sports among people with functional diversity, their environment and the population in general, on the understanding that the natural space constitutes an obvious means of integration, inclusion and social normalization. With this in mind, the FMRM Mountain and Disability Committee aims to be the link between sportsmen and women with functional diversity interested in practising mountain sports and sportsmen and women attracted by the possibility of practising these adapted sports modalities in the mountains. The materialization of this idea came to fruition in the design of a training itinerary of a federative nature, which allows sportsmen and women with disabilities to have access to mountain sports or activities in nature in a healthy and safe way. Safety in all mountain activities is of vital importance, and therefore*

*constitutes one of the fundamental pillars of the Mountaineering Federation of the Region of Murcia and the Committee of Mountain and Disability FMRM, this is another reason why it considered necessary to create the training itinerary, understanding that the safe practice of mountain sports and activities in natural environments, requires a correct and thorough training by all participants, both guides and users. The itinerary consists of five training modules, four on mountain guiding techniques and one specific to Nordic walking. Each of them includes a type of training adapted to the different major sections of disability: Module 1: Mountain and Visual Impairment (20 hours); Module 2: Mountain and Hearing Impairment (10 hours); Module 3: Mountain and Physical Impairment (15 hours); Module 4: Mountain and Intellectual Disability (15 hours); Module 5: Nordic Walking for people with blindness and visual impairment and progression on non-technical terrain with the NW Blind guidance system (16 hours). Completion of the first four modules leads to the title of Specialist Mountain and Disability Monitor FMRM. The accreditation of module 5 gives you the title of Nordic Walking Guide for people with blindness and visual impairment FMRM. All the modules have a training phase and a subsequent practical phase, which guarantees the full acquisition of the contents and their safe and reliable implementation. Undoubtedly, a model to be exported to other Regional Federations, with which to promote the practice of mountain activities with full confidence for all.*

**Keywords:** Training, safety, mountains and disability.

## 1. Introducción

El Comité de Montaña y Discapacidad de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (en adelante CMDFMRM) surge en el año 2018, como parte de los comités la Escuela Murciana de Actividades en Montaña (EMA), y con la idea de constituirse como responsable del desa-



rrollo de los deportes relacionados con la montaña y la discapacidad en el seno de esta Federación, y con la intención de constituirse en el nexo de unión entre los deportistas con discapacidad interesados en practicar deportes de montaña y los deportistas atraídos por la posibilidad de practicar estas modalidades deportivas dentro de la FMRM, mejorando con ello la accesibilidad a su práctica.

Con el fin de poder lograr este gran objetivo y teniendo en cuenta la diversidad de perfiles que podemos encontrar en el mundo de la discapacidad, se consideró fundamental que los diferentes integrantes pudieran aportar su experiencia en los distintos ámbitos y manifestaciones conocidos hasta la fecha. Por este motivo, el Comité está integrado por: Licenciados en Educación Física, Técnicos Deportivos en Montaña y Escalada (TD2 – TD1), Instructores de Montañismo UIAA, Enfermeros Especialistas en Medicina en el Medio Natural, Monitores de Senderismo FMRM, Monitores de Tiempo Libre, Guías de Montaña FEDC, Guías de Montaña UNED, Pilotos de Silla Joëlette, Guías e Intérpretes de Lengua de Signos Española, Mediadores Comunicativos y algunos otros perfiles que colaboran de manera más puntual.

Además de fomentar y facilitar el acceso a la práctica deportiva, otros de los grandes objetivos eran: lograr una adecuada formación de todos los participantes (guías y deportistas con discapacidad), así como mentalizar a todos de la importancia de la seguridad en el desarrollo de cualquier actividad programada.

De forma paralela a los objetivos comentados, se trataba también de alcanzar a crear una red deportistas y guías que pudieran servir modelo a otros que qui-

sieran seguir sus pasos, creando estructuras propias en cada club de montaña.

Parecía entonces, evidente, la necesidad de crear un itinerario formativo, que habilitara y certificara la formación y experiencia previa de los guías para garantizar los objetivos previstos.

## 2. Diseño de la experiencia

A partir de ese mismo año 2018, se iniciaron los contactos con diferentes asociaciones y entidades relacionadas con los diversos ámbitos de la discapacidad, entendiendo que, en definitiva, eran estas entidades las que de manera más directa tenían el contacto con los deportistas con discapacidad, y se establecieron los cuatro grandes bloques de formación en los que se pretendía incidir: discapacidad visual, discapacidad auditiva, discapacidad física y discapacidad intelectual.

Dado que para cada uno de estos bloques era necesario establecer un tipo de intervención diferenciada, en especial en cuanto a la metodología y los materiales, y considerando que cada bloque precisaba de un tiempo de intervención diferenciado, se establecieron los tiempos de duración y los objetivos generales y específicos a lograr en cada curso.

De esta manera surgieron los siguientes módulos formativos: Módulo 1: Montaña y Discapacidad Visual (20 horas); Módulo 2: Montaña y Discapacidad Auditiva (10 horas); Módulo 3: Montaña y Discapacidad Física (15 horas); Módulo 4: Montaña y Discapacidad Intelectual (15 horas); Módulo 5: Marcha Nórdica para personas con ceguera y discapacidad visual y progresión por terreno no técnico con sistema de guiado NW Blind (16 horas).

La distribución por bloques facilita que cada entidad o asociación pueda acceder a aquellos que sean de su interés, sin necesidad de tener que realizar un curso de larga duración, ya que de esta forma, se van recibiendo acreditaciones por cada módulo realizado.

El Módulo 1 está centrado en el manejo de la barra direccional; el Módulo 2 en la adquisición de nociones básicas y uso de sistemas de comunicación alternativos; el Módulo 3 en el manejo de la silla Jöelette; el Módulo 4 en los aspectos metodológicos relacionados con la discapacidad intelectual; y el Módulo 5 con la marcha nórdica y el manejo del sistema de guiado NW Blind.

Todos los módulos cuentan con unos objetivos en común como son: 1) fomentar las actividades en el medio natural para personas con discapacidad; 2) Conocer y aplicar las técnicas básicas de monitor-guía dentro y fuera del espacio natural; 3) Aplicar las técnicas de seguridad durante la práctica; y 4) Hacer uso de un vocabulario y metodología adecuados a la cada uno de los bloques.

Además, cada módulo cuenta con unos contenidos específicos relacionados con: Conceptos básicos y específicos sobre la discapacidad tratada en cada módulo de formación; las técnicas de guía y acompañamiento aplicables a cada discapacidad; los elementos de apoyo comunicativo y el vocabulario específico; así como otros apartados sobre materiales genéricos y específicos y de seguridad en la práctica, junto con una metodología detallada de la progresión de aprendizaje y futuras intervenciones en los distintos ámbitos de actuación (lúdico, educativo, competitivo o de la salud).

### **3. Descripción de la experiencia**

Teniendo en cuenta la importancia de la experiencia en el ámbito de las actividades en montaña, todos los módulos cuentan con una fase formativa que incluye teoría (conceptos, vídeos, presentaciones, etc.) y práctica (técnicas, vocabulario, metodología, etc.), así como una fase posterior de carácter eminentemente práctico, en la que los alumnos-guías sobre la que los alumnos deben realizar determinados informes y que garantiza la adquisición plena de los contenidos y su puesta en marcha con seguridad y fiabilidad de sus posteriores intervenciones.

La implementación de los distintos módulos se ha realizado atendiendo a las necesidades y a la demanda de los clubes, dándose la casuística de que un mismo módulo pueda llegar a tener varias ediciones en un mismo año.

Con el fin de dar sentido al aspecto federativo, entre los requisitos de acceso al curso se encuentra la condición de estar federado, y para propiciar la continuidad de la participación en los distintos cursos, se reconoce la obtención del Título de Monitor Especialista en Montaña y Discapacidad FMRM para aquellos que cursen los cuatro primeros módulos, y la acreditación como Guía de Marcha Nórdica para personas con ceguera y discapacidad visual FMRM en el caso del módulo 5.

Además de los mencionados módulos formativos, el CMDFMRM ha colaborado en eventos muy variados de promoción de las actividades de montaña para personas con discapacidad en congresos, jornadas de promoción de Asociaciones, centros educativos, actividades de promoción deportiva, grupos scouts, asocia-

ciones de usuarios de perros guía, clubes de montaña, deportistas con discapacidad que hayan solicitado colaboración y acompañamiento, y cualquier otra entidad, haciendo además difusión en espacios televisivos, emisoras de radio y prensa.

En el momento actual se siguen las labores de promoción y difusión, tratando de dar cabida y redirigiendo a todos los diferentes interesados hacia los clubes que ya cuentan con guías titulados, al tiempo que se sigue trabajando en la preparación de nuevas ediciones de formación y otras experiencias de colaboración en actividades en montaña.

#### **4. Conclusiones y aportaciones más relevantes**

A lo largo de sus años de existencia, el CMDFMRM ha logrado alcanzar sus tres grandes objetivos primarios: Acercar los deportes de montaña y las actividades en el medio natural al colectivo de personas con discapacidad, su entorno y la población en general de forma segura; ser el nexo de unión entre los deportistas con discapacidad interesados en practicar deportes de montaña y los deportistas atraídos por la posibilidad de practicar estas modalidades deportivas dentro de la FMRM; y crear una red de deportistas-guías-técnicos correctamente formados dentro de los clubes que forman la Federación de Montañismo de la Región de Murcia con el objeto de favorecer la accesibilidad a los deportes de montaña.

Hemos de añadir a estos logros, que una gran parte de los guías participantes en los cursos de formación han acudido a la Región de Murcia procedentes de otras Comunidades Autónomas, consiguiendo así una amplia labor de difusión y un in-

cremento de las posibilidades de acceso de deportistas con discapacidad a las actividades en el entorno natural.

Por otra parte, la implementación de estos cursos de promoción y formación se relacionan de manera muy directa con las directrices descritas a nivel nacional por la Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad y de su Inclusión Social de 2013, o las recién estrenadas Ley educativa, LOMLOE y Ley del Deporte de 2022, cuyas directrices en relación a las personas con discapacidad se inclinan de manera muy clara y definida hacia los fenómenos de la inclusión social, fin último y definitivo de nuestra labor en el CMDFMRM.

Desde estas líneas animamos a otras Federaciones Territoriales a exportar este proyecto y fomentar la práctica de las actividades de montaña con plena confianza por y para todos.

#### **5. Referencias Bibliográficas**

- Bueno, J. (2012). Manual de guiado de ciegos en montaña. Editorial Iber-saf.
- Martínez, C. y González, Y. (2020). *Actividades físico-deportivas para la inclusión social*. Editorial Altamar.

## Marcha Nórdica para Personas con Discapacidad Visual

### *Nordic Walking for People with Visual Impairment*

**Pablo Barrial Marcos, Miguel Ángel Clemente Solano y Carmen Martínez Villanueva**

Comité Montaña y Discapacidad de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia

comitemontanaydiscapadadfmrm@gmail.com

#### **RESUMEN**

*Fruto de las inquietudes del Comité de Montaña y Discapacidad de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia, surge en el año 2019, y tras largos meses de trabajo de investigación, un dispositivo de guiado de marcha nórdica para personas con ceguera o deficiencia visual. Este dispositivo, registrado como NW Blind, permite caminar con plena libertad de movimiento, al tener liberadas las manos para el uso de bastones, permitiendo la práctica de la marcha nórdica y la progresión por terrenos no técnicos, tanto con carácter estival, como en situaciones de carácter invernal. Consta de dos cinturones unidos por varillas plásticas y elásticas suficientemente rígidas para mantener una distancia constante entre la persona con discapacidad visual y su guía, además de transmitir toda la información motriz para permitir que el deportista guiado pueda seguir los movimientos sin que este hecho interfiera en el uso de los bastones de trekking o marcha nórdica, elementos estos últimos que confieren estabilidad y seguridad en la progresión. El NW Blind está basado en una actividad física básica como es la de caminar, por lo tanto, puede ser utilizado por cualquier persona que pueda desarrollar esta actividad física, siendo posible su utilización tanto en entornos educati-*

*vos, como de ocio y tiempo libre o deportivo, ya que gracias a la creación y desarrollo de este dispositivo, el reglamento de competición de la marcha nórdica ha sido modificado para incorporar esta nueva especialidad deportiva en el entorno de la competición, hecho que se produjo por primera vez el 3 de noviembre de 2019 en la Región de Murcia. Tras varias competiciones en las que se normalizó la participación de personas ciegas en la Región de Murcia, la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada FEDME y el resto de Federaciones Autonómicas de Deportes Montaña, mostraron su interés por este novedoso proyecto creado en Murcia, hasta que la Marcha Nórdica para personas con ceguera y deficiencia visual fue aceptada para su inclusión en las competiciones de marcha nórdica a nivel nacional FEDME, desde el pasado año 2022 como una categoría más. El dispositivo ha sido difundido en jornadas de formación a nivel regional e incluso a nivel nacional (XII Jornadas de la Asociación de Rehabilitadores de la Organización Nacional de Ciegos sobre Promoción del Deporte, Ocio y Turismo de las personas con discapacidad visual celebrada en Segovia en 2019) e internacional (Congreso Mundial de la Ceguera celebrado en Madrid en 2021). Cabe destacar también el apoyo recibido por el Canal de Televisión 7 Región de Murcia por darnos la posibilidad de difundir la iniciativa en varias entrevistas y la gran aceptación e interés mostrado en redes sociales. La facilidad de uso del dispositivo permite incorporarlo en entornos integrados en cualquier ámbito, tanto en entornos urbanos como en espacios naturales, sin que ello requiera ninguna modificación de la estructura de la actividad.*

**Palabras clave:** marcha nórdica, ceguera y discapacidad visual.

#### **ABSTRACT**

*As a result of the concerns of the Mountaineering and Disability Committee of the Mountaineering Federation of the Region of Murcia, in 2019, and after long months of re-*

search work, a Nordic walking guidance device for people with blindness or visual impairment was created. This device, registered as NW Blind, allows walking with full freedom of movement, as the hands are freed for the use of poles, allowing the practice of Nordic walking and progression through non-technical terrain, both in summer and in winter situations. It consists of two belts joined by sufficiently rigid plastic and elastic rods to maintain a constant distance between the visually impaired person and his guide, as well as transmitting all the motor information to allow the guided athlete to follow the movements without this interfering with the use of the trekking or Nordic walking poles, the latter elements providing stability and safety in the progression. The NW Blind is based on a basic physical activity such as walking, therefore, it can be used by anyone who can develop this physical activity, being possible to use it in educational environments, as well as leisure and free time or sports, since thanks to the creation and development of this device, the competition rules of Nordic walking have been modified to incorporate this new sporting specialty in the competition environment, a fact that occurred for the first time on 3 November 2019 in the Region of Murcia. After several competitions in which the participation of blind people in the Region of Murcia was normalized, the Spanish Federation of Mountain Sports and Skiing FEDME and the rest of the Autonomous Federations of Mountain Sports, showed their interest in this new project created in Murcia, until the Nordic Walking for people with blindness and visual impairment was accepted for its inclusion in the Nordic Walking competitions at national level FEDME, from last year 2022 as another category. The device has been disseminated in training sessions at regional level and even at national level (XII Conference of the Association of Rehabilitators of the National Organization of the Blind on Promotion of Sport, Leisure and Tourism for the visually impaired held in Segovia in 2019) and international level (World Congress of the Blind held in Madrid in 2021). It is also worth mentioning the support received by the TV Channel 7 Region of Murcia for giving us the opportunity to broadcast the

initiative in several interviews and the great acceptance and interest shown in social networks. The ease of use of the device allows it to be incorporated into integrated environments in any setting, both in urban environments and in natural spaces, without requiring any modification to the structure of the activity.

**Keywords:** Nordic walking, blindness y visual impairment.

## 1. Introducción

Atendiendo a las diferentes necesidades derivadas del colectivo de deportistas con ceguera y deficiencia visual, el Comité de Montaña y Discapacidad de la Región de Murcia se puso en marcha en un proceso de investigación con el objetivo de lograr su participación en la modalidad deportiva de marcha nórdica, en la que no se conocía referencia alguna sobre su acercamiento al mundo del deporte para personas con discapacidad.

Este hecho se constituyó en un evidente progreso para los procesos de integración, inclusión y normalización social en una actividad plenamente saludable y al alcance de todos, como es la de caminar, considerando no sólo su importancia dentro de los espacios naturales de práctica, sino también de su facilidad de uso en entornos urbanos de carácter abierto, lo cual facilita enormemente el acceso a una práctica más habitual por parte de los deportistas con ceguera y deficiencia visual.

Partiendo de estas premisas y tras numerosas horas de trabajo en la elección de los materiales y el diseño de dispositivo de guiado, nació el diseño final de una herramienta que lograba facilitar la práctica de nuevas actividades físico-deportivas en el medio natural para per-

sonas ciegas o con deficiencia visual, objetivo final a alcanzar.

El desarrollo de este dispositivo contribuye a la mejora del estado de salud y proporciona nuevas especialidades deportivas de carácter competitivo.

Surge así el comienzo de la enseñanza y la práctica de la marcha nórdica y el acceso a la progresión por terrenos no técnicos en época estival e invernal por el colectivo de personas con ceguera y deficiencia visual, cuyas particularidades serán especificadas en posteriores apartados.

También cabe destacar que, atendiendo a los requisitos de seguridad en la práctica en los deportes de montaña y las actividades en entornos naturales, otro de los grandes objetivos impuestos por el Comité de Montaña y Discapacidad de la Región de Murcia fue una correcta y concienzuda formación por parte de todos los deportistas incluidos en el proceso, tanto guías, como usuarios del dispositivo, entendiendo que todos deben colaborar en la creación de un entorno de práctica seguro.

De esta forma, el NW Blind, nombre registrado para el dispositivo de guiado, ha propiciado, desde 2019, la participación de deportistas con ceguera y deficiencia visual en entornos de práctica desde el ámbito lúdico-saludable, al ámbito educativo y el de la competición, y tanto en entornos de práctica estival como invernal.

## 2. Diseño de la experiencia

Dado que el diseño de este dispositivo nace desde la nada, no existen antecedentes previos, ni premisas, ni experiencias que pudieran ayudar en su diseño,

por lo que el primer gran dilema era conseguir que una persona ciega pudiera caminar con las manos libres, para poder hacer uso de sus manos y ejecutar la técnica de la marcha nórdica.

De esta forma, se comenzó a trabajar en la creación de un diseño que permitiera caminar con plena libertad de movimiento, al tener liberadas las manos para el uso de bastones, lo cual permite la práctica de la marcha nórdica y la progresión por terrenos no técnicos, tanto con carácter estival, como en situaciones de carácter invernal, con raquetas de nieve.

Por este motivo, el NW Blind consta de dos cinturones anclados a la cadera de los deportistas y unidos por varillas plásticas y elásticas suficientemente rígidas para mantener una distancia constante entre la persona con discapacidad visual y su guía, necesaria para una práctica segura, además de poder transmitir, gracias el movimiento pélvico, toda la información motriz para lograr que el deportista guiado pueda seguir los movimientos de su guía sin que este hecho interfiriera en el uso de los bastones de trekking o marcha nórdica según la actividad practicada.

Por una parte, la elección de los materiales se convirtió en un proceso largo de investigación-acción hasta conseguir la idoneidad del balance entre rigidez-flexibilidad-seguridad; y por otra parte, el uso de las manos por parte del deportista ciego o con deficiencia visual era el segundo gran reto metodológico.

La elección del material para las varillas debía ser suficientemente rígido, pero flexibles al mismo tiempo, para conferir la estabilidad y seguridad necesaria sin dañar a los deportistas en caso de una caída; mientras que los cinturones debían

estar plenamente ajustados a la cadera del deportista, para facilitar la transmisión del movimiento, por lo que deben disponer de un sistema de ajuste, y un sistema de liberación rápida para igualmente garantizar la seguridad de los participantes. Todo este proceso de prueba pasó por diferentes versiones del dispositivo hasta lograr la versión final que fue registrada.

Como hemos comentado, la liberación de las manos y el uso de los bastones era, sin duda, el elemento principal que confería y daba entidad a esta nueva invención, y conllevaba la creación de una enseñanza metodológica única y específica para el manejo y aprendizaje del braceo e impulsión por parte de un deportista ciego o con deficiencia visual, y dado que no se disponían de experiencias previas similares, el diseño de aprendizaje fue creciendo de manera paralela a la adquisición de nuestra propia experiencia, tratando de no cometer ningún fallo que pudiera poner en peligro la adquisición y concienciación de la técnica de la marcha nórdica por parte de los deportistas, que acostumbran a hacer un uso completamente diferente de los bastones.

Por lo que siempre estuvo presente en el diseño metodológico, la diferenciación del uso de los bastones en función de la actividad practicada: marcha nórdica, desplazamiento por terreno estival o por terreno invernal, y teniendo siempre presente que hablamos de terreno no técnico.

Además del uso del material específico relacionado con el NW Blind, el conocimiento del material genérico por parte del deportista (mochila, calzado, distintos tipos de bastones, raquetas de nieve y otros), el uso de un vocabulario adecuado, la correcta formación de los guías y

deportistas y las medidas de seguridad en la práctica, siempre constituyeron un aspecto fundamental de nuestra intervención.

### **3. Descripción de la experiencia**

Tal como se ha comentado en apartados anteriores, la iniciativa sobre esta experiencia surgió de la inquietud de uno de los miembros del Comité de Montaña y Discapacidad de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia por practicar esta modalidad deportiva.

A partir de ese momento, mayo de 2019, se puso en marcha una lluvia de ideas sobre las necesidades: 1) liberar las manos del deportista permitiendo el guiado; 2) encontrar el diseño adecuado del dispositivo para poder caminar con seguridad; 3) buscar el material adecuado para el dispositivo para garantizar las necesidades de la actividad; 4) trazar una metodología ajustada a los distintos tipos de uso del dispositivo; 5) lograr una formación acorde para el uso del dispositivo; 6) alcanzar la plena integración de los deportistas con ceguera y discapacidad visual en los diferentes entornos de práctica, incluyendo el entorno deportivo; 7) garantizar la plena seguridad de los deportistas y sus guías en todo momento de uso.

Una vez definidas las metas a alcanzar, se fue trabajando de manera paulatina en los distintos apartados gracias a las aportaciones de los distintos miembros del Comité (expertos en ceguera y deficiencia visual, expertos en marcha nórdica, técnicos de montaña y expertos en seguridad entre otros) y algunos expertos en otras materias cuyas aportaciones fueron necesarias a lo largo del proceso de diseño y creación del dispositivo.

En septiembre de 2019, el diseño estaba listo para su registro y se comenzó a trabajar de manera más específica en el apartado metodológico de formación de guías y deportistas, en la promoción, y en la redacción de un reglamento de competición a nivel territorial en el Región de Murcia, donde en noviembre de 2019 se llevó a cabo la primera participación con carácter oficial en el Campeonato Regional.

Y dado que otro de los grandes objetivos de esta invención era potenciar la práctica en entornos inclusivos y facilitar la actividad físico-deportiva a deportistas con ceguera y deficiencia visual, otro gran paso fue la inclusión en escuelas de marcha nórdica de carácter urbano, así como en la escuela de tecnificación de marcha nórdica de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia, lo que supuso una alta mejora de la técnica, y lo más importante, la posibilidad de que los deportistas dispusieran de actividades prácticamente diarias para poder caminar, sin tener que realizar desplazamientos a entornos naturales, que parecían dificultar la continuidad de sus actividades durante los días de entre semana.

Por otra parte, era preciso solucionar el aspecto formativo de los guías y deportistas, por lo que se pusieron en marcha cursos de formación de guías a través del Comité de Montaña y Discapacidad, así como promoción entre asociaciones y entidades relacionadas con el mundo del deporte y el de las personas con discapacidad visual, incluyendo centros educativos y espacios de promoción de la salud, junto a entornos de redes sociales y canales televisivos, con la intención de llegar al mayor número posible de participantes.

De esta forma, se fue difundiendo el uso del dispositivo en diferentes Comunidades Autónomas de nuestro país, hasta lograr alcanzar la plena integración de la marcha nórdica para deportistas ciegos y con deficiencia visual en el Campeonato de España FEDME 2022, de manera plenamente inclusiva.

#### **4. Conclusiones y aportaciones más relevantes**

---

Por todo lo expuesto con anterioridad, podríamos afirmar sin temor a equivocarnos, que todos nuestros objetivos iniciales se han visto cumplidos en los últimos años.

El dispositivo de guiado ha alcanzado su madurez en el entorno de la salud, en grupos integrados de montaña y marcha nórdica; en el entorno educativo, se dispone de los materiales didácticos necesarios para su puesta en marcha y aplicación; en el entorno competitivo, ha alcanzado la competición nacional y nos queda por dar el paso a futuras propuestas de carácter internacional; y en el entorno lúdico-recreativo, la sencillez de uso del dispositivo está permitiendo a personas con ceguera y deficiencia visual poder ser partícipes de actividades de marcha en compañía de sus familiares, amigos y otros seres queridos.

Sin duda, aunque aún seguimos investigando en otras posibles formas de uso del dispositivo además de las ya mencionadas, podemos corroborar la enorme ventaja social de poder incluir a personas con discapacidad visual en entornos integrados de práctica, bien en entornos naturales y urbanos, junto a la obtención de los grandes beneficios que aporta la simple acción de caminar, y la satisfacción de no tener que hacerlo aga-



rrado a nada, sintiendo la libertad del movimiento de los brazos, sin duda una nueva experiencia para muchas personas ciegas.

A pesar de esta facilidad de uso, y por motivos de seguridad, siempre se recomienda la formación inicial, tanto de guía como de la persona guiada, y tener presentes las medidas de seguridad en la práctica, independientemente del entorno en el que nos encontremos.

Junto a estos aspectos, debemos además conocer el vocabulario y las técnicas básicas de guiado para personas con ceguera y deficiencia visual, así como los aspectos básicos relativos al material y uso de las técnicas adecuadas para el desplazamiento en entornos naturales de montaña.

---

## **Fundación ENKI: inclusión en movimiento**

---

### ***ENKI Foundation: inclusion in motion***

---

**Sara González Iglesias (1) y Tania Montegudo Bermúdez (2).**

(1) Fundación ENKI, sgonza-  
lez@enkiproyecto.com (2) depor-  
te@enkiproyecto.com

#### **RESUMEN**

*La actividad física y el deporte aporta numerosos beneficios para nuestra salud. En el caso de las personas con discapacidad, la actividad física y deportiva puede servir de apoyo para las actividades de la vida diaria y la independencia de la persona por lo que, fomentar estas acciones servirá para mejorar la calidad de vida de toda la población en general. Las personas con discapacidad encuentran grandes dificultades para iniciarse en el deporte. Los principales problemas que encuentra en su acceso son: escasa formación de profesionales en atención a la diversidad, elevado coste del material deportivo adaptado, carencia de actividades de iniciación deportiva inclusivas o instalaciones deportivas adaptadas. Desde la Fundación ENKI buscamos la inclusión de las personas con diversidad funcional a través del ocio y del deporte por lo que a través de un trabajo multidisciplinar entre terapeutas ocupacionales (TO) y educadores físicos deportivos (EDF). Buscamos adaptar diferentes actividades a las capacidades de los individuos a través de un proceso de individualización ya que cada persona tiene necesidades diferentes y necesitan ser solventadas para disfrutar plenamente de dichas actividades. Para conocer las necesidades de las personas con diversidad funcional previamente realizamos una entrevista y valoración del individuo para posteriormente reunirse con el equipo de trabajo para hacer una propuesta de adaptación. Luego se recontacta y se procede a hacer un seguimiento para saber si realmente*

*funciona y aporta beneficios a la persona usuaria.*

*Desde ENKI tenemos un apartado de préstamo de material deportivo adaptado, de carácter gratuito, donde cualquier persona que desee vincularse con la actividad física y el deporte puede solicitarlo. En este apartado también se realiza un asesoramiento por parte del equipo técnico para recomendar el vehículo que más se adapta a la persona o cuál es el mejor para realizar ciertas actividades, aparte de proponer las posibles adaptaciones que hicieran falta. Proponemos actividades como quedadas deportivas o el propio Camino de Santiago para promover la inclusión a través del ocio y la actividad física. En estas actividades se presta material deportivo adaptado como la joëlette o un tándem de montaña (entre otros) para que la accesibilidad sea una realidad y que todo el mundo tenga la posibilidad de realizar deporte. Además, se busca un equipo de voluntariado para el acompañamiento a estas actividades. Los resultados de los diferentes servicios que prestamos desde la Fundación ENKI son positivos. Las personas que veían restringidas su participación por algún tipo de discapacidad, ahora ven una nueva realidad con la oferta de actividades que se plantean que son de carácter inclusivo y accesible como pueden ser las quedadas running, el Camino de Santiago o cualquier otra ruta de senderismo, consiguiendo de esta manera objetivos como es la salud o la socialización, entre otros. La coordinación entre los diferentes perfiles profesionales es de vital importancia para responder a las necesidades del colectivo de personas con diversidad funcional.*

**Palabras clave:** *Material deportivo adaptado; Inclusión; diversidad funcional*

#### **ABSTRACT**

*Physical activity and sport bring many benefits to our health. In the case of people with disabilities, physical activity and sports can*

*support activities of daily living and the independence of the person, so promoting these actions will serve to improve the quality of life of the entire population in general. People with disabilities encounter great difficulties in getting started in sports. The main problems encountered in their access are: poor training of professionals in attention to diversity, high cost of adapted sports equipment, lack of inclusive sports initiation activities or adapted sports facilities. From the ENKI Foundation we seek the inclusion of people with functional diversity through leisure and sport through a multidisciplinary work between occupational therapists (OT) and sports physical educators (EDF). We seek to adapt different activities to the capabilities of individuals through a process of individualization as each person has different needs that have to be solved to fully enjoy these activities. In order to know the needs of people with functional diversity, we first conduct an interview and assessment of the individual to later meet with the work team to make a proposal for adaptation. Then we recontact and proceed to follow up to see if it really works and brings benefits to the user. From ENKI we have a section for the loan of adapted sports equipment, free of charge, where anyone who wants to get involved in physical activity and sport can request it. In this section, the technical team also provides advice to recommend the vehicle that best suits the person, or which is the best for certain activities, as well as proposing possible adaptations that may be necessary. We propose activities such as sports meetings or the Camino de Santiago itself to promote inclusion through leisure and physical activity. In these activities we lend adapted sports equipment such as the joëlette or a mountain tandem (among others) so that accessibility becomes a reality, and everyone has the opportunity to play sports. In addition, a team of volunteers is sought to accompany these activities. The results of the different services provided by the ENKI Foundation are positive. People whose participation was restricted due to*

*some kind of disability, now see a new reality with the offer of activities that are inclusive and accessible, such as running meetings, the Camino de Santiago or any other hiking route, thus achieving objectives such as health or socialization, among others. The coordination between the different professional profiles is of vital importance to respond to the needs of the group of people with functional diversity.*

**Keywords:** *Adapted sports equipment; Inclusion; functional diversity.*

## 1. Introducción

Apenas el 28,3% de las personas con diversidad funcional realiza algún tipo de ejercicio físico, sin embargo, la actividad deportiva figura como la primera opción en la lista de actividades a las que desearían dedicar su tiempo libre (CERMI, 2018).

Esto se debe a que las personas con diversidad funcional todavía encuentran barreras para el desarrollo de actividad física y deporte. Las principales problemáticas son la escasa formación de profesionales en atención a la diversidad, el elevado coste del material deportivo adaptado como otras que se recogen en el informe sobre la discapacidad (OMS, 2011) como actitudes negativas, prestación insuficiente de servicios; y la falta de accesibilidad.

Cada vez es más visible que la actividad física y el deporte están vinculados con la salud (Airasca & Giardini, 2009), por lo que se puede hablar de tres perspectivas para vincular todos los términos: la rehabilitadora, la preventiva y la de bienestar. Todas ellas en conjunto contribuyen a una mejora de la calidad de vida de las personas, favoreciendo su desarro-

llo personal y social al mismo tiempo que puede prevenir el riesgo de enfermedades o lesiones físicas.

Así mismo, el deporte se ha convertido en una herramienta para la inclusión socioeducativa (Reina, 2014).

Desde la Fundación ENKI se promueve la inclusión a través del ocio y el deporte. A través de la actividad diaria de la Fundación, se busca eliminar las barreras de acceso al deporte, a través de acciones como la puesta a disposición de las personas con diversidad funcional material deportivo adaptado o la búsqueda de alternativas para que la práctica deportiva sea real para todas las personas que deseen practicarla, ya sea a través de un asesoramiento o con la participación en actividades inclusivas que se proponen con sus respectivas adaptaciones.

En este proceso, un equipo multidisciplinar junto con personas con diversidad funcional, colaboran para posibilitar la iniciación deportiva y posibilitar la inclusión de este colectivo en eventos o espacios dedicados al ocio y al deporte.

En definitiva, se plantea el ocio y el deporte como una herramienta para fomentar la actividad física para todas las personas, situando al deporte como elemento transformador para una sociedad más igualitaria e inclusiva.

## **2. Diseño de la experiencia**

La metodología que se sigue en este proceso de iniciación deportiva es el siguiente: (1) Evaluación inicial y planificación (2) Diseño de programa personalizado (3) Monitorización y ajustes (4) Evaluación continua y seguimiento.

El proceso descrito implica la colaboración y coordinación de profesionales de diferentes disciplinas para lograr objetivos

comunes relacionados con la promoción de la salud y el bienestar de las personas y su inclusión a través de actividades recreativas y deportivas.

En este caso, la colaboración entre el equipo de terapeutas ocupacionales y de educadores físico-deportivos de la fundación es fundamental para utilizar un enfoque holístico y completo en la atención a las personas.

Durante este proceso se introduce como elemento fundamental, el contacto entre personas con diversidad funcional que ya practiquen deporte con las interesadas en iniciar su práctica deportiva. A continuación, se describen las fases mencionadas anteriormente:

### **Evaluación inicial y planificación:**

El equipo de terapeutas ocupacionales y de educadores físico-deportivos trabajan juntos para realizar una evaluación exhaustiva de las necesidades, capacidades e intereses de cada individuo. A través de una entrevista inicial, desde terapia ocupacional se enfocan en evaluar las habilidades funcionales, cognitivas y sensoriales, así como el entorno y las barreras que imposibilitan su participación en el deporte. El educador físico deportivo, por su parte, identificaría las preferencias deportivas y las metas de actividad física de cada persona.

En esta etapa, se trata de poner en contacto a la persona que quiere iniciarse en el deporte con otras personas deportistas con diversidad funcional con el fin de compartir vivencias.

### **Diseño de programas personalizados:**

Basándose en la evaluación inicial, ambos profesionales junto con la persona

colaboran en la creación de programas de ocio y deporte personalizados para cada participante. Estos programas se adaptan a las necesidades e intereses de la persona, incluyendo adaptaciones en el material deportivo adaptado y ajustes en la actividad.

### **Propuesta de adaptación y/o propuesta de participación en actividades inclusivas:**

Ambos profesionales trabajan juntos para que todas las iniciativas desarrolladas desde la fundación sean inclusivas y accesibles para todas las personas participantes. Las personas con diversidad funcional comparten sus apreciaciones y demandas de mejora de las actividades.

### **Monitorización y ajustes:**

Ambos profesionales colaboran en la monitorización constante del progreso de cada participante. Se reúnen periódicamente para revisar los logros y los desafíos, y realizar ajustes según sea necesario. Esta retroalimentación continua permite optimizar la experiencia de cada individuo y adaptar las actividades a medida que evolucionan las habilidades, necesidades y/o intereses.

### **Evaluación continua y seguimiento:**

La colaboración entre el equipo de terapeutas ocupacionales y de educadores físico-deportivos permiten una evaluación constante de la eficacia de los programas y enfoques utilizados. Ambos profesionales comparten sus perspectivas y conocimientos para identificar áreas de mejora y desarrollar nuevas estrategias que fortalezcan la inclusión y el bienestar de los participantes.

En resumen, la metodología de trabajo multidisciplinar llevada a cabo en el

equipo de la fundación se basa en una colaboración estrecha y continua para diseñar, implementar y ajustar programas personalizados que promuevan la participación activa y significativa de todos los individuos, teniendo en cuenta sus habilidades, necesidades y objetivos.

## **3. Descripción de la experiencia**

Desde el nacimiento de la Fundación ENKI en 2014, el número de personas beneficiarias ha ido en aumento. Desde hace unos años, este número ha incrementado notablemente sobre todo en dos perfiles: en el perfil de mujeres con diversidad funcional y el de las familias con menores con diversidad funcional.

Los servicios de la fundación son dinámicos y se van adaptando a las necesidades y demandas de los usuarios/as. Actualmente, entre los servicios ofertados podemos distinguir:

**Préstamo de material deportivo adaptado:** en la Fundación ENKI disponemos del mayor banco de préstamo de productos de apoyo (PA) para el deporte de la Comunidad Autónoma de Galicia. Este préstamo es de carácter gratuito, donde cualquier persona en el territorio nacional que desee vincularse con la actividad física y el deporte puede solicitarlo ya sea para un uso puntual o continuado. Este servicio también incluye el asesoramiento por parte del equipo técnico para recomendar el vehículo que más se adapta a la persona, a la actividad física a practicar o realizar las adaptaciones necesarias para la utilización del material.

**Quedadas deportivas:** se promueven quedadas deportivas para favorecer espacios inclusivos en los que practicar deporte. En estas quedadas se promueve el voluntariado deportivo, que implica el

ofrecimiento de apoyo para la práctica deportiva a personas con diversidad funcional que así lo requieran.

**Camino de Santiago:** ante la falta de información existente sobre rutas accesibles y el bajo porcentaje de personas con diversidad funcional que realiza el Camino de Santiago por falta de accesibilidad o material deportivo, se fomenta la realización de esta experiencia de forma anual. En esta actividad, se presta especial atención a la accesibilidad física del entorno, además de realizar un análisis de la accesibilidad de los alojamientos y servicios que ofrece el camino. Esta valoración se hace previamente, haciendo los ajustes necesarios para asegurar la participación plena de las personas con diversidad funcional. El material deportivo adaptado más demandado y adecuado para esta actividad suele ser las handbikes de montaña, la joëlette o los tándems de montaña (entre otros). Además, se abre una convocatoria de voluntariado para el acompañamiento a las personas con diversidad en esta experiencia. Tras la realización del camino, los datos recogidos en la evaluación inicial y durante el camino, junto con las vivencias transmitidas por las personas con diversidad funcional participantes, se difunden para que personas con interés en hacer el camino puedan consultarlas.

**Asesoramiento a entidades públicas o privadas:** desde la fundación se colabora con organizaciones, instituciones o toda aquella persona interesada para el asesoramiento en la inclusión de medidas que favorezcan la inclusión de las personas con discapacidad. Alumnos ejemplos de este asesoramiento son: facilitar la participación en eventos deportivos, tales como trails en los que (Travesía del Xalo, A Coruña; Trail de Sada, A Coruña), me-

jorar la accesibilidad de senderos (Senda de Loibos, Ourense) o pistas de montaña (Pista de Manzaneda, Ourense). En este proceso las propias personas con diversidad funcional junto con el equipo de profesionales trasladan sus demandas y propuestas para mejorar la accesibilidad y posibilitar la participación del colectivo.

En suma, los resultados de los diferentes servicios que prestamos desde la Fundación ENKI dan respuesta a las diferentes necesidades que presentan las personas con diversidad funcional y las instituciones públicas o organizaciones privadas para dar respuesta a las demandas de las personas con diversidad funcional.

#### 4. Conclusiones y aportaciones más relevantes

---

Los resultados de los servicios prestados son muy positivos. Personas que no tienen los medios para adquirir material deportivo adaptado por su elevado coste ven en este banco de cesión de material una opción muy real para la práctica deportiva, pudiendo realizar una ruta en una tabla de paddle surf hasta una ruta de senderismo con una joëlette.

En relación a nuestro servicio de asesoramiento, nos encontramos con múltiples comentarios positivos y a personas realizando actividad física por primera vez tras ponerse en contacto con la fundación, tras vivenciar por primera vez una adaptación de las actividades y/o vehículos a sus necesidades.

La coordinación entre el perfil de TO y EFD es clave para lograr un acompañamiento completo y que responda a las necesidades de este colectivo. La individualización es clave para crear adapta-

ciones en el propio material para adecuarlo a las necesidades de cada uno.

Con respecto a las actividades planteadas desde la Fundación, vemos una inclusión accesible donde todo el mundo puede participar, disfrutando de una convivencia entre personas con y sin diversidad funcional realizando de manera conjunta quedadas deportivas gracias al material y a las adaptaciones realizadas por el personal técnico. Observamos como numerosas personas que veían como algo inaccesible realizar el Camino de Santiago ahora lo ven como una realidad, disfrutando de la actividad física y el ocio al mismo tiempo. Logramos que sean partícipes alcanzando objetivos propios del deporte como es la salud y la socialización, entre otros muchos.

Con todos los servicios mencionados anteriormente y con sus respectivos resultados, visualizamos un mundo que cada vez es más accesible para las personas con diversidad funcional y que favorece a la inclusión donde todo el mundo tiene un hueco y puede participar de manera activa sin barreras.

## **5. Referencias Bibliográficas**

---

Comité Español de Representantes de personas con Discapacidad (2018) Libro blanco del deporte de personas con discapacidad en España

Airasca, D., Giardini, H. (2009). Actividad física, salud y bienestar. Argentina: Editorial Nobuko

OMS (2011). Informe mundial sobre la discapacidad. Educación.

Reina, R. (2014). Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda. *Psychology, Society, & Education*, 6(1), 55–67.

---

## Senderos Accesibles

---

### Accessible trails

---

**Jesus Maria Vazquez Peciña**

**yosuvazquez@yosuvazquez.es**

#### RESUMEN

*Senderos Accesibles es una empresa de guías de montaña especializada en accesibilidad y recorridos por entornos naturales para personas con cualquier tipo de discapacidad. Senderos Accesibles trabaja por la igualdad y por realizar rutas inclusivas de montaña. En estas rutas inclusivas podemos encontrar personas con o sin discapacidad, ofreciendo un amplio abanico de posibilidades no solo a personas que tengan discapacidad, también a personas que no la tengan, pero compartan con ellos y ellas sensaciones, experiencias y sentimientos únicos que solo la naturaleza puede ofrecer. Compartir, empatizar y de alguna manera ser parte de una aventura de montaña con o sin discapacidad, se convierte en una muy buena experiencia tanto para aquellas personas que tengan algún tipo de discapacidad como para las que no la tengan. El equipo de Senderos Accesibles siempre tiene como referencia la seguridad, la empatía, la accesibilidad, la inclusión y la profesionalidad.*

**Palabras clave:** inclusión, Empatía, Montaña, Accesibilidad, Seguridad, Profesionalidad.

#### ABSTRACT

*Senderos Accesibles is a company of mountain guides specialising in accessibility and routes through natural environments for people with any type of disability. Senderos Accesibles works for equality and inclusive mountain routes. In these inclusive routes we can find people with or without disabilities, offering a wide range of possibilities not only to people with disabilities, but also to people without disabilities, but sharing with them unique sensations, experiences and feelings that only nature can offer. Sharing, empathis-*

*ing and somehow being part of a mountain adventure with or without disability, becomes a very good experience both for those who have some kind of disability and for those who do not. The Senderos Accesibles team always takes safety, empathy, accessibility, inclusion and professionalism as a reference point.*

**Keywords:** inclusion, Empathy, Mountain, Accessibility, Safety, Professionalism.

---

### 1. Introducción

Cualquier persona tiene derecho a disfrutar de los entornos naturales que tenemos alrededor. Pero siempre habrá un colectivo de personas que por diferentes razones no consigan o simplemente no sepan que pueden hacerlo. Ese es el colectivo de personas con discapacidad que muchas veces ni se atreven ni saben cómo acceder a esas actividades a priori “imposibles” para ellos y ellas.

Senderos Accesibles por medio de un equipo de guías profesionales y personal especializado en el trato a personas, consigue cumplir los sueños de ese colectivo que poco a poco va dándose cuenta de que no solamente pueden, sino que deben disfrutar de esas actividades en la montaña con seguridad.

---

### 2. Diseño de la experiencia

Para el desarrollo de la actividad, contamos con un grupo de personas formadas en el manejo y pilotaje de la silla todoterreno Joelette para personas con movilidad reducida y en el manejo y guiado de la barra direccional para personas ciegas o con baja visión. Además de contar con una buena formación y amplia experiencia en el trato a personas con discapacidad. En el equipo de Senderos Accesibles



hay profesionales en acompañamiento y gestión de emociones.

Todas las actividades a desarrollar se realizan en entornos naturales, excepto proyecciones, charlas y cursos, que siempre van acompañadas de prácticas, estas sí, en diferentes espacios naturales.

### **3. Descripción de la experiencia**

Yosu Vazquez como director de Senderos Accesibles, y después de fundar la asociación Montes Solidarios de Vitoria, se da cuenta de que el colectivo de personas con discapacidad requiere los servicios de profesionales en el guiado por entornos naturales. Este colectivo de personas con discapacidad busca aventuras, cumplir sueños y realizar actividades que hasta entonces no habían podido realizar.

Se crea la empresa "Yosu Vazquez Senderos Accesibles" para dar servicio de actividades de montaña inclusivas donde todas las personas puedan vivir experiencias únicas, soñadas y buscadas, con seguridad, empatía y profesionalidad.

### **4. Conclusiones y aportaciones más relevantes**

Tras varios años de experiencia, Senderos Accesibles ha conseguido abrir un amplio abanico de posibilidades, no solo al colectivo de personas con discapacidad, sino a familiares, amigos, y sociedad en general.

Se han vivido experiencias tan gratificantes como emotivas, duras en lo emocional, pero tremendamente educativas e inclusivas para la sociedad. Gracias a Senderos Accesibles muchas personas con y sin discapacidad han visto su sueño hecho realidad, se han dado cuenta de que con diferentes adaptabilidades se puede hacer de lo imposible algo posible.

Se han abierto algunas puertas por las que varias personas, asociaciones e incluso empresas han ido pasando y estableciendo otro tipo de actividades para las personas con discapacidad.

En definitiva, se ha abierto un amplio abanico de posibilidades para que las personas con discapacidad puedan disfrutar de los entornos naturales y los deportes que en ellos se desarrollen, con total igualdad, seguridad, y siempre supervisado por un equipo de profesionales en diferentes materias que puedan dar esa cobertura necesaria para el disfrute pleno de las actividades.

## CONCLUSIONES DEL I CONGRESO DE MONTAÑISMO INCLUSIVO

La Granja (Segovia)

6, 7 y 8 de octubre de 2023

En la jornada de clausura se llevó a cabo una dinámica a través de la herramienta Padlet (<https://es.padlet.com/>) en la que cada participante pudo responder a 4 preguntas:

1. Tu motivación por el montañismo inclusivo
2. El principal desafío al que nos enfrentamos
3. La conclusión principal que de este congreso
4. Comparte algo más si quieres (pensamiento, contenido...)

A continuación, se recogen las aportaciones más interesantes, y en el siguiente código QR están disponibles todas las aportaciones tal cual fueron planteadas:



### **Tu motivación por el montañismo inclusivo**

- Vivir experiencias compartidas en la naturaleza como camino de aprendizaje personal y profesional.
- Movilizar el territorio donde resido y abrir la puerta de la naturaleza a todas las personas, entidades y grupos.
- Buscar modelos formativos diferentes y contextualizados en relación con las necesidades de personas y grupos.
- Poner en valor la diversidad humana como ejemplo de enriquecimiento mutuo.

### **El principal desafío al que nos enfrentamos**

- Mitigar las barreras sociales, no solo las “arquitectónicas”.
- Ser capaces de caminar hacia un concepto de inclusión real, sin cosmética ni etiquetas, huyendo del pater/maternalismo y el asistencialismo.
- Establecer sinergias y colaboración entre todos los proyectos, las entidades y los agentes que lo promueven. Establecer redes de colaboración. Contagiar con nuestra ilusión y con el sentido que damos a nuestras prácticas.

- Mejorar los procesos de divulgación, aunar proyectos y fomentar investigación relevante en este campo.
- Acercarnos a las poblaciones vulneradas con más dificultades de acceso.
- Ser capaces de definir el ámbito y sentido de la competición en el deporte inclusivo y adaptado en montaña y que los árboles no nos impidan ver el bosque.
- Valorar diferentes modelos de participación y empoderar a las personas con discapacidad. Pasar de trabajar para personas a trabajar con personas (de diferentes características y capacidades).
- Reflexionar si el concepto voluntario/a es limitante y genera relaciones jerárquicas, pasando a relaciones más horizontales y de pertenencia donde cada uno aporta lo que sabe hacer.
- Trabajar con y para la comunidad, desde un planteamiento más participativo.

### **La conclusión principal que de este congreso**

- Importancia de situar a las personas en el centro de las propuestas.
- Relativizar la importancia de los materiales, facilitar su uso adaptado, individualizar, realizar adquisiciones sostenibles y favorecer el préstamo. Repensar la formación técnica no solo centrada en la parte instrumental de su uso.
- Importancia de crear las condiciones para que las cosas sucedan, sin pensar que suceden "per se" y satisfacer necesidades personales y grupales.
- Que la discapacidad no es un problema, es una puerta abierta al enriquecimiento y a la práctica de actividades en la montaña de otro modo.
- Pasar de "llevar" a personas al monte a ir todas juntas. Cambiar el "te llevo" por el "vamos todos".
- Poner en valor el medio por el que nos desplazamos, aportar información sobre lo que nos encontramos y activar el deseo de compartir el espacio de forma conjunta y trascendente.

### **Comparte algo más si quieres (pensamiento, contenido...)**

- Deberíamos buscar la manera de estar en contacto y compartir ideas, proyectos y materiales.
- Generar intercambios en las diferentes CCAA.
- Aumentar la visibilización de estas prácticas (con mirada amplia) en la FEDME y otras entidades que trabajamos en este campo.

Higinio Francisco Arribas Cubero  
Universidad de Valladolid  
Montaña Palentina Inclusiva  
Comité de Montañismo Inclusivo FDMESCYL  
Perapertú, 12-10-23