

# PROTOCOLO ARC APLICADO EN LA ESCOLA DE LA FORESTA

Paula Marques  
Instituto Politécnico de Setúbal

## Resumen

*Este artículo sintetiza el protocolo de Actividades de Riesgo Controlado (ARC) que aplica regularmente la “Questão de Equilíbrio”, y en su proyecto Escola de la Floresta como terapia de intervención con grupos de jóvenes y adultos con problemas de drogodependencia y/o con diversos comportamientos de riesgo o inadecuados socialmente.*

*El protocolo consta de tres fases. La fase de Terapia de choque en la que el individuo descubre su fuerza vital y deseo inequívoco de vivir al enfrentarse a deportes de riesgo como la escalada, temer por su vida y desear aprender las técnicas de autocontrol y uso de materiales para salir del “agujero”. La segunda fase de control de los miedos en que las actividades se centran en sentir el cuerpo y aprender a controlarlo, descubriendo el placer que conlleva el logro y relacionándolo con su propia vida. La tercera fase es de descubrimiento de otros placeres mediante diversas actividades deportivas y labor en equipo aumentando la motivación y autoestima. La implicación del grupo y el autoanálisis en profundidad de la experiencia y las opciones de comportamiento, siendo especialmente relevante en la metodología ARC. El aprecio por la Naturaleza aumenta al experimentarse como medio que le posibilita al individuo un contacto consigo mismo.*

*Palabras clave: actividades de riesgo controlado, terapia de choque, control del miedo, intervención social.*

## Abstract

*This article provides a synthesis of the Controlled Risk Activities (ARC) procedures currently applied by the Association “Questao de Equilibrio” (A Matter of Balance) through its Escola de la Floresta Project (Woods School Project). It consists of an intervention therapy with youngsters and adults having drugs problems or various risk or socially inadequate behaviours.*

*It is a three steps protocole. First step is a “Shock Therapy” phase where the individual discovers his/her vital strength and will to live, when he/she faces risk sports like wall climbing, fears for his/her life and wishes to learn the selfcontrol and tools use technics to find the way out of “the hole”. Second step is a fears’ control phase where activities focus in feeling the body and learning its control, discovering the pleasure of achievement and discusses comparison with his/her own life experience. Third step is an “other pleasures discovery” phase through the practice of a variety of sports activities and team work for motivation and self security growth. The group involvement and self in-depth analysis of the experience and behaviour options being specially relevant in ARC methodology. Nature becomes loved as the environment allowing the individual to contact with his/her self.*

*Key words: Controlled Risk Activities, shock therapy, fear control, social intervention.*

## Introducción

Las Actividades (físicas, deportivas) de Riesgo Controlado (ARC) en la Escola de la Foresta se utilizan como recurso socializador, integradas éstas en contextos educativos más amplios, contextos no formales, contextos socializadores precisos, de prácticas, incidiendo los mismos tanto en los aspectos cognitivos como, esencialmente, emocionales.

El protocolo consta de tres fases. Una primera fase de Terapia de Choque en que el individuo toma conciencia de su voluntad de vivir y aprende a relativizar los problemas. La segunda fase de Control de los Miedos se concentra en el descubrimiento del propio cuerpo y del autocontrol emocional. La tercera y última fase es de "Descubrimiento de otros Placeres" donde se les transmite el placer del esfuerzo, del desafío sano, racional y en equipo. Se trata en definitiva, de consolidar lazos profundos y duraderos entre los integrantes del equipo y consolidar la autoestima, en esta tercera fase.

### 1. Primera Fase: Terapia de Choque

Los objetivos principales de son:

- Llevar al individuo a que descubra dentro de sí mismo la "fuerza vital", el sentido de la vida, la voluntad inequívoca de estar vivo, y de querer mantenerse vivo...
- Permitir al individuo relativizar los problemas que lo atormentan, comprendiendo que lo mejor de todo es, en ese día, en aquel momento, estar vivo, independientemente de todo lo que ha sufrido y sigue sufriendo.

Los lugares elegidos donde deberá transcurrir la intervención: zonas naturales con condiciones que permitan a los jóvenes sentir la aspereza de las rocas, pero también el calor del sol, el ruido agradable de la naturaleza (y sólo ésta), el olor de las plantas, el efecto del viento... (todo en cantidades equilibradas para que puedan apreciarse, no constituyendo ni un obstáculo ni un ruido a la comunicación que se quiere establecer).

La actividad deberá desarrollarse en lugares que aparentemente, y a los ojos de los jóvenes, fomenten el temor, el esfuerzo de alto nivel; que parezcan ser inaccesibles y peligrosos.

Sin embargo, estos mismos lugares deberán garantizar al técnico condiciones de seguridad máxima y de salida de socorro aceptables (en el caso de que sea necesario, en último caso).

Preferentemente, utilizar fisuras, con espacio abierto por encima, o en último caso, espacios usados en espeleología, garantizando siempre la existencia de puntos seguros de anclaje.

Las actividades que se recomienda desarrollar se listan a continuación:

Rappel y Escalada en roca. Regla general, utilizar zonas donde el Rappel parezca ser el único medio para llegar al lugar deseado. Después, pareciéndole al joven que no hay otra salida posible, que no sea a través de la subida en escalada... Llevar a los jóvenes a utilizar las presas naturales, sin darles ningún tipo de explicación.

Cuando es imposible, podrán utilizarse zonas de espeleología, donde la escalada suceda al rappel inicial, lo que muchas veces es asumido por los jóvenes de forma inmediata, pero cuyo comportamiento será fundamental para la reflexión posterior a la práctica de la actividad.

Sin embargo, me parece que los ambientes cerrados, oscuros, desconocidos, propios de las grutas, sólo deberán utilizarse en una fase más avanzada del proceso.

Por otro lado también es importante que los individuos, sobre quien se ejerce la intervención, no utilicen en esta fase técnicas de ascensión propias de la espeleología, con utilización de materiales tecnológicamente avanzados, sino simplemente, los propios medios, las fisuras en la roca y las manos y los pies, las cualidades individuales que posee, físicas, síquicas, más o menos “innatas”. Es fundamental garantizar toda la seguridad posible, pensar en todos los mínimos pormenores que podrán “estropear” la actividad, aunque intentando que el joven no se dé cuenta.

### **Recomendaciones al técnico o monitor en la Fase de Choque:**

Para la actividad descrita en esta fase de la intervención, los jóvenes deberán ir sin aviso, sin ningún tipo de preparación ni de información sobre la actividad, sobre materiales y sus características, ni sobre las reglas de seguridad (lo que implica un cuidado suplementario de los monitores para que no se produzca ningún tipo de posibilidad de accidente).

El desconocimiento por parte del joven, concretamente de las condiciones de seguridad, facilitará su descontrol emocional, situación a la que se pretende llegar, para entonces iniciar la intervención.

Por ello, siempre deberá elegirse una vía que ofrezca un determinado grado de dificultad, no debiéndosele ahorrar el sufrimiento al joven, derivado de comprender que su vida está en peligro y que él sólo no es capaz de dominar la situación.

Estas condiciones deberán crearse para que el joven sólo consiga superar las dificultades cuando emplee técnicas adecuadas de escalada y consiga controlarse emocionalmente.

Para que domine tales técnicas, será necesario naturalmente que las mismas sean transmitidas por el técnico, lo que sólo deberá producirse cuando sea solicitado adecuadamente por el joven. Es decir, éste deberá verbalizar el pedido de ayuda y deberá ser capaz de oír las indicaciones que se le darán.

La situación de que el joven se encuentre dependiente del técnico y de que tenga que reconocer la necesidad del pedido de ayuda, naturalmente deberá provocar perturbación emocional, sufrimiento, angustia, descontrol e, incluso, odio contra el monitor o contra el equipo en su totalidad.

El técnico, deberá mantener la calma, intentar negociar con el joven las condiciones de éste para oír las informaciones técnicas necesarias, así como también, le incitará a tomar la iniciativa, es decir, a poner en práctica lo que ha oído del técnico.

Este tipo de intervención pretende aprovechar el inmediatez de muchos individuos sobre los que recae la intervención, llevándolos a bajar sin darse cuenta prácticamente de que no se han fijado en los peligros y riesgos inherentes, ni han reflexionado sobre la forma de salir del “agujero”.

Después, restándoles la salida, a través de la escalada, sin que ellos sepan cómo resolver el problema de otra forma... tendrán que reconocer que no dominan la situación ni las formas de resolverla, así como también, tendrán que conformarse con la situación de depender del saber y de las indicaciones de otros, en particular del técnico, entendiéndose que, al final, no estarían muy predispuestos para este tipo de actividades...

En esta situación es preciso que el técnico comprenda perfectamente los objetivos de su trabajo, el tipo de competencias que deberá trabajar con los individuos en cuestión, actuando en una perspectiva de dinámica de grupo.

Así, creo que lo más difícil será llevar hasta el lugar a los individuos sobre los que se quiere intervenir, así como hacerles bajar en Rappel sin que prácticamente se den cuenta de que no conocen el lugar, ni lo que les espera, ni los propios materiales que usan, ni las reglas básicas de su seguridad (aunque siempre deba bajar en primer lugar alguien que garantice la integridad física de los que bajan...)

El técnico responsable, siempre deberá tener presente que nunca deberá facilitarle la vida al joven y sólo deberá darle apoyo, concretamente informaciones técnicas que permitan la subida, cuándo y sólo cuándo, el joven lo pida, ya en una fase de cierto pánico y descontrol emocional. ¡En ningún caso se deberá dejar que el joven renuncie!

El trabajo del técnico, en una perspectiva de reestructuración del individuo, sólo comienza cuando éste pierde el control, o cerca de esta fase, de forma que entienda el valor de la vida y del apoyo del monitor. Más adelante, en otro punto de este capítulo, intentaré demostrar cómo la cuestión del “Descubrimiento de la Fuerza Vital” y de la “Voluntad de Vivir” es fundamental en el proceso de “despertar” del individuo ante la canalización de todas sus energías en el esfuerzo de cambio.

El descubrimiento de que estamos vivos y de que estamos más enganchados a la vida de lo que suponíamos, independientemente de todos los problemas que nos atormentan, es la base para querer cambiar y aprovechar para “Vivir sí, pero con calidad”.

En este sentido, también se plantea la cuestión de descubrir que no somos neutros ni la Vida nos es indiferente. Somos activos, siempre que se cuestiona nuestra supervivencia, y constatamos con cierta sorpresa, que la Vida se impone a la Muerte, que vivir es nuestra voluntad, necesidad urgente, opción activa, seguir Viviendo, lo que despierta fuerzas desconocidas de resistencia y de vivencia positiva.

Los enormes dolores, físicos y mentales, derivados de este descubrimiento, que puede pasar por el odio puntual al técnico, en aquel momento, extremadamente intenso, a quien ha puesto al individuo en esta situación, compite, con la misma intensidad al despertar ante la vida, ante el descubrimiento interior de potencialidades y ante el placer de estar y sentirse vivo, por opción.

Es evidente que esta situación, derivada de que el individuo sienta que está en riesgo de supervivencia, es aparente, dado que toda la seguridad deberá estar absolutamente garantizada.

Aquí, la diferencia está entre no ser capaz, en la situación de bloqueo en la que se encuentra el individuo, de discernir entre lo que es estar ante un “peligro real” y un “peligro imaginario”...

Esta situación debe aprovecharse más tarde, siempre que sea necesario, para reflexionar con el joven sobre lo que sintió en aquel momento, proporcionando que él mismo comprenda que los peligros derivados de la práctica de escalada son esencialmente aparentes, al paso que los derivados de otros comportamientos, como el del consumo de sustancias psicotrópicas o el de la conducción sin reglas, constituyen evidentes peligros reales.

La intensidad del miedo también se amplía en esta fase de “choque”, porque el individuo desconoce su propio cuerpo y descubre que él no sabe (en aquel momento) controlar, sintiendo extrañas e incluso incómodas manifestaciones del mismo, ante amenazas de peligro.

Por otro lado, al sentir que no controla las situaciones de seguridad y los riesgos inherentes a esta práctica, se da cuenta de sus propias fragilidades y, contradictoriamente, de su intenso “amor y apego a la vida”.

Como antes he apuntado, “sólo ante la imagen de la Muerte, el individuo es capaz de valorar la propia Vida”.

Asimismo, refuerzo la idea de que el individuo no debe conocer ni las reglas de seguridad, ni las propiedades de resistencia de los materiales, de forma a alcanzar lo más rápidamente posible las condiciones de miedo y pánico, para que, después, éstas puedan ser trabajadas debidamente.

La intervención técnica: deberá ser fundamental pero sólo cuando se produzcan las situaciones de estrés, miedo o incluso pánico.

En una primera fase, el técnico deberá parecer lo más distante posible, aunque siempre sin descuidar las condiciones de seguridad, que deberán ser máximas, concretamente porque los practicantes no las conocen (porque nosotros, a propósito, así lo entendemos).

Cuando se produzca la situación de “crisis”, el técnico deberá preparar al grupo que acompaña al joven en cuestión, o del que éste forma parte, participando, concretamente a través de incentivos verbales, positivos, para animarlo a superar el obstáculo.

En el caso de que se siga constatando la dificultad en la ascensión, el técnico deberá subir (o bajar, si fuese este el caso) hasta donde está el individuo y, allí, intentar tranquilizarlo, introduciendo las primeras nociones de autocontrol, lo que podrá pasar por el entrenamiento de la respiración y de la relajación muscular.

Las indicaciones técnicas para la superación del obstáculo sólo deberán darse posteriormente a las nociones de autocontrol emocional.

La confianza en los otros (que aportan seguridad al individuo bajo la mirada atenta de un monitor auxiliar), el posicionamiento del cuerpo y el alejamiento de la pared para una mejor adherencia a ésta y descubrimiento de apoyos, deberán “trasponerse”, incluso allí, y siempre que sea posible, a situaciones de la vida real.

En esta fase, deben promoverse las condiciones necesarias para que el individuo reconozca que necesita de las informaciones del técnico y acepte seguir las para progresar en la ascensión.

Es fundamental en esta fase que el individuo establezca las primeras relaciones de confianza con el técnico e inicie con éste el proceso de compartir sus miedos y angustias. En el caso de que esto no sea posible, el técnico responsable de la actividad deberá establecer un conjunto de informaciones que deberán transmitirse fielmente a un técnico con perfil adecuado, eventualmente el psicólogo, que siempre deberá aproximarse al joven en una perspectiva coherente y de gradual aproximación, de acuerdo con las informaciones del técnico que ha realizado el seguimiento de la actividad. En esta fase, los temas de conversación tendrán necesariamente que abordar la actividad y no aspectos de la vida personal del joven, a no ser que sea éste quien manifieste este deseo o necesidad.

## 2. Segunda Fase; “Control del (de los) Miedo(s)”

En esta segunda fase, toda la intervención deberá centrarse en el “Control del Miedo”, lo que pasa por el descubrimiento del Cuerpo y de algunas de sus señales vitales, de sus mecanismos de respuesta a amenazas interiores o exteriores, así como por el aprendizaje y aplicación del autocontrol emocional.

En relación a los lugares elegidos en los que se va a desarrollar la intervención, la actividad en un principio deberá desarrollarse en zonas de Acanalado, con alguna verticalidad, (en principio con un grado de dificultad entre 4 y 5 (-), para jóvenes, con una preparación física media. Siempre deberá elegirse una vía que siendo difícil, no sea insuperable para el individuo en cuestión. En cuanto a la vía, no deberá exigir más de una cordada sencilla, aunque exista el máximo interés en que ésta se desarrolle a una altitud determinada, de forma que dé la impresión de una elevación superior.

Posteriormente, ya podrán organizarse algunas actividades en Parques de Aventuras, trabajando los miedos pero introduciendo dinámicas de placer. La parte final de esta fase podrá desarrollarse en Rocódromo, aunque cerrado, haciendo la transición a nivel siguiente de la intervención.

Las actividades a desarrollar en la fase de “control de los miedos” son: Escalada en roca (1º Momento); Pista de Obstáculos (2º Momento); Rocódromo (3º Momento).

### Recomendaciones al técnico que monitoriza la segunda fase

Si el Control del (de los) Miedo(s) es lo que se pretende trabajar en esta fase, tendremos que promover actividades que permitan el desencadenamiento del miedo, con sensaciones corporales derivadas, permitiendo, cuando sea necesaria, la proximidad del técnico.

En esta fase, el individuo objetivo de la intervención ha comprendido que no se expone a riesgos, que existen materiales con elevada tecnología a su disposición, que el equipo técnico es fiable y competente, que el grupo actúa como tal y no sometido a una solidaridad primaria (comprende que lo que sucede de bueno o de malo a uno de sus integrantes afecta al funcionamiento de todo el grupo), que riesgo real y riesgo imaginario son cosas diferentes... pero al borde de un precipicio sigue sintiendo un irresistible escalofrío que le recorre todo el cuerpo.

Esta fase es la del trabajo de reflexión más consciente y estructurado, fruto de las opciones que el individuo toma para realizar las vías que pretende hacer, teniendo en cuenta el creciente conocimiento de sus capacidades y el grado de dificultad de aquellas.

Tanto en la Roca como en la Pista de Obstáculos, como también en la Pared Artificial de Escalada en el Rocódromo, es fundamental que estos aspectos sean trabajados y empiece a realizarse la transición hacia los aspectos más técnicos de la práctica, con el inherente placer por el control de los miedos.

La intervención técnica deberá ejercerse en el grupo que está en la base, dando seguridad al joven que se encuentra en la vía, instruyéndolo sobre cómo incentivar y ayudar a los que están subiendo y haciéndoles sentir la importancia de su trabajo (atención, grado de responsabilidad, capacidad de intervención, con indicaciones adecuadas y oportunas, con actitudes que transmitan seguridad).

Asimismo, aquí deberán introducirse conocimientos sobre cómo respirar, cómo evitar el cansancio excesivo de los miembros superiores, cómo relajar los músculos, cómo controlarse...

Y también en esta fase es donde el técnico deberá ayudar al individuo en dificultad a racionalizar sus miedos, tanto los referentes a la propia actividad, como transponiéndolos a situaciones reales potencialmente vividas o conocidas.

### **3. Tercera Fase: “Descubrimiento de Otros Placeres”**

El objetivo principal de la tercera y última fase de la intervención con recurso a las ARC, es el “Descubrimiento de Otros Placeres”, por oposición a la idea de la accesibilidad fácil a la felicidad, resultante de consumos de sustancias o de bienes materiales inmediatos. Es decir, con las actividades integrantes de esta fase, se pretende que el individuo sea capaz de descubrir y valorar el placer del esfuerzo, del desafío sano, racional y en equipo, de la importancia de cada uno y de los otros como equipo y como elementos fundamentales para nuestra seguridad y para el desarrollo social del grupo, así como del descubrimiento del placer por el “tecnicismo y perfeccionismo” en aquello que hacemos.

Los mejores lugares para desarrollar la tercera fase de la intervención son:

Parque de Aventuras (1º Momento) . Rocódromo (2º Momento). Otras ARC – en el agua, en el aire, en el subsuelo, a velocidad, en espacio desconocido... (3º Momento).

Las principales actividades a desarrollar son:

- Recorrido Aéreo de Obstáculos (“Acrobranches” o “Arborismo”: escalada y otras actividades de progresión sobre árboles)
- Escalada en Pared Artificial
- Dinámicas de Grupo
- Esquí náutico y boyas
- Piragüismo (larga duración y rápidos) / Rafting
- Espeleología
- Parapente / Ala delta
- Recorridos de Orientación y Descubrimiento / Senderismo / BTT

#### **Recomendaciones al técnico que monitoriza la tercera fase ARC**

Esta fase pretende ser de transición y de articulación con un espacio más amplio, diversificado y rico.

Por lo tanto, las preocupaciones de la intervención ya no se centran en una única actividad, sino en la articulación de todas ellas, siendo común a todas, la preocupación por el establecimiento de lazos más profundos y duraderos entre los integrantes del equipo y el aumento objetivo de la autoestima.

Por ello, se pasa en un primer momento por el Parque de Aventuras y, después, a las actividades de escalada en el Rocódromo (2º momento) y, de aquí, a un conjunto rico de otras ARC, preferentemente en medio abierto y amplio.

En cuanto a las dinámicas de grupo, éstas son fundamentales para el refuerzo de las ideas base de la adquisición de competencias sociales y personales, concretamente a través de la verbalización derivada de las reflexiones colectivas realizadas al final de cada actividad, trabajadas durante la semana por el monitor o por otros técnicos, después de ser debidamente informados sobre la forma en que transcurrieron las actividades.

El esquí náutico y las boyas aliarán el placer del contacto con el agua a la relación del grupo, llevándolo a la concienciación de la necesidad del empleo de la fuerza y de la destreza, necesarias a la actividad, así como de la persistencia y unidad del grupo para mantener un nivel adecuado de aprendizaje.

Caso idéntico se constatará, aunque en medios diferentes, con los Recorridos de Orientación y descubrimiento / Senderismo, BTT, donde el esfuerzo, el espíritu de sacrificio y el sentido de lo colectivo son presupuestos de base para las nuevas adquisiciones de conocimiento por parte de los participantes.

Situación idéntica, aunque a nivel superior, considerando el medio y los riesgos generados, se podrá constatar con el Parapente / Ala Delta, donde el poder de decisión personal, la elección individual en una situación de riesgo son paralelas a la conciencia de que la tecnología y el aprendizaje son fundamentales para el éxito de determinadas tareas.

Asimismo, el Piragüismo y el Rafting, permitirán entre otras adquisiciones, el desarrollo de la permanencia del esfuerzo, de la tenacidad, de la valentía, necesarias para enfrentarse a peligros desconocidos, al mismo tiempo que se refuerzan el espíritu y la interdependencia del grupo.

Finalmente, la Espeleología, podrá introducir un factor decisivo en la vida de jóvenes que han sufrido abusos y gran violencia: El temor a la oscuridad, a lo desconocido, al silencio, al vacío. En muchas situaciones, una actividad de este género podrá representar mucho más de lo que podríamos imaginar inicialmente.

#### **4. Criterios de la intervención técnica**

Es imprescindible que en todas las fases de esta metodología de intervención, y lo más inmediatamente posible a la práctica de las actividades, se promueva la consecuente reflexión sobre las situaciones vividas y sentidas por el grupo y por cada uno de sus integrantes, con vista a su transposición a los problemas y situaciones concretas de la realidad, quedando de esta forma grabadas con más seguridad, las ideas-base que permitirán la interiorización de principios y valores que servirán de soporte a un cambio de comportamientos.

Para una mayor eficacia de la intervención técnica, se considera fundamental la participación activa de los individuos, lo que podrá facilitarse en el caso de que éstos acepten la propuesta de responsabilizarse por la realización de entrevistas a los restantes integrantes del grupo, elaborando posteriormente síntesis de lo que individualmente ha sido dicho, reflexionado y compartido por el grupo.

#### **5. Principios de la estructuración del individuo en la Escalada en Roca**

En el ámbito de la intervención de las ARC es donde surge la escalada en una primera fase, con capacidades de intervención únicas en un contexto de intervención global.

Dentro de las ARC, la Escaladaterapia deberá ser el motor para el cambio inicial comportamental del individuo, pero no es más que la primera pieza, en un conjunto articulado de "herramientas" de otras actividades, tanto del ámbito de las ARC como incluso del ámbito cultural y educativo.



En particular porque la Escalada en Roca permite trabajar un conjunto de principios fundamentales que podrán ayudar a estructurar al individuo y que son los siguientes:

Principio del Valor de la Vida

Principio de la Pedagogía del Éxito

Principio del Reconocimiento de los Desafíos y Capacidades personales

Principio del Respeto por la Verdad

Principio del Respeto por el Ritmo de Progresión Personal

Principio de la Responsabilidad Personal

Principio de la Transponibilidad

Estos siete principios resultan de analizar que:

Vivir está por encima de todo. La vida está por encima de todo. La imagen de la muerte (aunque aparente) vivenciada en las actividades, valoriza el sentido de la vida. Sólo la valoramos cuando nos parece haberla perdido, o cuando esto parece que puede suceder...; dentro de nosotros tenemos fuerzas que desconocemos y por ello, a pesar de todo y de cualquier problema, es bueno vivir; estamos enganchados a la vida y queremos seguir estándolo...

En las actividades la propuesta que nos hacemos a nosotros mismos, y a los que encuadramos, se basa fundamentalmente “en afrontar la mayor dificultad posible”. Es decir la facilidad no nos seduce. La dificultad insuperable no ayuda en nada a devolver la autoestima. Sólo el esfuerzo, sólo la tenacidad, sólo el empeño, sólo la valentía, pueden contribuir a la superación del obstáculo. No obstante, la elección de lo “más difícil posible”, nos plantea la duda sobre nuestras propias capacidades y la forma en que podemos organizarnos, cuerpo y mente, para la superación de los obstáculos. Cada individuo tiene sus problemas, tiene sus condicionalismos, pero también sus potencialidades. Lo importante es que cada uno defina sus objetivos y los consiga superar. No interesa lo que los otros son capaces de hacer. Lo importante es que cada uno descubra dentro de sí las fuerzas necesarias para superar las dificultades individuales. Lo fundamental es que cada uno crea en sí mismo y sea capaz de enfrentar sus propias dificultades, reconociendo sus limitaciones y aprendiendo a vivir con las mismas, creyendo que siempre las podrá superar, totalmente o en parte... lo importante es que cada uno cumpla su plan y lo realice con éxito, conquistando la alegría por la superación individual.

Ante un obstáculo, el papel de los compañeros, de los amigos es fundamental en nuestra seguridad, en nuestra motivación. Pero el esfuerzo de superación tendrá que ser sólo nuestro. En la escalada, cada uno sube con sus brazos, con sus piernas, con todo su cuerpo, pero también, con su mente, su voluntad, su persistencia. Nadie empuja a nadie, nadie puede substituir el esfuerzo personal de otro, cada uno “se salva” por sí mismo, aunque con el apoyo moral de los otros...; los otros, el equipo, están allí para incentivar, para dar apoyo moral, para garantizar la seguridad pero no para substituir el esfuerzo del individuo.

En la superación de un obstáculo, podremos salir de la vía planificada, podremos utilizar materiales que no son nuestros, lo que presupuestamente no deberíamos hacer. No existen árbitros, no existen jueces, pero sabemos que lo que hicimos no lo habíamos planeado así...Podremos intentar engañar a los otros pero nunca a nosotros mismos. En la escalada, (versión Escaladaterapia) no hay a quien engañar para alcanzar los objetivos. Los límites están definidos por el propio participante. Este siente, se conoce, o aprende a conocerse y, por ello, no se puede engañar a sí mis-

mo...; los desafíos trazados inicialmente están para superarse y hasta ese momento, es necesario dar todo, hacer todo, para que esto suceda. No es en la pared, ante los primeros miedos, las primeras dificultades donde se alteran los recorridos y se facilita la ascensión...; sólo la dificultad y el esfuerzo consecuente serán liberadores.

Aprendemos a saber respetar los miedos personales y el ritmo de cada uno. Si cada uno aporta lo mejor de sí mismo, es él mismo quien está allí y, por ello, debe ser respetado y ayudado. Independientemente de las expectativas de los otros y del propio equipo con relación al joven, lo fundamental es reconocer que él y cada uno es un ser específico, irreplicable, con limitaciones y capacidades únicas, por lo que la progresión tendrá inevitablemente que ser personal y específica, respetando el ritmo de cada uno. El equipo, "para ser equipo", tendrá que aprender a aceptar a cada uno de sus integrantes. La mejora de las prestaciones individuales se producirá por la motivación de todos y por el incentivo a los que tienen mayores dificultades y nunca por la presión, que valora a los más aptos e inhibe a los que más necesitan el incentivo.

Es fácil que culpemos siempre a los otros de lo que nos sucede. En la roca, somos nosotros quienes elegimos el desafío. Somos nosotros quienes elegimos la "vía" y, por ello, nos hemos acostumbrado a responsabilizarnos de nuestro recorrido. Así, es importante aprender a saber controlar los impulsos, a saber reaccionar ante las adversidades, a saber oír a los otros que, en otra posición, nos quieren ayudar, a saber respetar a los que nos transmiten seguridad. Lo que afecta a cualquiera de los integrantes del equipo (en términos de seguridad, de bienestar) se refleja en el grupo y en cada uno de sus integrantes. Cada individuo deberá comprender la importancia de su acción personal en el desarrollo de las relaciones interpersonales en el seno de su grupo y en la progresión y seguridad de cada uno de sus integrantes.

Finalmente, es importante reforzar la idea de que los aprendizajes en la "pared" deberán trasladarse a lo cotidiano. En la visión de la Escaladaterapia, a pesar de la importancia de la existencia del placer personal, derivado de la actividad física, las vivencias en la pared, y consecuentes aprendizajes, deberán trasladarse a los problemas de la vida cotidiana, debiendo éstos encararse con la misma energía, alegría, creatividad, confianza y perseverancia. No se trata de una actividad deportiva y, por ello, es el proceso y la transposición de las lecciones aprendidas la que nos debe ayudar a enfrentar nuestros problemas cotidianos.

Así, la ESCALADA (en roca – por el contacto con la naturaleza, por la implicación de todos los sentidos), cuando se encuadra debidamente, favorece:

- el conocimiento de las reacciones más violentas e interiores;
- la concienciación de los miedos y formas de actuar personales;
- la Valoración de la autoimagen (tras fases vencidas de miedo, con refuerzo de autodominio y confianza personal);
- la promoción del trabajo en equipo;
- el respeto por el ritmo propio de cada uno;
- el reconocimiento de reglas y comportamientos sociales (algunos no negociables, como las reglas de seguridad, los nudos...).

Cuando se hace referencia a las reacciones más violentas e interiores, significa claramente que todo el proceso de utilización de la escalada y de las ARC en el modelado de los comportamientos sociales, sólo será posible cuando el técnico o el equipo técnico puedan intervenir al lado del individuo, cuando éste pierde el control

emocional. En ese momento, por el miedo a las consecuencias, por el miedo a morir, el individuo baja todas las “defensas” y se muestra tal cual es, con todos los miedos, con toda su furia o desánimo. Es fundamental, por ello, que el equipo técnico permanezca atento, proporcione el apoyo adecuado en el momento preciso, para que el joven se dé cuenta de que no controla sus emociones, de que por otro lado, está enganchado a la vida pero no sabe como actuar correctamente para salir de la situación. Es importante que el joven reconozca que la situación se agrava cuando se cierra, se aísla, niega apoyo, en situaciones que le molestan o que le amenazan. En esto consiste el proceso de concienciación de los miedos y de las formas de actuar personales por parte del joven.

Así, y siempre que el equipo técnico se encuentre funcionando adecuadamente, este puede hacer sentir al joven que existen soluciones, soluciones éstas que, tal vez, él no domina y que podrá conocer si aprovecha la ayuda que se le ofrece.

Con esta actitud de respeto del técnico ante las dificultades del joven y con la manifiesta disponibilidad para ayudarlo, si él quiere, es como se van creando las condiciones necesarias para el apoyo. Así, lo primero en lo que deberá empeñarse el equipo técnico, será en llevar (o incluso “forzar”) al joven a oír las indicaciones del técnico.

De entre éstas, las primeras actitudes del joven será la de respirar profundamente, relajar los miembros superiores, (lo que presupone que él está colgado en la cuerda), alejarse de la roca e intentar encontrar nuevos puntos de apoyo, comunicar la localización de estos puntos, concentrarse en el esfuerzo que tendrá que iniciar para salir de la situación.

En el caso de jóvenes descontrolados, que afirman que se caerán, que la cuerda se está rompiendo, que los puntos de seguridad están cediendo o que se les suelta el arnés, la solución es, antes de nada, de forma tranquila y asertiva, intentar que él, cuando exteriorice estos miedos, indique exactamente, localmente, lo que dice que le está sucediendo al material. Es decir, apunte el lugar exacto dónde se está rompiendo la cuerda, apunte los puntos que están cediendo, dónde se está abriendo el arnés y así sucesivamente. La confrontación con la realidad es fundamental para encontrar el punto de autocontrol.

El técnico también podrá intentar que el joven se tranquilice, mostrando aspectos del lugar donde se encuentra o, por el contrario, amenazando con que se marcha y lo deja sólo si él no hace un esfuerzo para oírlo y tranquilizarse.

Debe intentarse todo, menos cruzar los brazos y renunciar a la intervención. Para el técnico, renunciar podría ser más fácil pero para el joven podría ser otro desafío perdido, un fracaso más que se suma a otros tantos de su vida.

En cuanto la situación esté controlada, en el momento en que el joven se disponga a subir y dé el primer paso, en cuanto consiga un nuevo punto de equilibrio, por poco que haya progresado, es fundamental que el técnico también lo confronte con ese “pequeño paso”, haciéndole ver que ya ha sido un éxito enorme. Es necesario que el joven se dé cuenta de que ese paso sólo lo ha dado porque se ha controlado, porque ha oído al técnico, porque ha creído en sus capacidades. ¡¡¡ Al final ha sido posible!!!

Este pequeño paso, deberá ser debidamente reforzado por todo el equipo, debiéndose sentir los incentivos de todos, aunque de forma que no cuestionen la concentración del practicante.

A veces, si la situación de bloqueo no es tan grave y si el joven ya ha pasado por esta fase, es bastante positivo que sea el grupo quien dé indicaciones al joven que se encuentra en apuros.

Es decir, en el caso de que la situación de bloqueo ya haya sido vivida y sólo se asista a una dificultad más en la superación de un obstáculo, es importante que el técnico, o el equipo técnico que realiza el seguimiento de la actividad, den las indicaciones técnicas necesarias a los integrantes del grupo que no están en la pared, para que sean estos integrantes los que ayuden al joven ante una situación de dificultad.

Desde indicaciones técnicas a incentivos deberán transmitirse al integrante en dificultad, reforzándose así el espíritu de grupo y el trabajo en equipo.

Cuando el integrante en dificultad termine su prestación, es conveniente que sea debidamente reconocido y saludado por todo el grupo, de amigos / compañeros y técnicos, de forma que se acentúe el valor del esfuerzo realizado, el valor para enfrentar las dificultades y la importancia de la persistencia.

Finalmente, el joven que ha vivido intensamente esta experiencia tan dura y tan rica, deberá ser motivado para que ayude a los compañeros que sientan problemas en la superación de un obstáculo, de forma que pueda expresar las actitudes que ha tomado y las iniciativas gestuales que ha adoptado.

Estos aspectos deberán posteriormente, y concretamente entre ésta y las actividades siguientes, recordarse y trasladarse a otros aspectos de la vida cotidiana, que eventualmente constituyan obstáculos para el joven.

## 6. Conclusiones

Con esta metodología, todos los jóvenes sentirán dificultades en la práctica de la actividad, pero también, todos descubrirán que forman parte de un equipo cohesionado y solidario. Todos ellos aprenderán que cada uno tiene su propio ritmo, que el desafío es personal y que lo fundamental es respetar el ritmo propio de cada uno, integrándolo en una práctica colectiva.

Finalmente, pero no necesariamente menos importante, está el reconocimiento de que existen reglas y de que algunas no son negociables.

Es decir, para los jóvenes más difíciles, que se niegan o tienen dificultad en aceptar y cumplir reglas, es fundamental que se vean confrontados con la situación de utilizar las cuerdas con determinados nudos. En el caso de aceptar tales nudos sin cuestionarlo, el monitor deberá preguntarles la razón de tal comportamiento, extrapolándolo a situaciones de la vida real en las que la opinión personal no cuenta para la decisión tomada colectivamente. Es el caso de las reglas de seguridad en la carretera u otras de comportamiento social. En el caso de que éstos cuestionen las reglas de seguridad de la actividad o los nudos adoptados, de no querer respetar los principios expresados por el técnico, deberán ser confrontados con el hecho de que, si no se cumplen, su vida es la que está en riesgo. Así, deberán descubrir que hay un espacio para hablar, para expresar sus dudas y sus puntos de vista, pero también existen situaciones en las que la negociación no es posible ni deseable, quedando nuestra vida a merced de negligencias cometidas.

Para finalizar, me gustaría dejar bien claro que lo más importante en la actividad es que las emociones y las lecciones de vida se trasladen a lo cotidiano y a la solución de los problemas personales y del grupo.

Por ello, es fundamental, es imprescindible, que tras cada sesión de práctica, exista un momento adecuado de reflexión en el que se identifiquen las cuestiones de la

práctica, donde se aborden de nuevo los problemas individuales, así como se resalten las estrategias personales adoptadas.

En la Perspectiva del Desarrollo Psicosocial, sumariamente, podré decir que el desarrollo Psicosocial del individuo a través de la Escaladaterapia podrá deberse a un proceso que implica los siguientes aspectos:

- el descubrimiento del SENTIDO de la VIDA (en definitiva, y a pesar de los problemas que tenemos, siempre queremos vivir...)
- el descubrimiento del Hombre, como PROYECTO (del Hombre que se supera a sí mismo...)
- la Valoración del ESFUERZO personal (y la pedagogía del éxito)
- la búsqueda de REFERENCIAS (de la amistad, de la solidaridad, del respeto por sí mismo y por los otros...)
- la capacidad de obtener y compartir PLACER y de aprender a conquistarlo
- el descubrimiento de la CREATIVIDAD (al final existen otros caminos, otras formas de superación...)
- el aprendizaje de la valoración del GRUPO (los compañeros de grupo, sujetando la cuerda, que detenta el poder de la “seguridad” y de la “vida”, están allí, atentos, recelosos y optimistas ante los resultados del que sube, apoyándolo para que supere la dificultad).
- el descubrimiento de la Valoración del AMBIENTE (identificar, graduar, especificar las rocas y las vías, por el descubrimiento progresivo de las rugosidades, de los puntos de apoyo y seguridades, es muy semejante al proceso de identificación de los problemas con los que depara el individuo en su vida cotidiana y con la gama de respuestas que frecuentemente encuentra para los mismos. El joven aprende a “conectarse” con la naturaleza, a saber admirarla y a respetarla como un “ente querido”, dado que ésta le proporciona el contacto consigo mismo).

En la Perspectiva del desarrollo de comportamientos sociales, las ARC, y la escalada en particular, promueven:

- La identificación y respeto de REGLAS (de seguridad, de convivencia, de respeto...)
- El desarrollo de la SOLIDARIDAD (sin los otros, no hay seguridad...)
- El desarrollo de la CONFIANZA en los OTROS (ahora yo transmito seguridad, creen en mí, después subo yo y tengo que creer en los otros...)
- El desarrollo de la RESPONSABILIDAD (cuando transmito seguridad, soy responsable de la vida de otro...)

En definitiva la Escalada es un recurso pedagógico que posibilita transponer situaciones críticas vividas en la pared y de reglas de su funcionamiento a los problemas y situaciones del día a día. En el siguiente cuadro, se presentan las más pertinentes y adaptables a una acción interventiva, orientada a la modificabilidad comportamental de jóvenes en situación de exclusión social o en riesgo, observándose también, de esta forma, el papel fundamental del técnico, del educador, así como del grupo en el que cada joven está integrado y con el que interactúa permanentemente.

<b>Principios generales de la ESCALADA</b>	<b>De la Escalada a lo COTIDIANO</b>
- Compartir el placer de la práctica de la actividad, a pesar de las dificultades encontradas.	- Descubrir el placer de la vida, a pesar de las dificultades...
- No tener miedo del riesgo, cuando es calculado y desafiar vías progresivamente más difíciles.	- No tener miedo de pensar y vivir el futuro. Tener la conciencia de "saber correr riesgos".
- Es preciso saber elegir la vía adecuada a nuestras posibilidades de éxito.	- Es preciso no exigir demasiado a la vida, cuando no tenemos condiciones para tal.
- Necesidad de colaborar con los otros y de compartir la responsabilidad por la seguridad de todos.	- Estar con los otros y no tener miedo de que no podamos dejar de depender de los otros (y ellos de nosotros)...
- La falta de planificación del recorrido, puede comprometer el éxito de la ascensión.	- La falta de planificación de las tareas diarias puede comprometer su éxito.
- Con autocontrol, podemos superar los problemas con los que nos deparamos en la pared.	- Con autocontrol, podemos superar los problemas con los que nos deparamos en la vida.
- Contar solamente con las manos y los pies...	- Reconocer la eficacia de sus propios medios.
- Aceptar la observancia de reglas de seguridad (no discutibles, ej: nudos, encordamientos, tres apoyos).	- Aceptar la importancia de las reglas de comportamiento social.
- Adoptar gestos adecuados, movimientos económicos y controlados.	- Reconocer y aceptar la importancia de los comportamientos personal y social adecuados.
- Alejarse de la pared para encontrar mejor los puntos de apoyo.	- Alejarse de los problemas para descubrir mejor las soluciones.
- Agarrarnos desesperadamente a los puntos de apoyo es perder fuerzas, equilibrio y capacidad de adherencia.	- Cerrarnos desesperadamente sobre nuestros problemas, es quedarse aislado, no vislumbrar situaciones más racionales y no utilizar nuestras potencialidades, no ver las cosas buenas que se nos presentan.
- Aceptar indicaciones del técnico y de los otros puede ser importante para la superación de los problemas.	- Aceptar indicaciones de los mayores y de los amigos puede ser importante para resolver mejor los problemas.
- El respeto por los otros y por el ritmo de progresión individual es fundamental para el éxito de la cordada.	- El respeto por los otros y por sus limitaciones es fundamental para una buena convivencia social.
- Saber elegir los momentos para reflexionar y planificar, para subir, para descansar. Saber esperar. Saber intentar de nuevo.	- Reconocer la importancia de "timings" y momentos adecuados para determinados comportamientos. Saber esperar. No renunciar definitivamente.
- Conocer diferentes tipos de progresión: en oposición, en suspensión, en empotramiento...	- Comprender que todo no es simple, regular y lineal, que es necesario intentar diversas estrategias, que el equilibrio se obtiene de la inestabilidad...
- Si somos capaces de superar los problemas de la pared, por muy difíciles que sean...	- ...¡también somos capaces de superar los problemas de la vida, por muy difíciles que nos parezcan!
- No renunciar sin intentar concluir la vía. Si no desistimos en una vía...	- ...no desistimos en la vida!
- Si somos capaces de esperar en una pared...	- ...también somos capaces de esperar en la vida!
- Si nos superamos, podemos vencer la dificultad...	- ...también esto podrá suceder en la vida.
- En la escalada, cada uno elige su vía y sube por sus propios medios.	- En la vida, cada uno elige su recorrido y tiene que asumir sus responsabilidades.
- En la cordada, los compañeros están para darnos seguridad, incentivarnos y no dejarnos caer.	- En la vida, los amigos sirven para apoyarnos, incentivarnos y ayudarnos en los momentos en los que los necesitamos.
- En la vía, cada uno tiene que vencer sólo por su esfuerzo	- En la vida, a pesar de los amigos, cada uno tendrá que vencer por sus méritos.
- En la vía, siempre llega la oportunidad de sujetar al compañero que nos apoyó previamente.	- En la vida, llega siempre el momento de acordarnos de los otros y de los apoyos que de ellos recibimos.
- En la vía, tenemos que mirar y ver todos los puntos de apoyo disponibles y apreciar el paisaje que nos rodea.	- En la vida, tenemos que mirar y ver todo lo que nos rodea, apreciando todas las riquezas naturales y valores humanos.

A pesar de que el concepto de ARC es extremadamente lato y de que no responde a limitaciones temporales, dado que la “invención” o creación de nuevas actividades, deportivas o lúdicas, a un ritmo alucinante es una certeza, me parece muy importante dejar algunas contribuciones que puedan ayudar en la preparación de las mismas, teniendo en cuenta su necesaria adaptación a nuevos conceptos, espacios y problemáticas.

La necesidad de organización de las actividades no sólo tiene sentido en cuanto a los imperativos de orden material o humano (patrocinadores o publicidad) de apoyo a las mismas, ni tampoco tiene que ver con las cuestiones específicas de seguridad. Fundamentalmente deberá constituir parte del proceso educativo y socializador, constituyéndose como elemento básico para “ordenar” ideas e interiorizar procesos de trabajo que, a su vez, también deberán transponerse a las rutinas y tareas de la vida cotidiana y profesional.

No obstante sean fundamentales todas las contribuciones a la definición de una Estrategia de Intervención con las ARC para el éxito de la intervención educativa, socializadora y terapéutica, también es necesario:

- Tener agentes educativos debidamente preparados, formados académicamente y con perfil personal, humano;
- Que exista una estrategia coherente, adaptada, clara de intervención, basada en objetivos predefinidos y comprobados;
- Que la valoración no sea un proceso de inspección sino de formación continua, instrumento motivador de un proceso constante de formación personal de los usuarios, pero también, de los técnicos implicados. Tal formación, perfil y actitud por parte de los técnicos, no sólo se refiere a los vinculados a las ARC sino a todos los que encuadran, acompañan a los jóvenes.