

Escalada a ciegas. Pasos metodológicos para la enseñanza e introducción a la escalada deportiva adaptada para personas ciegas o con disminución visual

Fecha de recepción: 20-10-2023. Aprobado para su publicación: 4-11-2023

Autores: Carolina Osuna y Claudio Bío

Resumen:

El objetivo del presente documento es dar a conocer recursos y estrategias accesibles aplicadas a la escalada para personas con discapacidad visual. Buscando fomentar la inclusión de estas propuestas en espacios de intercambio académicos y promover el aprendizaje y capacitación de los profesionales, estudiantes e interesados en la actividad de la escalada.

Palabras clave: Guía, Diseño universal, Estudiante en situación de discapacidad (ESD), Apoyos, Anticipación, Orientación espacial, Lenguaje descriptivo, Estímulos táctiles y auditivos.

Blind climbing. Methodological steps for teaching and introduction to sport climbing adapted for blind or visually impaired people.

Abstract:

The objective of this document is to present accessible resources and strategies applied to climbing for people with visual disabilities. Seeking to encourage the inclusion of these proposals in academic exchange spaces and promote the learning and training of professionals, students and those interested in the activity of climbing.

Keywords: Adapted climbing, Visual Impairment, Tactile and auditory stimuli, Spatial strategies.

Introducción:

Mi nombre es Carolina Osuna, actualmente me encuentro transitando materias del segundo año de la carrera del Profesorado en Educación Física (PEF) del Centro Regional Universitario Bariloche (CRUB) de la Universidad Nacional del Comahue.

Ingresé a esta carrera en el año 2021 y en 2022 comencé como voluntaria del equipo de accesibilidad a raíz de estar acompañando un estudiante en situación de discapacidad (ESD) en distintas materias de contenido práctico. El equipo de accesibilidad se dedica a generar apoyos que favorezcan la inclusión de estudiantes ESD en las distintas carreras universitarias de nuestra unidad académica. En octubre del 2022 concursé para ser becaria pre-profesional universitaria (BPPU) y logré ingresar como parte del equipo de accesibilidad del CRUB en mayo del año 2023.

En junio de 2023, en el marco de las Jornadas Pedagógicas del Profesorado en Educación Física del CRUB, que se desarrollaron en las instalaciones del Gimnasio Polideportivo de la universidad, pude participar de distintas propuestas deportivas y de juego como una instancia formativa más en el proceso de enseñanza y aprendizaje de mi trayectoria.

Una de las propuestas donde participé fue dirigida por la cátedra de Deportes Regionales Estivales (DRE1) que consistía en: el aprendizaje del armado de nudos de seguridad, una actividad de orientación y una práctica de escalada. En este evento el equipo de accesibilidad del CRUB estuvo presente acompañando a tres estudiantes en situación de discapacidad (ESD) que cursan la carrera del PEF, entre ellos una persona ciega y la otra con disminución visual. Cuando estos dos estudiantes demostraron interés en querer participar de la propuesta de la cátedra, surgieron algunos problemas de acceso. Y fueron los mismos estudiantes quienes encontraron alternativas accesibles. Estos estudiantes ya habían cursado las cátedras Problemática Educativa 1 y Taller de Juego Inclusivo, donde se abordan cuestiones relacionadas al acceso, y ya tenían experiencia en la generación de apoyos accesibles para favorecer la inclusión de personas con diversidades funcionales.

Esas alternativas accesibles o adaptaciones que se desarrollaron espontáneamente durante el transcurso de la actividad de escalada lograron garantizar la participación de los estudiantes ESD. Algunas de las propuestas incluyeron la utilización de una varilla para emitir “sonido” en un lugar o zona específica de la palestra (una toma o una dirección de movimiento), y el acompañamiento de un “guía” que realizaba una “descripción oral” de la situación para lograr la orientación de la persona.

Es de destacar que durante el recorrido de ascenso ambos estudiantes pudieron avanzar sin mayores inconvenientes. Al momento del descenso hubo algunas dificultades en la forma de guiar para orientar

a la persona ciega, sin saber claramente si era más conveniente dirigir el sonido hacia espacios libres para que bajaran, o hacia las tomas¹ que debían esquivar.

Si bien la actividad pudo completarse y ambos estudiantes pudieron hacer el recorrido de varias vías de escalada, entre algunos alumnos, docentes del equipo de cátedra e integrantes del área de accesibilidad surgieron charlas donde se manifestó el poco conocimiento sobre la actividad de escalada para personas ciegas. Reconociendo la falta de recursos o de información que se tenía, comencé a indagar más sobre el tema, buscando material bibliográfico y distintas fuentes que hacían mención a la actividad desde la inclusión de personas ciegas.

Toda esta situación me movilizó para buscar respuestas a diferentes preguntas:

¿Qué recursos y estrategias podemos crear para la realización de esta actividad con personas ciegas?
¿Cómo se puede trabajar en la planificación de actividades? ¿Cuáles roles ocupan docentes y estudiantes? ¿Existen experiencias previas?

El siguiente trabajo escrito busca generar reflexiones para enfrentar estas problemáticas de la enseñanza y el aprendizaje, que motiven a su vez a pensar posibles estrategias inclusivas y metodologías o recursos para garantizar el acceso a la escalada para las personas en condición de ceguera o disminución visual.

Propuesta metodológica:

Antes de iniciar con la actividad deportiva se deben realizar una serie de apoyos que debemos brindar a la persona (ESD) para generar seguridad, confianza y orientación. Esto va a reducir factores de incertidumbre y una vez cubiertos nos va a permitir trabajar más cómodamente centrándonos en los aspectos más importantes de la actividad.

Ejercicios previos al comienzo de la actividad:

1- Reconocimiento del espacio:

Es importante reconocer los límites espaciales y para ello debemos acompañar a la persona ciega o con disminución a hacer un recorrido de reconocimiento del área donde se desarrollará la clase. Primero se debe hacer un recorrido periférico, por ejemplo, las paredes o bordes de todo el gimnasio; luego se debe hacer un recorrido más específico como los bordes de la palestra (identificando largo y ancho del elemento, zona de descanso o espera, colchonetas, banquetas, etc.) y otras zonas que estén dispuestas en la actividad.

¹ Lugar donde se coloca la mano para afirmarse mientras se escala

Diferenciación del espacio:

Es ideal utilizar diferentes texturas para marcar áreas y sectores del espacio de la actividad. También se pueden usar colores de alto contraste para identificar esas áreas para el caso de las personas con baja visión (Contraste: por ejemplo, una línea blanca sobre un fondo oscuro, o viceversa).

Algunos Ejemplos:

1- Por motivos de seguridad en el espacio de la palestra, mientras una persona escala requiere mantener una distancia del resto de los estudiantes. Realizar un límite táctil en el suelo a la distancia adecuada (soga suficientemente gruesa, cartón corrugado, etc. que se pueden sujetar al piso con cinta de papel) podría dar una referencia clara desde el comienzo de la escalada. Si la persona distingue colores fuertes (o contrastantes) basta con una línea del color claro sobre una base oscura, o viceversa)

2- En el caso del uso de colchonetas en el suelo, no hace falta ninguna diferenciación. Solo basta con acompañar a la persona ciega o disminuida visual para que sepa con anticipación la ubicación que tienen en el espacio, cuántas veces sea necesario.

3- Cuando la actividad se realiza en modo de circuito se puede acompañar a la persona guiándola, para que reconozca el sentido en el que debe avanzar dentro del orden de las distintas estaciones.

2. Reconocimiento de los objetos

Si la actividad requiere el uso de equipo específico para escalar (casco, arnés, etc) es necesario que la persona ciega o con disminución visual tenga un tiempo extra para reconocer mediante el tacto los elementos con los que va a realizar la actividad.

Luego de ser presentados es necesario volver a realizar este reconocimiento en cada momento de la actividad: cuando la persona se coloca los elementos de seguridad previo a escalar, o cuando debe dar seguro, pero también en cada momento que se considere necesario para que la persona ciega sepa cómo se encuentran dispuestos los elementos.

Esta estrategia táctil también puede ir acompañada de una explicación verbal descriptiva. Es decir que al estudiante se le debe narrar de la forma más descriptiva posible sobre el uso de los materiales o cómo es el procedimiento que se está llevando a cabo y los pasos a seguir para colocarse el equipo de seguridad, o los recaudos de seguridad necesarios. (respecto a los nudos, el uso del mosquetón, la relación con la cuerda, la relación con quién da seguro, etc., se encuentran indicaciones detalladas más abajo dentro del presente documento)

Al momento de la actividad:

Dentro de la actividad a desarrollar en la palestra es necesario darle un tiempo a la persona para que pueda recorrer y percibir detalles de las diversas tomas. Comenzando desde un extremo de un lateral hasta el otro, o hasta la zona que se trate de alcanzar.

Durante el ascenso:

A continuación, se describen tres estrategias con diversos apoyos para realizar la actividad. Las mismas se pueden articular en conjunto de ser necesario o de forma aislada.

1- Un primer apoyo podría ser la señalización del recorrido con colores fuertes (o contrastantes) para personas disminuidas visuales, o si es para personas ciegas se puede colocar en la misma palestra una guía táctil desde el principio (primeras tomas) hasta el final (última toma del nivel) del siguiente modo.



Escaloterapia Escalo-Thérapie. 2019. *Clases terapéuticas para invidentes o ciegos-Deporte Adaptado*. [imagen]. Recuperado de <https://youtu.be/0VnIiewkTNk?si=VpNafPw7WgwOSixo>

2- Otro apoyo es la utilización de una guía sonora, utilizando una varilla con la que una persona externa a la actividad, puede actuar como guía, realizando pequeños golpes en las tomas o en la zona de la palestra a alcanzar (ya sea con las manos o con los pies). Esta acción se debe repetir cuántas veces sea necesario. Es importante que este sonido se realice de a una toma por vez y no cambiarla hasta que la persona finalice el movimiento para no generar confusión.



Pelegrín, Guillermo (2023) Escalador ciego: "Que nadie nos diga lo que podemos hacer y lo que no".[imagen]. Recuperado de: <https://www.rtve.es/deportes/20230310/guillermo-pelegrin-paraescalador-sin-limites/2431121.shtml>

3- También se puede dar apoyo mediante una guía oral descriptiva. Donde alguien puede hacer de guía describiendo los movimientos de dirección necesarios, acompañando con el relato las diversas posibilidades de acción que tiene la persona ciega. Es importante trabajar como guía la capacidad descriptiva: ser breve y conciso en las indicaciones, permitiendo la exploración. Un acuerdo posible entre el escalador y guía puede ser estructurar la orientación de los movimientos como si fuesen las horas del reloj. La persona que escala se moverá hacia los números de las horas del reloj (analógico) donde el guía le indica que están las tomas. Por ejemplo: si el guía dice “tenés una toma a las 12, el escalador irá hacia arriba; o si el guía dice “buscá para apoyar el pie una toma a las 9, el escalador irá a su izquierda.

Comentario: Cuando la altura de la escalada es grande o el ambiente está saturado de estímulos auditivos y la comunicación falla, es importante pensar en poder adquirir un dispositivo auditivo inalámbrico de comunicación individual entre el escalador y el guía (como un auricular pequeño con micrófono). Además, este equipo se podrá usar para la escalada Alpina.



Pelegrin, Guillermo. 2023. Recuerdos del campeonato del mundo de paraescalada [imagen]. Recuperado de <https://www.instagram.com/p/CwPt2MXNTL3/?igshid=NzZhOTFIYzFmZQ==>

Siempre será importante incorporar a la persona ciega en estos acuerdos de creatividad, buscando su consenso, para averiguar qué estrategia sirve mejor o con cuál se articula.

Al momento de realizar el descenso:

Es muy importante asegurar la comunicación y no se debe comenzar el descenso hasta que tengan la confirmación mutua (escalador y guía) y se encuentren correctamente posicionados.

Si la forma de realizar el descenso es haciendo rapel² es importante que esta técnica sea ejercitada previamente al inicio de la actividad. También es importante que se vivencie apropiadamente el nivel de tensión ejercida por la persona que da seguro en esa situación.

A tal efecto se puede colocar a la persona ciega sentada sobre el suelo con los pies apoyados sobre la palestra para explicar la correcta postura del cuerpo y de las manos. A continuación, se podrá repetir este ejercicio aumentando progresivamente la altura para vivenciar la tensión en la cuerda.

Cuando el escalador ciego tenga incorporada la técnica comenzará el descenso, donde se van a utilizar las mismas estrategias mencionadas antes, pero procurando no indicar dónde están las tomas para alcanzarlas sino para evitarlas. Es decir que la guía sonora con la varilla estará orientada a los espacios vacíos de la palestra. En el caso de ser necesario el guía puede mencionar verbalmente dónde se encuentra alguna toma para evitarla.

² técnica de descenso en la que un escalador usa un dispositivo de aseguramiento para deslizarse y bajar por una cuerda.

Algunos detalles de la actividad

Para que la persona aprenda cómo hacer los nudos necesarios para la actividad de escalada, o comprenda dónde y cómo está ubicada la cuerda, es necesario apoyarse en las estrategias más táctiles. Es decir, que las indicaciones serán orientadas al modo de realizar el nudo, sumado a alguna descripción más específica de ser necesario, y habrá un momento determinado para que la persona pueda sentir a través del tacto los diferentes cambios en el elemento. Esta acción se deberá repetir y dar variantes cuántas veces sea necesario hasta adquirir la técnica.

Dado que ésta es una actividad de requerimientos táctiles muy poco usuales, a veces, explicarlo en palabras puede generar confusión. Antes de dar estas consignas puede ser interesante que el docente se tape con una venda los ojos para realizar por sí mismo la actividad, intentando experimentar las diversas formas de explicar y resolver la actividad para encontrar detalles importantes a tener en cuenta. Una vez lograda la técnica, el resto de la preparación del equipo puede hacerse a su vez con guía táctil y de ser necesario alguna descripción. Si la persona ya reconoce dónde están los elementos (reconocimiento del espacio), solo es cuestión de acompañar y repetir esta estrategia como una sucesión de pasos hasta el momento de escalar.

Es necesario, por la actividad que se realiza, cierto control de la persona que escalada y de la que da seguro. Para ello se deberá dedicar el tiempo necesario para que la persona ciega o con disminución visual, sienta a través del tacto si los pasos a seguir fueron bien realizados, o si todos los elementos se encuentran asegurados y listos para comenzar la actividad.

Detalles de seguridad

Dentro de la propuesta académica que tiene nuestra universidad, en el Profesorado en Educación Física, el plan de estudios incluye materias troncales de primer y segundo año y materias específicas del trayecto orientado en “Actividades Regionales de Montaña”, donde se realizan salidas al medio natural que varían su dificultad según el año que esté cursando el estudiante. Para esto, el profesor Eduardo López en su escrito "Prácticas de Montaña en Educación Física. Los protocolos de seguridad en la gestión del riesgo" hace mención a cómo los equipos de cátedra son quienes proponen los protocolos que utilizarán para todas las propuestas que la asignatura realiza. Una vez definidos, los protocolos pasan por distintas revisiones previo a ser aprobados: la Dirección del Departamento de Educación Física, la Secretaría Académica, el Consejo Académico y el Consejo Directivo. En ese orden se van dando avales al interior de la Institución.

Luego la propuesta es enviada a Instituciones externas afines con el objetivo que sea evaluada y analizada por otros profesionales. Si hubiese sugerencias de cambios en la devolución se definirá la pertinencia al desarrollo de las prácticas en contextos educativos para ser incluidas. Superadas todas esas

instancias de revisión, el último paso que formaliza la implementación del o los protocolos de seguridad se logra tras su aprobación por parte del Consejo Directivo de la UNCo Bariloche.

En este sentido encuentro importante aportar la necesidad de incluir al área de accesibilidad dentro de este protocolo, pues me parece que también puede aportar, al momento de la revisión, detalles que favorezcan la inclusión no solo de personas ciegas sino con otras diversidades funcionales. Y a su vez estas alternativas (apoyos), como los estímulos sonoros, la atención a detalles de presentación táctil, los mapas hápticos, la descripción oral detallada, etc. resultan ser útiles y provechosos detalles para el resto de los estudiantes sin diversidades funcionales, pero que (seguramente) deberán dar clases a personas con esas condiciones.

¿A qué llamamos protocolo de seguridad? Los protocolos de seguridad son documentos que se definen de manera previa a la realización de las salidas. En ellos se desarrollan puntos relevantes a tener en cuenta al momento de llevar a cabo prácticas de montaña como lo son el trekking (en distintas situaciones de terreno), la escalada en roca (incluidas aquí también prácticas de rappel, prácticas en top rope y escalada en cuerda fija), escalada en muro artificial, tirolesa, esquí, prácticas de orientación, entre otras. De esta manera, los protocolos de seguridad le otorgan encuadre a cada una de ellas ya que se definen atendiendo a características de la práctica, de la Institución, del lugar elegido, del grupo, la constitución del equipo docente, los objetivos y contenidos a desarrollar, entre otros.

Teniendo en cuenta que los protocolos de seguridad son contextualizados al ámbito laboral y funcional como forma de acuerdo entre quienes participan de la propuesta práctica esa evaluación previa o anticipada también debería incluir las necesidades específicas de los estudiantes que requieran alguna adaptación o configuraciones de apoyo accesible. Es importante comprender que no solo se trata de las necesidades de las PCD sino que además las del resto del grupo, que será tanto afectado como beneficiado. Como, por ejemplo, el tiempo extra para estudiantes ciegos, para moverse, explorar táctilmente o esperar el apoyo oral de un acompañante, puede cambiar el tiempo planificado de la actividad, retrasando el desenvolvimiento del resto del grupo. En contraposición y en beneficio de seguir una propuesta más accesible, los estudiantes trabajan en un entorno inclusivo, de respeto y apoyo mutuo, donde aprenden a adaptarse y considerar todas las necesidades generando nuevos recursos accesibles en su formación como profesional.

Teniendo en cuenta todos estos aspectos mencionados, una vez finalizado el proceso de revisión el protocolo sobre el cual se basará la propuesta debe ser compartido y trabajado por todas las personas que participarán en la misma ya que para su correcta implementación cada quien deberá conocer y asumir condiciones y requisitos.

La experiencia de un escalador ciego

Entrevista a un escalador ciego:

Para chequear si este trabajo estaba bien orientado he realizado una entrevista a Guillermo Pelegrín Gómez, un joven de 20 años nacido en Las Rosas de Madrid, España. A sus 19 años ganó la medalla de plata en la Copa del Mundo en Paraescalada y lleva más de 8 años escalando con menos del 2% de visión. Comparto a continuación algunos detalles relevantes de la misma.

¿Qué recomendaciones o qué le dirías a una persona ciega o con disminución visual que se está introduciendo en el deporte de la escalada?

A todas las personas les diría que en el mundo de la escalada los límites nos los ponemos nosotros mismos. Que nadie nos diga a dónde podemos llegar y a dónde podemos subir. Le diría que la escalada aunque parezca que no, es un deporte super seguro y super autónomo para personas ciegas, Y yo creo que es uno de los mejores deportes, porque eres tú la pared y las indicaciones que te da tu guía. Pero tú eres el que decide cuándo las ejecutas, cómo las hace, en qué momento te vienen bien, si no las quieres hacer, etc. Y que muchas veces si te aprendes una vía o un bloque puedas hacerla tú solo, sin necesidad de un guía. La verdad que les diría que se animasen a probarlo porque es un deporte super autónomo, y es un deporte también que para las personas ciegas nos viene súper bien a nivel del equilibrio, a nivel de sinestesia, a nivel de conocer nuestro cuerpo, a nivel de la orientación. - (en tono de broma) Además “algo positivo” es que al ser ciego no ves la altura y no te da tanto pánico.

¿Qué crees que fue lo más difícil para vos de aprender en este deporte?

Pues creo que algo en mi caso fue el ganar confianza. Es verdad que es un deporte en el que hay que ganar mucha confianza. Hay que hacer un trabajo previo y durante se está escalando: Que la persona ciega sepa que hay alguien detrás ahí con él. Porque vosotros lo veis y pues a lo mejor ves que se están porteando un búlder, pero nosotros no. Entonces, para mí por ejemplo ese perderle el miedo sé que fue algo que me costó bastante porque al final nosotros teníamos el truco de que cada tanto tiempo me estaban tocando la espalda como diciendo “eh estamos aquí”. Y claro que hay muchas veces que nosotros pensamos que no podemos, pero todo es intentarlo, y en ese proceso de intentarlo a mí ahora me encanta probar lances³ porque es precisamente algo que digo “waaa” es que llegar hasta esa prisa sin ver me encanta, pero en su momento pues sí que había que confiar antes.

¿Contaste con el apoyo, las herramientas y recursos necesarios para poder llevar a cabo la actividad durante toda tu trayectoria deportiva?

³ Movimiento dinámico que requiere una fuerza potencial para impulsar a una persona de una toma a otra , despegando su cuerpo de la superficie por un breve momento .

Afortunadamente si he contado con muchísimos apoyos, tanto familiares, como de amistades, como institucionales. Actualmente tengo un montón de marcas que me ayudan con esto, porque al final, por ejemplo, nosotros utilizamos muchísimo más los pies de gato que la gente “normovisual” porque nosotros lo vamos arrastrando por la pared y se desgasta muchísimo más la goma que cuando tú ves el pie, entonces pues eso también tengo marcas de ropa y tal. Luego por ejemplo donde estrenamos todos los de “para-escalada” de Madrid, nos dejan entrenar gratis. Hay muchas instituciones que hacen un esfuerzo económico para que nosotros podamos practicarlo, lo cual está súper bien, yo me siento súper afortunado y luego pues eso, la verdad que yo tengo mucha suerte.

Todos los rocos⁴ a los que he ido no me han puesto ningún problema, pero sí que conozco gente que le han puesto, sí que es verdad que a lo mejor por estar en la selección Española, he tenido menos problemas de ellos actualmente, porque dentro de la selección o de la federación eres más conocido. Pero tengo amigas a quienes les han negado “asegurar” siendo ciegas. La verdad que no me puedo quejar en absoluto, a nivel de competición también tenemos un equipazo y tenemos la suerte de que nos pagan prácticamente todo. Son esfuerzos económicos que para irte a competir si no tuviésemos estas ayudas, muchos no iríamos.

Conclusiones:

Obstáculos y desafíos:

El primer hecho que antecede a este escrito se presenta como un obstáculo que acontece durante una situación académica: una problemática de accesibilidad se presenta durante una práctica deportiva y de manera espontánea surge una configuración de apoyos desde los estudiantes, que mediante sus propios recursos fueron acompañando a los dos estudiantes (ESD).

Al consultar con ese grupo de estudiantes y saber que habían cursado las materias Problemática educativa I y Taller de Juego Inclusivo, pude comprender que ya contaban con los medios para poder generar estrategias accesibles. Este hecho me permite reflexionar que mientras comienzan a acceder estudiantes ESD a nuestra unidad académica, otros estudiantes avanzan en sus estudios y se reciben ya preparados para favorecer el acceso de personas con diversidad funcional.

El otro tema que surge es la importancia de que a una situación problemática podamos responderle como a un desafío y no paralizarnos ante el acontecimiento imprevisto que genera la presencia de personas con diversidades. En el caso descrito al comienzo de este proyecto, creo en la importancia de la respuesta

⁴ Instalación deportiva consistente en una pared rocosa para el entrenamiento de escalada.

inmediata, tomada como un desafío que saca lo mejor de la “creatividad como una respuesta de grupo” desde acciones que en ese caso “surgieron en el momento”.

Además, debemos tener en cuenta que en muchas ocasiones el hecho de responder ayudando, acompañando o preguntando a una persona ESD suele ser muy motivador tanto para el estudiante ESD como para los equipos docentes y el resto del alumnado. Es en estos momentos donde se crea una mirada de la inclusión desde la bienvenida, el recibimiento, cuando se genera una alternativa a una actividad, o cuando se adapta una planificación ante la presencia de la diversidad humana.

Alternativas accesibles:

Es importante resaltar que para lograr este proceso de adaptación y generar mayor autonomía en las personas ciegas o con disminución, se utilizaron diversas estrategias o alternativas accesibles y su articulación en conjunto.

Un momento previo a la actividad se realiza la orientación espacial, para comprender la disposición y señalización de espacios, esto ayuda a que las personas con discapacidad puedan transitar con facilidad y autonomía. Otra alternativa accesible, es la implicancia de guías, que son personas o recursos que ayudan a aquellos que necesitan asistencia para desplazarse u orientarse en el espacio. Para esto, también los estímulos táctiles y auditivos son importantes para proporcionar información y orientación. Haciendo referencia a la información que es percibida a través de los sentidos como el tacto o la audición, como por ejemplo un camino podotáctil, un mapa háptico del espacio, señalética en braille, o si hay una ubicación específica a recorrer o llegar, una persona u objeto que emita sonido se disponga en ese espacio y permita la distinción de la direccionalidad para que la persona (ESD) llegué a ese punto.

Durante la actividad, el lenguaje descriptivo es crucial para comunicar información de manera accesible. Se refiere a una forma de transmitir información de manera detallada y precisa sobre el entorno, objetos, personas y eventos, de manera que sea comprensible y útil. Esto permite a las personas ciegas construir una imagen mental clara de lo que se les está comunicando.

Si conocemos estas estrategias podemos prever problemáticas a futuro y ayudar a generar este entorno accesible. La anticipación es esencial para prever las necesidades de las personas con discapacidad y a medida que se presenten ir resolviéndolas.

Motivos para escalar la dignidad

Sin restarle menos importancia a quienes brindan su ayuda inmediata y espontánea en acontecimientos como el citado, creo que es fundamental seguir buscando y creando alternativas a trayectos con requerimientos accesibles desde la mirada del diseño universal, es decir, basándonos en la idea de que la diversidad humana es una realidad y que todos los individuos tienen el derecho a utilizar y disfrutar

de lo mismo. Debemos desarrollar estrategias, recursos y entornos que sean accesibles, garantizando que puedan participar plenamente en todos los ámbitos de la vida, sin limitaciones ni obstáculos.

Veo en esta experiencia una manifestación de cambio. Y sobre todo un cambio de paradigmas sociales, ya que a los futuros docentes los interpelan cada día más las problemáticas educativas en el ámbito de la educación física, al punto de querer informarse y aprender, buscando nuevas soluciones creativas, para que todos tengan la oportunidad de arriesgarse a nuevas experiencias y llegar a su propia cima.

Siguiendo las palabras de Guillermo "a todas las personas les diría que en el mundo de la escalada los límites nos los ponemos nosotros mismos. Que nadie nos diga a dónde podemos llegar y a dónde podemos subir".

Referencias Bibliográficas:

- Bio Claudio (2023) *Recomendaciones para desarrollar clases prácticas frente a estudiantes con ceguera o disminución visual*. Comisión de accesibilidad, CRUB-UNCOMA.
- Delmás David (2018) Trabajo de fin de grado "*Paraescalada como método de intervención social*". Facultad de ciencias sociales y del trabajo, Universidad de Zaragoza. Recuperado de: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://core.ac.uk/download/pdf/290001118.pdf&ved=2ahUKEwjMwfSnn86CAX-gpUCHf42AN8QFnoECBIQAQ&usg=AOvVaw02j87G87yBJvy9oAMhe0to>
- López Eduardo, Lilén María (2022) *Prácticas de Montaña en Educación Física. Los protocolos de seguridad en la gestión del riesgo*. Recuperado de: <https://revele.uncoma.edu.ar/index.php/revistaefei/article/view/4443/61445>
- Naciones Unidas (2006) *Convención de los Derechos Humanos para las Personas con Discapacidad*. Recuperado de: <https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccconvs.pdf>
- Pastor Carmen, Serrano José, Zubillaga Del Río Ainara (2018) *Diseño Universal para el aprendizaje (DUA) Pautas para su introducción en el currículo*. Editorial Ediciones Morata.
- Reyno Alda, Fernández Daniel, Palacios Ruben, Pérez Hernan, Díaz Nicolas (2014) Proyecto de investigación "*Propuesta de adecuación de un muro vertical de escalada deportiva para escolares en situación de discapacidad visual*". Facultad de Humanidades y Educación Universidad Andrés Bello Campus Viña del Mar (Chile). Recuperado de: <https://efdeportes.com/efd189/muro-de-escalada-para-discapacidad-visual.htm>

Datos de autores

Carolina Julieta Osuna, estudiante universitaria del Profesorado en Educación Física UNCo CRUB, becaria del área de accesibilidad. carolia.osuna02@gmail.com

Claudio Luis Bio, Prof. de Educación Física, encargado de la cátedra E.F y Problemática Educativa, desde 2011 y coordinador del área de accesibilidad en el Centro Regional Universitario Bariloche, de la Universidad Nacional del Comahue. claudioluisbio@gmail.com

