

16º CONGRESO ARGENTINO, 11º LATINOAMERICANO y 3º INTERNACIONAL
DE EDUCACIÓN FÍSICA Y CIENCIAS
Educación física por venir. Saberes, prácticas y territorios en disputa.

Mesa 11: Tiempo libre y prácticas corporales en medios naturales y urbanos.

Educación en senderos de montaña: prácticas saludables, y conservación ambiental.

Caminando hacia la autonomía relativa.

Valdes, Celeste Victoria

Centro Regional Universitario Bariloche, Universidad Nacional del Comahue.

Argentina

celeste7valdes@gmail.com

Resumen

La presente ponencia explora la experiencia educativa del proyecto Cele.trekking, iniciado en octubre de 2023 en San Carlos de Bariloche, con el objetivo de acompañar a la población adulta (36-76 años) a un acercamiento seguro y consciente al entorno de montaña. Se inscribe en el eje de tiempo libre y prácticas corporales en medios naturales, analizando el senderismo como una práctica que promueve la salud física y la conservación ambiental.

El escrito se centra en la reconstrucción del vínculo pedagógico significativo entre la docente y quienes participan de dicho proyecto, refiriendo a los conceptos de sostén y función de provocación de Daniel Calmels. Se argumenta que el sostén inicial, la contención emocional y técnica, es la base sobre la cual los y las participantes incorporan saberes propios del campo de la educación física en montaña. La función de provocación, por su parte, es el estímulo que empuja a los y las caminantes a transgredir sus propios límites y a aplicar los conocimientos de forma autónoma.

A lo largo de dos años, el proyecto ha crecido de un grupo de 10 a más de 100 participantes activos, lo que refleja la necesidad social de realizar actividades en

comunidad. Las reflexiones finales, respaldadas por los comentarios de los participantes, destacan que la verdadera cima no es la cumbre, sino la autonomía relativa que se construye de manera colectiva, fortaleciendo lazos sociales y una relación de respeto con el medio natural.

PALABRAS CLAVE: Enseñanza, Trekking, Senderismo, Educación Física.

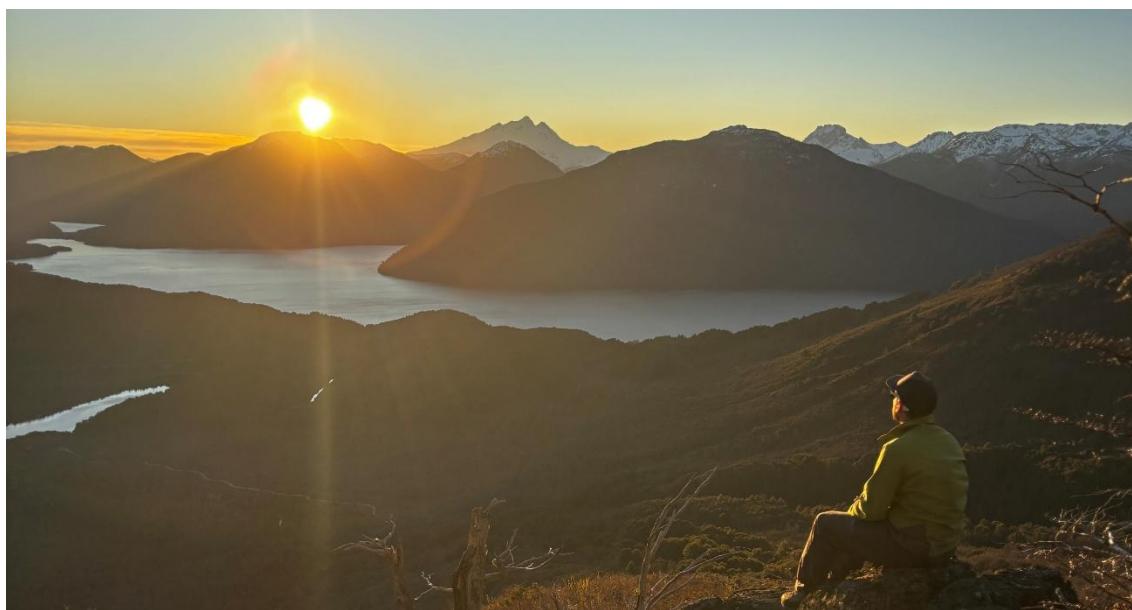


Imagen 1: Contemplando el atardecer en Cerro Huinca, 2025. Foto: Celeste Valdes

Introducción

La presente ponencia se inscribe en el marco del eje de tiempo libre y prácticas corporales, proponiendo una reconstrucción de las experiencias docente dentro del proyecto educativo “Cele.trekking”. Celeste Valdes, profesora de educación física con orientación en montaña, graduada de la Universidad Nacional del Comahue es la creadora del proyecto, iniciado en octubre del año 2023, en San Carlos de Bariloche. Dicho programa nace con el propósito de acompañar a la población adulta (entre 36 y 76 años) hacia un acercamiento consciente y seguro en el entorno de montaña cercano de esta ciudad. A través de caminatas semanales de dos horas de duración, por senderos de montaña, se busca promover no solo el disfrute, la recreación, y la actividad física saludable en el medio natural, sino también, la adquisición de saberes técnicos y específicos de trekking, procurando favorecer un desarrollo individual tanto en la motricidad de quienes participan, como también, potenciar sus capacidades físicas a través de dichas caminatas.

en la montaña. La transmisión de saberes técnicos específicos para desenvolverse en este medio de forma segura, la toma de conciencia de conservación y el cuidado del entorno natural, serán saberes transversales en el proyecto.

Desde una Educación Física enfocada en su función pedagógica humanista, ya no vemos el cuerpo de forma aislada, sino que se tiene una mirada de su corporeidad. Con esta perspectiva, el simple movimiento se redefine como la motricidad humana, una acción con significado. Manuel Sérgio (1999) argumenta que la motricidad no es el simple movimiento, sino la energía que mueve al ser humano hacia la trascendencia. El concepto atiende a reconocer más que al individuo genérico al sujeto social, situado y contextualizado. Además de considerar a la persona como constructor crítico de su conocimiento. (Corrales, Ferrari, Gómez & Renzi, 2010). En este sentido, las prácticas contextualizadas en el proyecto de “Cele.trekking” cobran un nuevo sentido desde la perspectiva de la educación física como una práctica pedagógica.

Referir a la práctica pedagógica comprende una intencionalidad e intervención sobre otros/as. El aula resulta el ámbito en el que se realiza la escena pedagógica, espacio de construcción de conocimiento en el que se concretan los vínculos y las interrelaciones humanas. Las vivencias y el tiempo que se transita en las caminatas por la montaña, implica compartir comidas, infusiones calientes, asistir a los compañeros y a las compañeras, brindando un sostén, desde una mano, una mirada o palabra de aliento y dada la particularidad de la actividad, adquiere trascendencia la relación que se genera.

El funcionamiento de un grupo humano, en términos de movimientos físicos en el espacio y en el tiempo es relativamente sencillo de describir, pero la comprensión de las relaciones sociales de grupo, tal como plantea Edelstein (2000) exige hacer referencia a expectativas, intenciones y valores.

A la actividad de trekking asisten personas con un amplio conocimiento en montaña, sin embargo, su interés suele verse al compartir y generar vínculos con otras personas, con puntos en común. En menor medida, llegan quienes se suman a los grupos con el fin de potenciar sus capacidades físicas, y también hay quienes demuestran interés sobre la educación de montaña.

El trekking de montaña es una actividad que ha crecido mucho en los últimos años (Moscoso, 2003), se desarrolla al aire libre, en un contexto poco conocido, donde la incertidumbre del medio prima durante la jornada y a lo largo del año, cambiando según las estaciones.

El objetivo central de este proyecto es fomentar la autonomía de la persona en el contexto de montaña, a través de salidas educativas en la montaña, por los alrededores de la ciudad de San Carlos de Bariloche, durante todo el año. A través de brindar herramientas necesarias para que quienes participan de la actividad puedan ir realizando la propia gestión de riesgos y la planificación de sus propias salidas de forma organizada, priorizando su seguridad.

Ambos conceptos están ligados a la anticipación y a la prevención, hacen referencia a todas aquellas decisiones y acciones realizadas previamente, con el fin de anticiparse a posibles dificultades o peligros que pongan en riesgo su propia integridad física, y psíquica, respecto a los peligros naturales y propios de la actividad o a errores subjetivos que pueden surgir del accionar de las personas. Sin embargo, la experiencia ha revelado que el proceso va más allá de la mera transmisión de conocimientos.



Imagen 2: Trekking al Mirador del Lago Gutiérrez, 2025. Foto: Celeste Valdes

El Sostén en la Práctica de Montaña: La Construcción del Vínculo

En esta relación docente-alumno/a, emerge un elemento fundamental y recurrente el cual se relaciona directamente con la función de sostén propuesto por Daniel Calmels en su obra "Del sostén a la transgresión". Si bien dicho autor describe y analiza la relación corporal de encuentro y distanciamiento que mantienen el adulto y el niño/a a lo largo de la crianza. En esta ponencia, se retoman algunos conceptos estableciendo relaciones con el proyecto de trekking.

La palabra sostén significa literalmente "tener debajo", es decir, tener una base de sustentación. Cuando usamos esta palabra como figura, podemos significar: prestar apoyo, tener un fundamento. Emplearemos aquí el término sostener en función de tener una base de sustentación, un lugar, una persona, un grupo que acompaña y contiene. (Calmels, 2009, p.17)

En la montaña, el sostén no es solo un apoyo físico, sino también un sostén emocional y pedagógico. A lo largo de las caminatas y las diversas actividades, se construyen puentes de confianza donde los participantes, con o sin experiencia previa, encuentran un espacio de contención.

Como refiere Calmels (2009) "Si el "sustento" está en el sostén, la "manutención" está en la mano" [...] Caminar en la montaña implica superar obstáculos, desafíos propios del terreno, como puede ser, equilibrio en un puente, en un tronco o sobre las rocas y es aquí donde las manos acompañan en esos momentos, brindando seguridad. En las salidas en este ambiente, es común ver ese gesto de "dar una mano" por parte de la persona a cargo, pero luego se da traslada al grupo en general. "Acompañar" viene de "compañero", palabra que se origina en el latín vulgar "compañía" (p.21)

El disfrute de la actividad de trekking en sí misma, a partir del contacto con el ambiente, la observación del paisaje, la introspección personal y la conexión con uno mismo.

Si bien, los propósitos de la actividad es que progresivamente puedan ir adquiriendo saberes para que las personas puedan ser autónomas al momento de planificar una caminata en la montaña, se revisan otros saberes como cartografía, orientación,

climatología, armado de mochila, equipamiento específico para trekking, técnicas de tránsito en diferentes tipos de terreno, ritmos de marcha, prácticas de conservación y bajo impacto, la dinámica de la interacción muestra una búsqueda constante de la aprobación, el consejo, la mirada y el ida y vuelta con la persona referente, en este caso, la docente.

Este fenómeno demuestra que, antes de la autonomía, existe una necesidad de sentirse sostenido. El grupo busca la certeza en el vínculo, la validación de sus aprendizajes y la seguridad que emana de una relación de confianza. El sostén, en este contexto, se convierte en la base desde la cual el participante se atreve a explorar, a tomar decisiones y, finalmente, a transgredir sus propios límites, avanzando en el camino hacia una mayor independencia.

Es aquí donde la construcción de un vínculo pedagógico significativo se refiere a la creación de una relación de confianza, respeto y afecto entre la docente y el alumno/alumna, que va más allá de la simple transmisión de contenidos. No se trata solo de enseñar, sino de conectar con la persona, de acompañar su proceso de aprendizaje y de reconocerla en su individualidad.

Este tipo de vínculo es significativo porque fomenta la seguridad. Cuando una persona se siente valorada y respetada por la docente, está más dispuesta a explorar, y a intentar cosas nuevas, permitiendo un aprendizaje significativo. Esto refiere a que los saberes se incorporan, no solo porque son interesantes, sino porque son parte de una experiencia compartida y con sentido, lo que hace que el conocimiento se vuelva más perdurable, impulsando la autonomía. La docente es un sostén, en términos de Daniel Calmels, brindando el apoyo necesario para que las personas se atrevan a tomar sus propias decisiones, a gestionar sus riesgos y, finalmente, a caminar hacia una autonomía relativa, donde este vínculo, se transforma.

En el proyecto “Cele.trekking”, el vínculo pedagógico es importante. Al brindar herramientas para la seguridad y la planificación en la montaña, se construye una base de confianza.

La Función de Provocación: Impulsando la Transgresión

Si bien la bibliografía define al trekking como la actividad de caminar un largo recorrido de varios días en la naturaleza, es decir, en lugares lejanos en el contexto de la montaña y su práctica requiere de ciertos conocimientos, así como también resistencia física y equipo específico (Zorrilla, 2000). En las salidas semanales, cada grupo tiene dinámicas diferentes. Estos pueden ser diferenciados por el ritmo de marcha, la continuidad y resistencia física durante las dos horas de actividad, el desenvolvimiento y la resolución al presentarse diversas dificultades propias del terreno. Si bien las salidas de trekking son planificadas por senderos generalmente señalizados, el grado de complejidad va variando, según el desnivel, la complejidad del terreno y el ritmo de marcha grupal.

Estos cambios progresivos requieren de un acompañamiento empático, sensible y personalizado.

Retomando a Daniel Calmels (2009) en su texto donde desarrolla: En el lenguaje cotidiano se volverá a hablar de "dar los primeros pasos" designando los momentos de comienzo de un nuevo aprendizaje. Pero así como el aprendizaje de la marcha puede ser placentero, también puede vivirse displacenteramente [...] Los tiempos de los aprendizajes no son los mismos para todos. (p.55)

[...]Se conoce la palabra "provocación" como la acción de "incitar a una cosa" y se la liga, generalmente, a un acto que tiene consecuencias negativas. El término "provocar" viene del latín provocare, formada por pro, delante, y vocare, llamar (otra acepción es "llamar para que salga afuera", término derivado de "voz"), afirma Corominas. Este otro sentido alude entonces a un "llamado hacia adelante", otorgándole a la palabra "provocar" un carácter de estímulo que al estar desplegado en la relación cobra el carácter de un "vínculo estimulante". Es un llamado a entrar en una nueva acción que cambia su situación. (p.22)

Si el sostén es la base que brinda seguridad y confianza, la función de provocación es la acción docente que impulsa al alumno/a, a ir más allá de esa zona de confort. Se trata de un estímulo deliberado que desafía la dependencia y fomenta la toma de decisiones. Esta provocación puede proponerse de diversas maneras: variando la complejidad de los senderos a los que están acostumbrados o son conocidos, animándoles a aplicar los

conocimientos adquiridos (cartografía, gestión del riesgo) en un contexto nuevo. A través de preguntas reflexivas o cuestionamientos resolutivos que los interpelan ¿Qué factores debemos considerar para elegir el camino? ¿Cuáles son nuestras referencias geográficas en el lugar? Esto implica un análisis para poder tomar decisiones por sí mismos.

Propuestas de asignación de roles les permite tener que asumir cierta responsabilidad al momento de liderar un tramo de la caminata, de chequear el pronóstico del tiempo o revisar el equipo del grupo. Estas intervenciones los invitan a ocupar un rol activo y a involucrarse con la actividad de trekking.

Este "llamado hacia adelante", como entiendo el término provocación, está dirigido a quien "está yendo". La necesidad de un acuerdo mínimo en la provocación es indispensable para que se produzca un nuevo aprendizaje, acuerdo nunca compartido en su totalidad. Si se fuerza la aparición de una situación nueva, ésta fracasa o produce un acatamiento pasivo, que no es más que una forma encubierta del fracaso: dominación de uno sobre otro. Nada que no esté pudiendo ir hacia adelante debe provocarse; la violencia del "llamado" empobrece el desarrollo de la contradicción dependencia-autonomía. (Calmels, 2009, p.52)

Esta dinámica es la que realmente permite que los participantes transgredan su dependencia inicial y se apropien de sus aprendizajes. Es en ese momento que la autonomía relativa no es solo un concepto teórico, sino una realidad palpable en la montaña, donde cada decisión, cada paso y cada nuevo sendero se convierte en una evidencia de su crecimiento personal.

En palabras de D. Calmels (2009) "Aceptar la provocación es asumir un desafío, transitar por un interrogante". (p. 57)



Imagen 3: Subiendo Cerro Piltriquitrón, 2024. Foto: Celeste Valdes

Caminando Hacia la Autonomía Relativa: Experiencias y Reflexiones

A lo largo del proyecto, he sido testigo de cómo este sostén inicial se va transformando. Los participantes que al principio dependían de mis indicaciones para cada paso, empiezan a tomar sus propias decisiones, logran planificar algunas salidas de corta duración, evaluando los riesgos del terreno, sus características y revisando el clima. Las dudas se consultan y muchas veces se resuelven en grupo.

Esta transición es la manifestación de la autonomía relativa: una independencia que no es total ni absoluta, sino que está anclada en una base de saberes compartidos y en la certeza de que el apoyo (el sostén) sigue estando disponible si es necesario. La montaña se convierte en un aula donde el aprendizaje es un proceso encarnado, vivencial y profundamente humano.

Tras dos años de haber iniciado el proyecto Cele.trekking, las vivencias y los aprendizajes lograron superar ampliamente las expectativas iniciales. Lo que comenzó en octubre de 2023 con un pequeño grupo de 10 personas que buscaban un primer acercamiento a la montaña, hoy se ha transformado en una comunidad que supera los 100 participantes activos durante todo el año. De ese grupo inicial, 7 de ellos continúan explorando la montaña con nosotros, mostrando un compromiso y una progresión que son el corazón de esta propuesta. Lo más significativo es que, de ser un proyecto unipersonal, ha evolucionado para incluir a dos profesores más, sumando miradas y experiencias al equipo docente. Además, se han sumado profesionales de otras áreas que complementan,

potencian y enriquecen las salidas al entorno natural. Una bióloga y un geólogo nos abren la mirada interpretativa del paisaje promoviendo su valoración para su posterior cuidado.

Este crecimiento cuantitativo se refleja en un aprendizaje cualitativo que va más allá de las habilidades técnicas. Los participantes, en su mayoría adultos, han demostrado una necesidad profunda de compartir actividades en grupo. La montaña ha dejado de ser un simple escenario para el ejercicio físico y se ha convertido en un espacio de encuentro, de socialización y de cuidado mutuo. La construcción de este vínculo grupal es la fuerza que me impulsa a seguir adelante, y es la principal razón por la cual este proyecto ha crecido y se ha consolidado. Es la motivación de la gente, sus ganas de aprender y de compartir, lo que me impulsa a soñar con proyectos aún más grandes. Lo que comenzó con la exploración de senderos por los alrededores de San Carlos de Bariloche, nos ha llevado a plantearnos desafíos mayores. En este camino hacia la autonomía, hemos expandido nuestra propuesta para incluir la ascensión al volcán Lanín en noviembre y diciembre para el año 2025. Esta meta ha implicado un nuevo nivel de compromiso. Para lograrla, hemos desarrollado un plan de entrenamiento específico y personalizado en un gimnasio, en colaboración con otro profesor a cargo, y hemos incorporado a una nutricionista que asiste en el plan nutricional de los participantes, durante los entrenamientos. Esto refuerza la idea de que la verdadera autonomía no es un acto solitario, sino un proceso apoyado por un equipo que acompaña y contiene. Esta expansión demuestra que el sostén inicial se ha transformado en un andamiaje robusto que nos permite apuntar más alto, confirmando que la montaña es una escuela de vida y de crecimiento constante.

La Voz de la Montaña: El Eco de los Participantes

La mejor forma de comprender el impacto de este proyecto es a través de las propias voces de quienes lo transitan. Los comentarios recibidos son la prueba más contundente de que estamos en el camino correcto.

“Cele, me anime a organizar una salida con amigas”. (N. Rahal, comunicación interna, 17 de octubre de 2024).

“Cele, este finde sali sola a caminar esa vuelta que hicimos con vos y lleve a mi pareja”
(S. Álvarez, comunicación interna, 24 de junio de 2025)

“Vamos a hacer una salida con pernoche con los chicos, sus novias y hasta convencimos a mi marido” (S. Vergara, comunicación personal, 7 de abril de 2025)

“Voy a conocer mi primer refugio de montaña con mi hija, ya hizo la reserva del lugar” (E. Fricke, comunicación personal, 1 de abril de 2025)

“Estoy descubriendo lugares que pensé que con mi edad, no podría llegar” (M. Navarro, comunicación personal, 14 de marzo de 2025)

Estas reflexiones, junto con la construcción grupal, reafirman que la educación en la montaña es un proceso integral. No solo enseñamos a caminar, sino que acompañamos a las personas a redescubrir su capacidad de exploración, a fortalecer lazos y a ejercer su derecho a disfrutar de un medio ambiente sano de manera consciente y responsable. La verdadera cima no está en la cumbre, sino en el camino que recorremos juntos.

Referencias

- Calmels, D. (2009) Del sostén a la transgresión: el cuerpo en la crianza. 1ra ed. Buenos Aires. Biblos.
- Corrales, N., Ferrari, S., Gómez, J., & Renzi, G. (2010) La formación docente en Educación Física. Buenos Aires: Noveduc.
- Edelstein, G. (2000) El Análisis Didáctico de las Prácticas de la Enseñanza. Una referencia disciplinar para la reflexión crítica sobre el trabajo docente. En Revista I.I.C.E. Año IX. N°17. Córdoba.
- Moscoso, D. (2003). La montaña y el hombre en los albores del siglo XXI. Barabés.
- Sérgio, M. (1999). Motricidade Humana: Contributo para o Desenvolvimento da Criança. Edições Piaget.
- Zorrilla, J. (2000) Enciclopedia de la montaña. Madrid: Desnivel.