

Escalemos árboles

Examinemos los beneficios y veamos qué necesitamos para implementar un programa de escalamiento



Por **Harv Teitelbaum**

Traducción por María Pérez Navarro

Me gusta trepar. Lo hago porque me encanta estar en el bosque rodeado de árboles, no sólo *rodeado* sino que me gusta estar *arriba, en ellos*. Me encanta la aventura, experimentar algo nuevo en cada escalada, el reto físico, la diversión, el abrirme al mundo. Como maestro instructor, soy monitor de grupos de escalada, les enseño o los guío. También soy el presidente de una organización sin fines de lucro que ayuda a estandarizar las pautas sobre cómo trepar a los árboles y que se ocupa del currículum para los cursos de formación, así como de promover una conciencia pública sobre la práctica segura de la escalada de árboles recreativa *Recreational Tree Climbing* (RTC, por sus siglas en inglés), también conocida como escalada de árboles experimental o técnica.

Me gustaría que probarais este tipo de escalada y poder ayudaros a que algún día promováis vuestros propios grupos de escalada. ¿Por qué

trepar a los árboles? Básicamente todos nos sentimos bien cuando estamos rodeados de árboles y bosques. Pero, más allá de conseguir ese estado de bienestar, hay un cuerpo cada vez más amplio de evidencias científicas que demuestran que las actividades en el campo tiene efectos psicológicos positivos. Según estudios realizados por la Universidad de Kyoto, los investigadores han descubierto que andar o simplemente estar en el bosque -algo que en japonés denominan “*shinrin-yoku*”- tiene un notable efecto positivo sobre los niveles de estrés. Cuando se compararon los niveles de hostilidad y depresión durante los días en que los sujetos daban dos cortos paseos por el bosque con los niveles que tenían los días que no los daban, encontraron una notable diferencia. Los investigadores concluyeron que el simple hecho de estar en el bosque era beneficioso para mantener un buen estado de ánimo y para reducir los niveles de estrés. Y aún más, descubrieron que hubo beneficios especialmente positivos sobre los sujetos que experimentaban estrés crónico o extremo, por lo que los datos sugirieron que el *shinrin-yoku*

podía tener beneficios terapéuticos.

También se han realizado estudios sobre los efectos psicológicos y fisiológicos que se consiguen trepando a los árboles. John Gathright, junto con otros investigadores de Japón, descubrieron que los sujetos que trepaban a los árboles estaban más relajados, tenían más energía, redujeron sus niveles de tensión, confusión y fatiga; cuando se les comparaba con aquellos sujetos que escalaban torres inanimadas y que fueron evaluados bajo las mismas variables. En otro estudio, los mismos investigadores descubrieron que las actividades relacionadas con la escalada de árboles podían mejorar las relaciones sociales y optimizar las iniciativas locales de restauración y conservación.

Como alguien formado en eco-psicología y en teoría de sistemas, dejadme añadir otra perspectiva. Durante el Paleoceno y el Eoceno, cuando los bosques se estaban extendiendo en lo que ahora es Norteamérica, habían primates arbóreos quienes también se extendían en ellos - los antepasados de los lémures y de los tarsos. Los habitantes de los árboles les proporcionaban seguridad frente a los depredadores, mientras los árboles recibían de este modo ayuda para diseminar sus semillas. Los primates eran capaces de trepar para alcanzar una abundante fuente de comida en la copa de los árboles mientras que éstos se hacían fuertes y se despojaban de las ramas muertas.

Históricamente los árboles se han beneficiado de la acción de los primates, a través de la poda de las ramas muertas, la dispersión de semillas y la limpieza del polvo de sus cortezas. Así, los



antepasados de nuestros bosques crecieron, pero los primates arbóreos desaparecieron debido los cambios que ocurrieron en el medio ambiente. Hoy, sólo los pájaros, las ardillas y otros cuantos visitantes quitan la suciedad de las cortezas mientras las golpean o corren a lo largo de ellas, y muchos de nuestros árboles parecen extrañamente silenciosos y vacíos, quizás, incluso solitarios. ¿No sentimos nosotros también una cierta sensación de soledad cuando estamos lejos de los árboles y de los bosques, cuando estamos lejos de nuestro hábitat ancestral? Quizás por eso sentimos una urgencia natural de cuidar de nuestros árboles y conectar de alguna manera con ellos.

Cuando trepas a lo alto de un árbol, inmediatamente sientes paz, la sensación de conectar con algo profundamente arraigado, como de que has llegado a casa. He observado a algunos escaladores principiantes durante su primer ascenso, se quedan quietos y en silencio cuando llegan a la cima, sin hacer nada, sin decir nada, totalmente absortos. Al llegar al suelo, algunos se devanan los sesos tratando de explicar lo que han sentido, después de haberse sentido tan

conmovidos por lo que acaban de experimentar.

Programas de escalada de árboles

Los programas de escalada recreativa de árboles se desarrollan en centros de naturaleza, jardines botánicos, escuelas, reservas, parques y distritos recreativos; y en otros muchos espacios por toda Norteamérica, así como en países tan diversos como Japón, Inglaterra, Taiwán, Australia y

Chile. Experimentados formadores ofrecen programas de iniciación orientados al público en general, tanto para empresas públicas o privadas, como personalmente. A menudo se les conoce como “groves” –arboledas-. (Sí, estamos utilizando un poco de terminología relacionada con nuestro tema).

Así es como un típico programa de escalada suele llevarse a cabo cuando una organización contrata a un monitor. Por ejemplo, yo dirijo programas conjuntos con *South Suburban Parks & Recreation District* en Littleton, Colorado. Contactando con su personal, seleccionamos un árbol apto para realizar las actividades de escalada en uno de sus parques. Acordamos un *planning* (planeación) de escalada y lo añadimos a su catálogo de actividades y a su sistema de registro online. Determinamos un precio de 25-35 USD por escalador, dependiendo de la edad y de si los participantes pertenecen o no al distrito y proporcionamos todo el equipamiento y la instrucción necesaria.

Las actividades de escalada duran dos horas para grupos de doce participantes de siete años en adelante. Normalmente comienzo dando una pequeña charla sobre seguridad, procedimientos de escalada y cualquier otra información necesaria, seguida de algunos ejercicios de calentamiento. También hago algún comentario sobre la especie de árbol que vamos a escalar, dando información interesante sobre su historia natural, la importancia que tiene para el ecosistema local y algo de folklore e historias que existan relacionadas con él. Estos comentarios suelen ser más extensos cuando trabajo con grupos escolares o con participantes interesados en el medio ambiente.

Una vez en el aire, los escaladores pueden hacer muchas cosas. Pueden andar por las ramas (siempre con su cuerda de seguridad), balancearse o colgarse boca debajo de ellas. Pueden descansar en las ramas, en columpios o en “*tree boats*” (hamacas específicamente diseñadas para los escaladores de árboles), hacer observaciones como parte de alguna actividad escolar, o simplemente explorar, mirar y disfrutar.

Para esta actividad normalmente usamos arneses, cascos y cuerdas arborícolas que se han puesto dobles en un punto de anclaje adecuado en el árbol. Esto le permite al escalador una ventaja de fuerza 2-a-1 comparado con un tipo de cuerda simple. Enganches y nudos de conexión se realizan en uno de los extremos de la cuerda para permitir que escalador ascienda y descienda de un modo seguro y fácil. Protegemos la corteza del árbol del daño que le

pueda hacerle la cuerda usando dispositivos de ahorro de cambium.

Las organizaciones también pueden elegir particularmente a algún reconocido monitor para realizar prácticas personales en casa para que los interesados puedan convertirse en monitores. Los alumnos pueden entrenar con cualquier instructor local que esté disponible. Si no hay ninguno, también se da la opción de ir a dónde el instructor se encuentre o de que éste vaya donde los participantes estén.

Como prerrequisito, el curso para monitores incluye un entrenamiento básico que también es impartido por un reconocido instructor. Los dos cursos a menudo también se pueden impartir consecutivamente en la misma semana pero debe haber un periodo de seis meses antes de poder realizar la primera escalada sin supervisión, para que los conocimientos básicos de escalada estén lo suficientemente afianzados. Los instructores siempre mantienen el contacto con los aprendices para proporcionarles feedback, responder a sus preguntas y compartir los últimos avances en el campo.

Los costes del entrenamiento varían según el instructor. El curso de escalada básica y el de monitores cuesta aproximadamente 450-500 USD cada uno. Normalmente existen descuentos para grupos o para los que realicen los dos a la vez.

Para ser un buen monitor son necesarias diferentes habilidades que van más allá que el mero cuidado de árboles y arboricultura. Una de las razones por la que se creó la *Global Organization of Tree Climbers* (Organización Global de escaladores de árboles) (GOTC, por sus siglas en inglés) fue para responder a ciertas cuestiones de seguridad que ocurrían en los cursos que estaban dirigidos por gente que no tenía conocimientos suficientes en esta materia. (De vez en cuando nos encontrábamos con casos de individuos sin preparación que habían decidido que tenían cualificación suficiente para montar un negocio de escalada de árboles.) Cabe mencionar que durante los últimos 30 años, aproximadamente 500.000 individuos han escalado árboles sin sufrir ningún tipo de daño significativo participando en cursos reconocidos por la GOTC.

Después de haber recibido toda esta información, ¿os gustaría intentar participar en actividades como ésta, bien individualmente o como parte de un programa para vuestra escuela? Si la respuesta es que sí, estoy deseando conocerlos y encontrarme un día con vosotros en la cima de cualquier árbol.

Global Organization of Tree Climbers (GOTC) – Organización Global de Escaladores de Árboles.

En su web en www.gotreeclimbing.org, encontrareis en el apartado “Go Climbing”, un mapa del mundo que muestra los nombres e información de contacto de muchos monitores. También encontraréis videos y más datos importantes. Podéis contactar con Harv si tenéis alguna pregunta o duda sobre el programa.

Harv Teitelbaum dirige *Tree Climbing Colorado* y vive en Evergreen. Él es el actual presidente de la *Global Organization of Tree Climbers* y podéis contactar con él en info@gotreeclimbing.org.

María Pérez Navarro es Diplomada en Magisterio de inglés y Primaria por la E.U.M. Sagrada Familia y Licenciada en Psicopedagogía por la U.N.E.D. Actualmente trabaja en el CPER Ciavieja de El Ejido (España) y coordina su Plan de Educación Ambiental “Ecoescuela Ciavieja”.