

ACTIVITATS A LA NATURALES.A. ASPECTES FÍSICO-PSICOSOCIOLOÒGICS EN UNA SUPERVIVÈNCIA

Vicente Bataller Alventosa,

Llicenciat en Educació Física.

Diplomat en Operacions Especials i Supervivència per l'Escola Militar de Muntanya.

Introducció

S'entén per supervivència "aquella situació en la qual una o diverses persones han de subsistir amb els recursos que els proporciona la Naturalesa, mantenint les condicions físiques i psíquiques que els permetin continuar vivint" (Vázquez, 1980).

L'home de la societat altament tecnificada, acostumat al fet que se li faciliti tot només prement un botó o obrint un frigorífic, amb un nivell alt d'estrès, troba insuficient la relaxació entre les parets d'una sala amb una televisió o d'un gimnàs i desitja sortir dels murs de la ciutat a la recerca

d'experiències a la naturalesa per descobrir-la, trobar-se a si mateix i gaudir de vivències noves.

En la supervivència com a forma més primitiva de vida, pot trobar el que busca, passar del formigó a la molsa, de l'edifici a la cabana, de la massa al grup petit, de l'ordinador a la fletxa, del frigorífic al fumet, de la pista a la trepa, i sobretot, descobrir aspectes de personalitat i de relacions dins del grup que afloren especialment en aquestes situacions.

D'altra banda, podem considerar aquest tipus d'experiència com la punta de la llança de la resta d'activitats en la Naturalesa i de la motricitat

en general, ja que l'home primitiu per sobreviure, per obtenir aliments i defensar-se dels depredadors, va adoptar el bipedisme i va aprendre a córrer, a saltar obstacles, a llançar objectes, a nedar, a escalar..., l'origen remot de l'atletisme i dels esports d'aventura, desenvolupats tècnicament, ja amb un caràcter més lúdic i competitiu, a partir que l'home va aconseguir independitzar-se de la selecció natural.

La forta demanda social que aquesta matèria ha desvetllat als nostres dies, clarament detectada pel nombrós volum de textos sobre "supervivència" que han aparegut a moltes llibre-

ries durant l'última dècada, ens obliga, en l'àmbit de l'Educació Física, a contemplar aquesta faceta dins de l'aventurisme d'avantguarda. La meua experiència personal en el seu tecnicisme, únic factor tractat àmpliament en els manuals esmentats, em va induir a dur a terme una investigació que abraçarà alguns dels seus aspectes físico-psicosociològics, molt interessants des del punt de vista educacional, tot i que menys estudiats.

Malgrat la temptació, raons d'espai ens impedeixen tractar aquí més àmpliament el marc teòric d'un tema tan apassionant com la supervivència. Per això, ens limitarem a resumir a continuació la metodologia i activitats dutes a terme durant la supervivència i alguns dels resultats obtinguts, i després passarem directament a les seves possibles aplicacions en el terreny esportiu i en el camp didàctic-educacional.

L'experiència

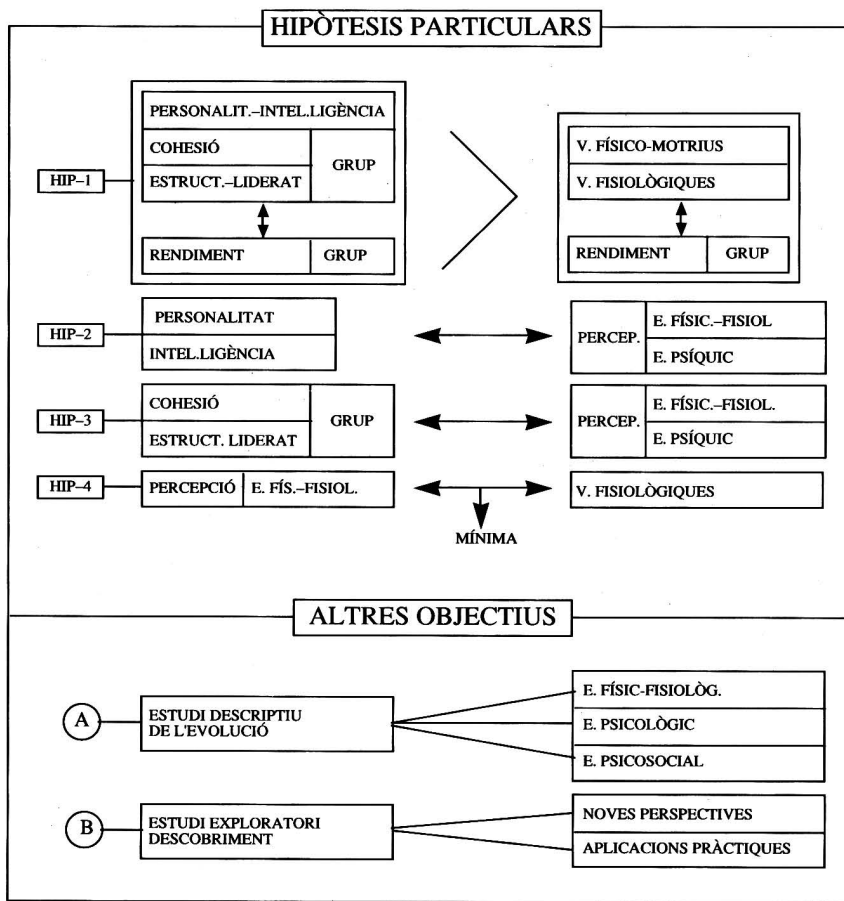
L'experiència es va realitzar amb una mostra de 56 homes, als quals es va aplicar una sèrie de qüestionaris psicosocials, tests psicomètrics, proves físiques i registre diari de les variacions de pes, tensió arterial mitjana i pols en les tres modalitats de repòs, després de l'esforç i després del restabliment, tant abans com durant i després de la supervivència. Vam obtenir-ne un total de 20.000 dades, que després d'introduir-les, programar-les i tabular-les en el paquet estadístic SPSSx, un dels més avançats en el món de la investigació estadística, es van convertir en unes 100.000. La mostra de 56 homes es va dividir en dos grups: l'ALFA, que van ser agrupats aleatòriament, i el BRAVO, format per grups de 4 homes seleccionats per elecció directa dels components (afinitats).

Al quadre 1 podem observar el disseny de la fase experimental, amb els moments d'aplicació dels diferents instruments utilitzats. Al quadre 2 s'exposen les hipòtesis i els objectius, on intentem descobrir el pes específic que poden tenir els diferents aspectes físico-psicosociològics en el rendiment i en la percepció subjectiva de

Quadre 1. DISSENY SEGONS NOTACIÓ DE COOK I CAMPBELL

FASE EXPERIMENTAL										
ABANS			DURANT						DESPRÉS	
PROVES FÍSQUES			7 GRUPS LLIURE (28 II)			7 GRUPS ALEATORI (28 II)			C. PSICOSOCIAL-3	
C. PSICOMÈTRICA			④			④			C. FISIOLÒGICA	
C. FISIOLÒGICA			④ ④ ④			④ ④ ④				
T. SOCIOMÈTRIC			④ ④ ④			④ ④ ④				
			DIA							
			1r 2n 3r			5è 6è 7è				
			4t 5è 6è			7è 8è 9è				
D. BIOGRÀFIQUES			C. PSICOSOCIAL-2			C. FISIOLÒGICA				
			OBSERVACIÓ DIRECTA							
01			X			02 03 X			04	
01			X			02 03 X			04	

Quadre 2.



sensacions, així com l'evolució d'aquests factors i finalment al quadre 3 es contemplen les diferents variables seleccionades.

Les activitats dutes a terme, van ser, resumint, una marxa de triple jornada per terreny d'alta muntanya (Serra del Cadí-Pirineu), amb la doble pretensió d'accelerar el desgast energètic davant l'esforç físic que suposava salvar els forts desnivells, d'una banda, i aconseguir, de l'altra, una ràpida adaptació al medi (dormir a l'aire lliure i racionar el menjar inicial), seguida d'una subsistència de 5 dies amb recursos naturals (herbes i substituïts de caça i pesca), per la qual cosa es van construir refugis de circumstàncies i es van fabricar tot tipus d'estrís per cuinar (forns, cassoles, etc.), caçar (arcs, llances, trampes, etc.), pescar (hams, xarxes, etc.), conservar ali-

ments (fumats, salats, oreigs, etc.), salvar obstacles (telefèrics, rappels, flotadors, etc.), encesa de foc (arc primitiu, fregament d'objectes, etc.); per acabar, van fer un recorregut d'aplicació de mitja jornada, és a dir, amb una durada total de 9 dies.

Els resultats de la investigació van ser realment interessants, quantiosos i en molts casos sorprenents. Resumint: els aspectes psicològics, potser per la manca d'una major intensitat en els factors estressants o per la durada de l'experiència, van tenir un menor pes específic que el que s'esperava; en canvi, va passar al revés amb els aspectes físico-fisiològics, respecte dels quals es va poder comprovar la importància que té la condició física prèvia, en especial la resistència aeròbica, davant de situacions adverses que influeixen la psique. Com més gran

era l'activitat física i, per tant com més gran era el desgast energètic, els individus percebien un millor estat físico-psíquic. Els biotips atlètics se sentien més angoixats i amb un estat d'ànim més baix, temerosos potser, del possible deteriorament del seu adorat cos d'Adonis. Curiosament els més intel·ligents eren els que manifestaven menys ansietat.

Els grups BRAVO (formats per amics) ens van indicar que, davant d'un objectiu efectiu poden restar operativitat els condicionaments afectius previs, ja que els grups ALFA (de composició aleatòria) van obtenir en general un millor rendiment. Les mostres de companyonia van ser les més eficaces per aconseguir una major cohesió; una bona organització grupal pot suplir o fer superar deficiències individuals; una bona posició afectiva en el grup elevarà el rendiment. El liderat compartit (afectivo-efectiu) va obtenir millors resultats que l'únic. Dels trets de personalitat que van caracteritzar el líder dels grups BRAVO va ser la psicopatia el més important; quan aquest dequeia anímicament això afectava directament el grup. En definitiva, la cohesió i l'estructura liderat van pesar molt en els resultats de l'experiència juntament amb les adversitats climatològiques (pluja) i la incertesa (comunicació informal i paràmetres no experimentats anteriorment).



Pas d'obstacles naturals

Quadre 3.

VARIABLES SELECCIONADES		
	INDEPENDENTS	DEPENDENTS
FÍSICO-FISIOLÒGICS	1. CONDICIÓN FÍSICA Resistència Força 2. PES-TALLA Velocitat 3. POLS Coord.-Dec. 4. TENSIÓ ARTERIAL	PERCEPCIÓ SUBJECTIVA 1. ESTAT FÍSIC 2. ESTAT REFLEXOS 3. GANA 4. CANSAMENT
PSICOLÒGICS	1. DEPRESSIÓ 2. NEUROTICISME-EXTRAVERSIÓ 3. PSICOPATIA 4. POSICIÓ AFECTIVA-EFECTIVA 5. INTEL·LIGÈNCIA	PERCEPCIÓ SUBJECTIVA 1. SENS. D'ANSIETAT 2. SENT. DE VIOLÈNCIA 3. ESTAT D'ÀNIM 4. GRAU PARTICIPACIÓ SEGONS ACCÉS LIDERAT AFECTIU-EFECTIU
PSICOSOCIALS	1. NIVELL COHESIÓ GRUPAL SEGONS PERCEPCIÓ DE • UNIÓ • COMPANYYONIA • COMUNICACIÓ • COL·LABORACIÓ 2. ESTRUCTURA I LIDERAT SEGONS FUNCIONAMENT LIDERAT I COINCIDÈNCIA O NO D'AFECTIU-EFECTIU	1. RENDIMENT SEGONS • PREMIS OBTINGUTS • HIGIENE I ORDRE GRUP • PUNTUACIÓ PONDERADA • PERCEPCIÓ E. FÍSIC-PSIQ. • MEMBRES
BIOGRÀFIQUES	1. EDAT 2. TEMPS A FILES 3. SITUACIÓ SÒCIO-LABORAL	

Aplicacions en el terreny esportiu

Les activitats a la naturalesa en general, els esports d'aventura i en particular la supervivència, tenen un fort component psicosocial, molt beneficiós per a d'altres esports d'equip en els quals cabria la possibilitat de contemplar, en el seu entrenament, activitats d'aquest tipus amb vistes a una major cohesió grupal i submissió a les normes de la col·lectivitat.

El líder efectiu (entrenador) ha de ser un tècnic exigent i organitzador però associat tan com sigui possible al líder afectiu (capità de l'equip), el més estimat dels membres del grup, portaveu de les inquietuds dels seus companys davant d'aquell i alhora moderador davant d'aquests de la programació i de les dificultats que imposi l'entrenador. Aquest liderat afectiu sembla que va associat a una personalitat psicòpata, quan es tracta d'equips els components dels quals es tenen una certa estima. Convé aclarir que en el terreny educatiu-esportiu aquest tret de la personalitat es manifesta en subjectes amb un alt grau d'individualisme i originalitat.

La condició física prèvia, en especial la resistència aeròbica, a més de la força i coordinació és molt important per aconseguir un rendiment òptim en les activitats que requereixin grans esforços físics o una adaptació davant d'una forta pressió psicològica.

Cal fomentar situacions límit de resistència físico-psíquica, perquè s'acostumin els atletes o esportistes a reaccionar davant condicions adverses, ja que coneixedors de les seves pròpies possibilitats sabran que sempre hi ha una reserva latent que precisament els donarà una superioritat, si no tècnica, almenys psicològica respecte a d'altres col·legues no entrenats en aquestes facetes, i, per tant, amb una percepció allunyada (negativament) del seu estat real. En ser predominant el biotip atlètic en els esportistes, convé educar la seva "percepció", d'alguna manera, per evitar l'augment d'angoixa que es produeix en aquest tipus de subjectes davant de qualsevol malaltia o deteriorament fisiològic d'escassa rellevància.



Gàbia (amb congo) i taula-llenyerà

Cal fomentar l'"esperit d'equip", la cohesió grupal ben dirigida, de manera que l'atleta, buscant preservar la seva identitat grupal, obtingui un major rendiment. Coneixedor que aquest benefici sol anar acompanyat d'un augment de la violència per les tensions internes que produeix, haurà d'augmentar l'autocontrol d'aquestes sensacions.

L'entrenador d'un equip o d'un atleta, ha de tenir en compte els trets de la personalitat dels seus homes, ja que d'alguna manera poden influir en el rendiment o en la percepció subjecti-

va del propi estat físico-psicològic. El sanguini és més estable que el melangiós. L'extravertit, més dinàmic inicialment, es cansa abans d'un entrenament monòton.

Una bona i progressiva acomodació fisiològica i el manteniment d'una descàrrega adrenèrgica fins i tot en situacions que semblin límit (de forma real o il·lusòria), permetrà conservar l'instint d'alerta i reaccionar apropiadament en moments difícils (males condicions atmosfèriques, superioritat tècnica o física del contrari, ...).

El líder d'un equip evitarà mostrar



Navegació amb balsa de troncs i pesca amb arpó

davant dels seus companys, aquells aspectes personals que puguin influir negativament en el rendiment, com poden ser un decaïment del seu estat anímic, un esgotament físic, etc.

Pensem que cal fomentar la companyonia per aconseguir una major cohesió entre els membres que formen un equip esportiu. Cal que els individus percebin l'efecte dels seus camarades i líders per augmentar el rendiment individual. De la mateixa manera cal aconseguir, a través d'una supremacia dels aspectes socials, que els dèficits individuals es compensin pel grup, en un intent de no defraudar els companys.

Finalment convé destacar que en els esports d'aventura es cerca obtenir el major nombre possible de noves sensacions, arribant al risc personal, com una forma de superar-se a si mateix vencent la por al desconegut o als obstacles naturals. La supervivència, amb forta demanda social relegada majoritàriament a un pla teòric, és una experiència que aporta moltes sensacions noves i descobriments individuals.

Cal, per tant, una promoció esportiva d'aquest tipus d'activitats, que requereixen comptar amb tècnics especialitzats i d'una infraestructura mínima. Aquesta podria recolzar-se en les cases de colònies, zones d'acampada, proximitats de refugis de muntanya, o bé, organitzant-se experiències completes o traslladant parcialment algunes d'aquestes activitats a d'altres que es realitzin en el marc de la Naturalesa, complementant-les: muntanyisme, acampades juvenils, etc.

Aplicacions en l'àmbit didàctico-educacional

Si comparem els descobriments individuals i l'aprenentatge obtingut en el temps de durada de l'experiència (9 dies), amb els ensenyaments i la cultura adquirides en els 23 anys d'edat mitjana que té la mostra, observem que aquells són enormes i desproporcionats. Això ha estat motivat per la vivència de situacions noves, en les quals han aflorat a la superfície aspectes desconeguts de la pròpia personalitat i de la convivència en grup, molt

importants i de difícil adquisició en la vida quotidiana.

A diferència dels centres d'ensenyament, on un nombre considerable de les disciplines impartides no sobrepassen el marc teòric i on assignatures relacionades amb les ciències socials, naturals o psicològiques s'aprenen sense possibilitat d'una experimentació pràctica (cas que no es dona per exemple en educació física) a la gran aula que és la Naturalesa i amb aquest professor extraordinari que és l'entorn amb els seus factors estressants, els individus no només han rebut nous ensenyaments sobre aspectes socials i psicològics, sinó que a més els han autoapprès per experiència pròpia, sense necessitat de textos, ensenyaments que segurament mai no oblidarà.



D'esquerra a dreta: Fum de fumet i foc per cuinar, rebost (a la mà), forn de pa (centre), cabana

Observem que els individus registren molt alt els descobriments, sorprenents ja que no creien inicialment que tinguessin tanta importància, sobre el valor de la companyonia, la unió del grup i l'organització en el treball d'una banda i l'existència d'una major capacitat de resistència que l'esperada, el domini de la psique sobre el cos i l'adquisició de seguretat sobre si mateixos, de l'altra, i en menor grau però significativa, les troballes relatives a companys conside-

rats fabulosos que els han defraudat i d'altres que passaven desapercebuts i que han resultat ser unes persones de qualitats extraordinàries, o l'aparició de signes d'agressivitat i egoisme individual inesperats per al subjecte.

L'individu experimenta per ell mateix l'instint de conservació, d'auto-protecció, anteposant les facetes psicològiques (ego), més fàcils d'autocontrolar, que l'actuació dels altres components del grup (aspecte social), i, per descomptat, molt més assequibles de dominar que la imprevisible Naturalesa, a la qual en ocasions només pot controlar en part.

De la mateixa manera, es pot endevinar un procés evolutiu de la "percepció". A priori, el subjecte imagina, predisposa, com poden variar els aspectes físics, fisiològics i psicològics

davant la nova situació. En el moment de passar des de la normalitat a la novetat, recorda els paràmetres preconcebuts, de manera que apareix una psicosis individual i col·lectiva davant el desconegut, que estarà més o menys present mentre duri la nova experiència i que influirà en la percepció de les sensacions. En finalitzar l'experiència, es produirà un retorn a la realitat, després d'una ràpida auto-reflexió i l'individu acumularà en el seu saber els ensenyaments obtinguts,

registrant de nou els paràmetres d'acord amb una escala de valors més objectiva.

Si hi afegim el resultat dels canvis produïts durant l'experiència, respecte a les expectatives inicials, on observem un ascens de la importància dels factors socials i psicològics, podem concloure reafirmant que els ensenyaments adquirits en aquests aspectes han estat enormes, sense oblidar altres facetes com el coneixement de la natura, l'apreciació del valor de les coses senzilles i en definitiva el respecte a un medi diferent a l'habitual, que avui dia sofreix una degradació, fins al moment incontrolable (precisament per la manca de mentalització que hi ha sobre aquest problema, per desconeixement i menyspreu cap a una cosa vital per a la humanitat).

El locus de control, tant intern com extern, és una altra de les adquisi-

cions pròpies d'aquest tipus d'experiències, que cal tenir molt en compte com a factor explicatiu de l'índex d'angoixa. D'aquesta manera trobem que aquelles coses que produeixen un major nivell d'angoixa o de desgrat, són precisament les que s'escapen del control de l'individu, és a dir, les que pertanyen a un locus de control extern (climatologia, ignorància sobre la durada de la supervivència, etc.) mentre que les que pertanyen al locus intern, les controlables per l'individu, tendeixen a ser percebudes com a agradables i interessants, i no provoquen en cap moment un augment del nivell d'ansietat percebuda, en especial tots aquells aprenentatges i tècniques que han permès als participants conèixer les seves possibilitats per dominar un entorn en certa mesura desconegut i hostil.

Poder arribar a descobrir aspectes positius (i fins i tot negatius) de la nos-

tra personalitat i de les nostres pròpies limitacions, així com saber discernir entre la vinculació afectiva i la capacitat operativa de resoldre problemes, són aspectes que cal destacar per la seva possible aplicació en la formació d'adolescents en edats compreses entre els 12 i els 16 anys, navegants sense rumb a la recerca d'una definició de la seva identitat i dels seus llaços afectius.

Si a més de l'aprenentatge de totes les facetes esmentades, molt interessants des del punt de vista psicològic, social i de coneixement i protecció del medi ambient, incloem l'aspecte físic, com a alternativa diferent a les pràctiques motrius en el marc urbà, ens trobem que aquests tipus d'activitats contenen un fort component didàctic en el context de l'educació integral.

BIBLIOGRAFIA

ARONSON, E., *Introducción a la psicología social*, Alianza Editorial, Madrid, 1979.

DA FONSECA, V., *Filogénesis de la motricidad*, G. Núñez, Madrid, 1984.

ESTADO MAYOR DEL EJÉRCITO, *Manual de supervivencia (M-0-1-5)*, Servicio Geográfico del Ejército, Madrid, 1984.

GORDON CHILDE, V., *Los orígenes de la civilización*, Fondo de Cultura Económica, Madrid, 1976.

MEDIANO, L., *Supervivencia, como equiparse, orientarse y alimentarse en plena naturaleza*, Integral, Barcelona, 1989.

PINILLOS, J., *Principios de psicología*, Alianza Editorial, Madrid, 1978.

SPSSX *User's Guide*, Mc Graw-Hill, Nova York, 1984.

VÁZQUEZ, J., *Supervivencia I, II, III*, Academia de Infantería (Fullets de divulgació núm. 16, 17 i 18), Toledo, 1980.
