

Aspectos Psicológicos relacionados con la Seguridad en la Montaña



Valle del Silencio - Everest - Lhotse

PEDRO ALLUEVA TORRES



**Universidad
Zaragoza**

SEGURIDAD EN MONTAÑA = Preparación Técnica + Preparación Física + Preparación Psicológica



SEGURIDAD EN MONTAÑA = Preparación Técnica + Preparación Física + Preparación Psicológica

**Importancia de los Aspectos Psicológicos relacionados
con la Seguridad en la Montaña**



SEGURIDAD EN MONTAÑA = Preparación Técnica + Preparación Física + Preparación Psicológica

**Importancia de los Aspectos Psicológicos relacionados
con la Seguridad en la Montaña**

- ❑ **En un Porcentaje Muy Alto Nuestra Seguridad en la Montaña depende de las Decisiones que tomamos.**



SEGURIDAD EN MONTAÑA = Preparación Técnica + Preparación Física + Preparación Psicológica

**Importancia de los Aspectos Psicológicos relacionados
con la Seguridad en la Montaña**

- ❑ En un Porcentaje Muy Alto **Nuestra** Seguridad en la Montaña depende de las **Decisiones** que tomamos.
- ❑ Nuestras Decisiones dependen en Gran Medida de cómo **Percibimos el Riesgo** asociado a la Actividad que vamos a realizar.



SEGURIDAD EN MONTAÑA = Preparación Técnica + Preparación Física + Preparación Psicológica

Importancia de los Aspectos Psicológicos relacionados con la Seguridad en la Montaña

- ❑ En un Porcentaje Muy Alto **Nuestra** Seguridad en la Montaña depende de las **Decisiones** que tomamos.
- ❑ Nuestras Decisiones dependen en Gran Medida de cómo **Percibimos el Riesgo** asociado a la Actividad que vamos a realizar.



- 1. Nosotros Percibimos**
- 2. Nosotros Pensamos**
- 3. Nosotros DECIDIMOS**

❑ ¿Qué se está Investigando?

- Percepción del riesgo
- Rasgos de personalidad
- Emociones (Conocimiento, Control,..)
- Estrés, ansiedad (Causas, Consecuencias, Control,...)
- Creencias - Atribuciones
- Habilidades del Pensamiento
- ...



Hay que Saber Pensar en Montaña...

❑ ¿Cómo se está Investigando?

- Tests Psicológicos
- Encuestas (Antes - Durante - Después)
- Fundamentalmente Introspección
- Tiene Riesgos:**
Subjetividad, Atribución, Veracidad,...
- Importancia de la Fiabilidad y Validez de los datos



“En la escalada el cerebro es el músculo más importante” Wolfgang Gullich

❑ Resultados- Áreas

- Creencias
- Atribuciones
- Azar
- **Imprudencia-Temeridad**
- **Motivación-Atracción por el Riesgo**
- **Distracción-Falta de Concentración**
- **Entorno-Ambiente**
- ...



Estos Datos No son Generalizables a Todos los Usuarios de la Montaña por la Interrelación de distintas variables.

“Hay que subir la montaña como viejo para llegar como joven” Proverbio Chino

❑ Resultados - Variables

- Variables que pueden influir:

- **Psicológicas-Personales**
- Edad
- Experiencia
- Conocimiento de la Actividad
- Dificultad de la Actividad
- **Percepción del Riesgo**
- Tipo de Actividad, Individual o Grupal
- Entorno-Ambiente
- Material
- Etc.



“La montaña es la cruda realidad, te obliga a ser quien eres” Kilian Jornet

¿Qué Riesgos estoy dispuesto a asumir en esta Actividad...?



O sea que
...RIESGO
RIESGO
RIESGO
RIESGO
RIESGO



¿Qué Riesgos estoy dispuesto a asumir en esta Actividad...?



Voltaire

**¡SUERTE!... ¡Que Mala SUERTE...!
¡No ha habido SUERTE...! ...**

**“SUERTE es lo que sucede cuando la Preparación
y la Oportunidad se Encuentran”**

**“MALA SUERTE es lo que sucede cuando la Falta de Preparación
y la Oportunidad se Encuentran”**

“El azar no existe, Dios no juega a los dados” A. Einstein

¿Qué Riesgos estoy dispuesto a asumir en esta Actividad...?

- ❑ Cada persona tenemos un “**Umbral de Riesgo**” diferente.
- ❑ ¿De qué depende ese Umbral?
 1. De nuestras **Experiencias Previas, Conocimientos, Preparación, Técnica, Tipo de Actividad, Medio, Situación, ¿Suerte?, Etc.**
 2. De nuestra **Personalidad-Rasgos: Ajuste-Ansiedad, Introversión-Extroversión, Calma-Excitabilidad, Dependencia-Independencia.**
 3. ...Hay que **Conocerse Bien**

“Las montañas no son justas o injustas, son peligrosas” **R. Messner**

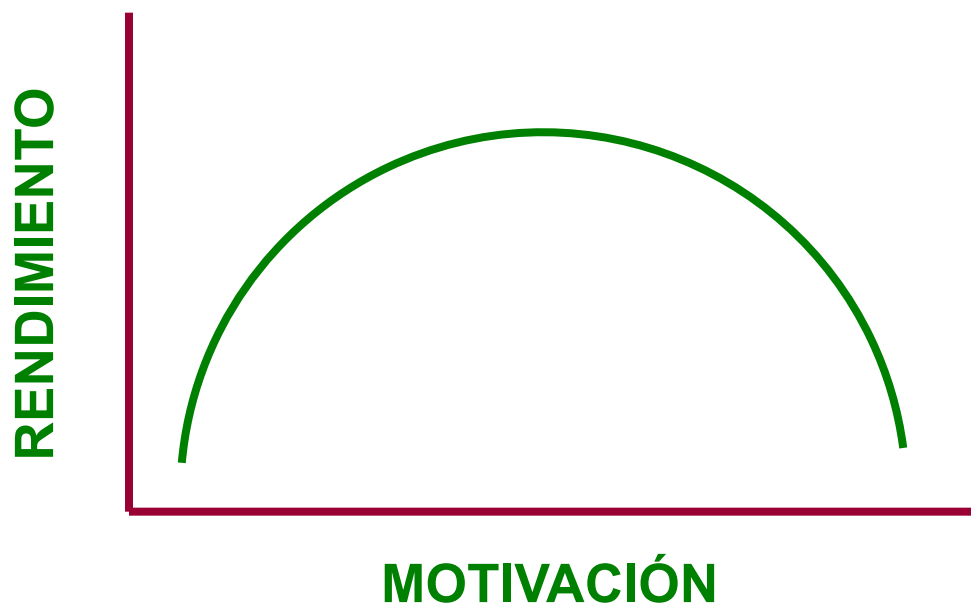
¿Qué Riesgos estoy dispuesto a asumir en esta Actividad...?

- ❑ **Motivación por las actividades de Riesgo - Rasgo de Personalidad.**
- ❑ **Objetivos Deportivos-Motivación - ¿Disonancia Cognitiva?**
- **Contradicción entre la Actividad a Realizar y la Información de Riesgo Recibida.**



¿Qué Riesgos estoy dispuesto a asumir en esta Actividad...?

Relación entre Motivación y RENDIMIENTO



¿Qué Riesgos estoy dispuesto a asumir en esta Actividad...?

❑ Educación para la Muerte → Educación para la Vida

- Hay Personas-Montañeros que tienen asumido el hecho de la muerte y, “puestos a morir...” “**el mejor lugar... la Montaña**”.
- Este puede ser un factor que **Favorezca la Asunción de Ciertos Riesgos en la Montaña**.

“Persigo la felicidad. Y la montaña responde a mi búsqueda”

(Chantal Mauduit) Escaladora Francesa (6 Ochomiles) muerta en el Dhaulagiri el 13-V-1998.

¿Qué Riesgos estoy dispuesto a asumir en esta Actividad...?

- ❑ Para acometer una actividad en Montaña la **Preparación Técnica, Física y Psicológica** debe ser adecuada al reto propuesto.

Hay que Saber Pensar en Montaña...

¿Qué Riesgos estoy dispuesto a asumir en esta Actividad...?

- ❑ Para acometer una actividad en Montaña la **Preparación Técnica, Física y Psicológica** debe ser adecuada al reto propuesto.
- ❑ Principales Variables que pueden llevar a “Tomar una **Mala Decisión**”:
 - a) Falta de Conocimiento del **Medio-Situación**
 - b) Falta de Conocimiento de la **Actividad-Técnica**
 - c) Falta de Conocimiento de las **Propias Posibilidades**

Esta última suele ser la causa de
Bastantes Accidentes en Montaña

Hay que Saber Pensar en Montaña...

Hay que Saber Pensar en Montaña...

- ❑ **Conocimiento Personal, Conocimiento de la Tarea y Conocimiento de la Estrategia (Flavell, 1979, 1985).**
- ❑ **Saber cuando uno sabe, Saber lo que uno sabe, Saber lo que necesita saber, Conocer la utilidad de las estrategias de Intervención (Brown, 1978).**
- ❑ **Principales Variables que pueden llevar a “Tomar una Mala Decisión”:**
 - a) **Falta de Conocimiento del Medio-Situación**
 - b) **Falta de Conocimiento de la Actividad-Técnica**
 - c) **Falta de Conocimiento de las Propias Posibilidades**

"Mucho sabe quien conoce la propia ignorancia" Confucio

¿Qué Riesgos estoy dispuesto a asumir en esta Actividad...?

- ❑ **Una Buena Preparación Técnica y Física sin una Preparación Psicológica adecuada “**Puede Ser Negativa**”, fundamentalmente, por dos motivos:**

Hay que Saber Pensar en Montaña...

¿Qué Riesgos estoy dispuesto a asumir en esta Actividad...?

- ❑ **Una Buena Preparación Técnica y Física sin una Preparación Psicológica adecuada “**Puede Ser Negativa**”, fundamentalmente, por dos motivos:**
 - a) Sin una Preparación Psicológica adecuada posiblemente no se alcance el objetivo previsto por **Falta** de una Buena **Mentalización**.**
 - b) La **Falta de Preparación Psicológica** puede llevar a **Sobrevalorar** la Preparación Física y/o Técnica, ... y **Tomar Decisiones Excesivamente Arriesgadas**, y poner en **Peligro la Vida**, ...**

Hay que Saber Pensar en Montaña...

❑ Propuestas desde la Psicología

1. **Nosotros Percibimos**
2. **Nosotros Pensamos**
3. **Nosotros DECIDIMOS**



SABER PENSAR = SABER TOMAR DECISIONES

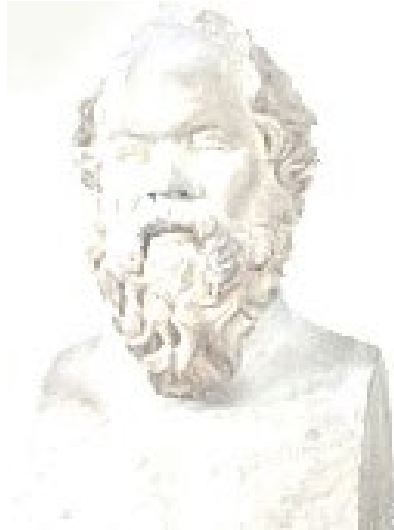
CONCLUSIONES

- 1. ¿Qué Riesgos estoy dispuesto a asumir en esta Actividad...?**
- 2. Sentido Común.** La gran mayoría de accidentes en montaña podrían evitarse siguiendo las **Normas Básicas de Seguridad en Montaña.**
- 3. Saber Pensar - Saber Tomar Decisiones**
“Conocimiento Personal, Conocimiento de la Tarea y Conocimiento de la Estrategia” (Flavell, 1979, 1985).

“Quien piensa poco, se equivoca mucho” Leonardo Da Vinci

Tres Consejos Psicológicos para realizar una Actividad en Montaña

- 1- *Ser Consciente de los Riesgos* que conlleva la realización de la *Actividad* que vamos a realizar. Por tanto, habrá que conocerla Bien.**
- 2- *Ser Conscientes de Nuestra Preparación Técnica y Física* y, en su caso, la de las *Personas-Grupo* con quienes vamos a realizar la actividad.**
- 3- La *Decisión* de realizar la actividad *Siempre es Nuestra*. No nos dejamos llevar por el Grupo, ni forzamos a otros para que la realicen.**



“En realidad, yo no puedo enseñar nada a nadie. Yo sólo puedo hacerles pensar”

Allueva, P. (2016). Psicología y seguridad en actividad física en montaña. *Educación Física y Deporte*, 35(2), 367-377. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v35n2a05>

“La montaña une a las personas de bien” **PAT**



GRACIAS

Pedro Allueva Torres

pallueva@unizar.es

