

# Técnicas Psicológicas para enfrentar con mejor desempeño las Ascensiones en Montaña

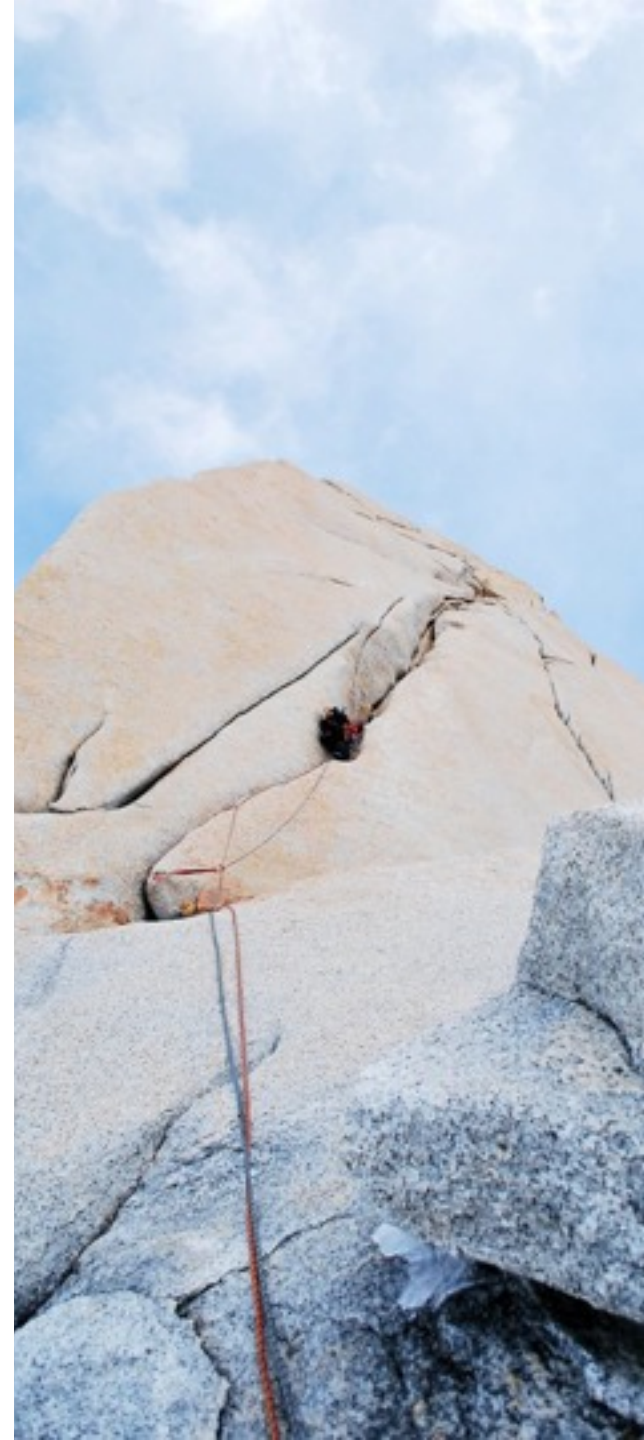


# Entrenamiento Mental

Un cerebro inmovilizado suele ser la razón por la que el atleta más fuerte, más rápido o más hábil resulta derrotado.

Visualización:

- Teoría del aprendizaje simbólico.
- Teoría psiconeuromuscular.
- Teoría de la bioinformación.
- Teoría de la codificación dual.



# Importancia de las imágenes mentales

- Ayuda a controlar la ansiedad, el enfado y el dolor entre otras cosas.
- Rusos analizaron la naturaleza de la motivación atlética y descubrieron que estaba determinada por 3 elementos:
  - Lo Físico
  - Lo Emocional
  - Lo Cognitivo





- El método ruso enseña a los deportistas a reproducir a voluntad dichos pensamientos y sensaciones, y así generar el estado óptimo para enfrentar una tarea.
- Método sencillo.
- Ayuda a mejorar desempeño y corregir errores.
- Ayuda a enfrentar aspectos ambientales críticos y aprender cómo afrontarlos.
- Controlar emociones como ansiedad, miedo, rabia entre otras.



# Técnicas de entrenamiento Mental



- Diálogos internos, pensamientos y actitudes.
- La fuerza de los acontecimientos pasados o futuros.
- Incrementar Autoconfianza.
- No enfatizar en los fracasos.
- Locus de control interno.
- Peligros.

## Creer en ti mismo, pero lleva tiempo y entrenamiento

- Identifica cuándo y dónde falla el concepto de sí mismo e interviene eficazmente (autodiálogo y afirmaciones positivas).
- Capacitarse para sentir en vez de actuar.
- Reconocer, evitar y detener pensamientos negativos o inadecuados. Reconoce el patrón de autosabotaje y reprograma.

- Todo ello se vuelve automático y queda programado en la respuesta neuromuscular. (“para” luego háblate “sigue así”, “tranquila”).)
- Montañismo y escalada nos permiten parar, reflexionar y ejercitar el autodiálogo.
- Problema cultural.





# Respiración y meditación

- Respiración: Ayuda a relajarte y mejora la actuación deportiva al oxigenar y dar energía a cerebro, nervios y músculos (v/s fatiga). Reduce el estrés, la ansiedad y el pánico.
- Excesivo nerviosismo= hiperventilación superficial puede desconcentrar y provocar trastornos físicos como calambres y vómitos. Especial cuidado en deportes en altura.
- Revisa tu respiración antes de cualquier evento deportivo.





# Ejercicios

- Divide tu respiración focalizándote en zonas.
- Practica respiración con música.
- Asocia la mayor amplitud de tu respiración con una imagen.
- Inclúyela en tu rutina como ritual.
- Expertos recomiendan practicar respiración y meditación 30 min 2 veces al día.

# Meditación

- Permite aquietar la mente.
- Utiliza un mantra sencillo.
- Filosofía subyacente (dejar que suceda, fluir).
- Calma el sistema nervioso central.
- Evita reacciones en cadena y círculos viciosos.

Meditación y técnicas mentales permiten reorientar nuestra mente después de pensamientos negativos, retomar concentración, calmar el ánimo y revertir el proceso de ansiedad.

# ¿Nerviosismo o Activación?

- Es normal cierta dosis de estrés y ansiedad como anticipación al evento (resignificar).
- Permite activación positiva y alerta saludable.
- Visión de gran angular v/s visión de foco.



# Preparados para todos los escenarios posibles

- Mayor confianza y preparación frente a lo inesperado y estados emocionales críticos.
- Necesidad de conocer nuestro cuerpo en tensión y relajación.
- Aprendemos a convertir estados negativos en momentos positivos de vigilancia y atención (frustración, cólera, miedo, agresividad, cansancio, dolor, etc...)
- Entrenando en el dolor y cansancio.





# Relajación



- Tensar y relajar.
- Método Silva.
- Busca tu propio método.

Ayuda a lidiar con malestares como sentirse agarrotado y entumecido cuando la sangre y oxígeno no fluyen adecuadamente a los músculos, o luego de mucho esfuerzo o entrenamiento.

- Practica primero en entornos relajados.
- Antes y después de entrenamiento (buscando el estado óptimo).

# Practicando la visualización

- Cierra los ojos y visualiza la ruta que estás trabajando o un cerro al que hallas ido anteriormente. ¿lo ves con claridad? ¿qué sientes?
- ¿cómo ves lo que ves? Primera o tercera persona.
- ¿qué sentidos ocupas?
- Deberás aprender a desarrollar imágenes vívidas (practica)
- Imagina donde entrenas, en competición, en malas condiciones, siente tu respiración,...
- Antes de entrenar imagina que eres un auto de carrera.



# Visualización permite

- 1) Mejorar la técnica y las habilidades.
- 2) Análisis y corrección de errores.
- 3) Preparación para escenarios complejos.
- 4) Control de tu cuerpo y mente.

Debe entrenarse a diario

Sirve para todas las experiencias de la vida.

Separa la visualización en etapas y objetivos.

Visualízate triunfando.



# El poder de los sueños

- Mejores atletas suelen tener sueños vívidos y de éxito.
- Sueños negativos (dan pistas de inseguridades y dificultades que debemos afrontar).
- Actitud ganadora reorienta a sueños positivos.
- Ejercitar el sueño lúcido.
- Sueños lúcidos pueden ayudar a dominar tareas determinadas.



# Rituales

- Permiten la ilusión de tener un locus de control interno (control sobre el entorno) y filtrar cualquier distracción.
- Aceptar los rituales de los compañeros.

# Objetivos

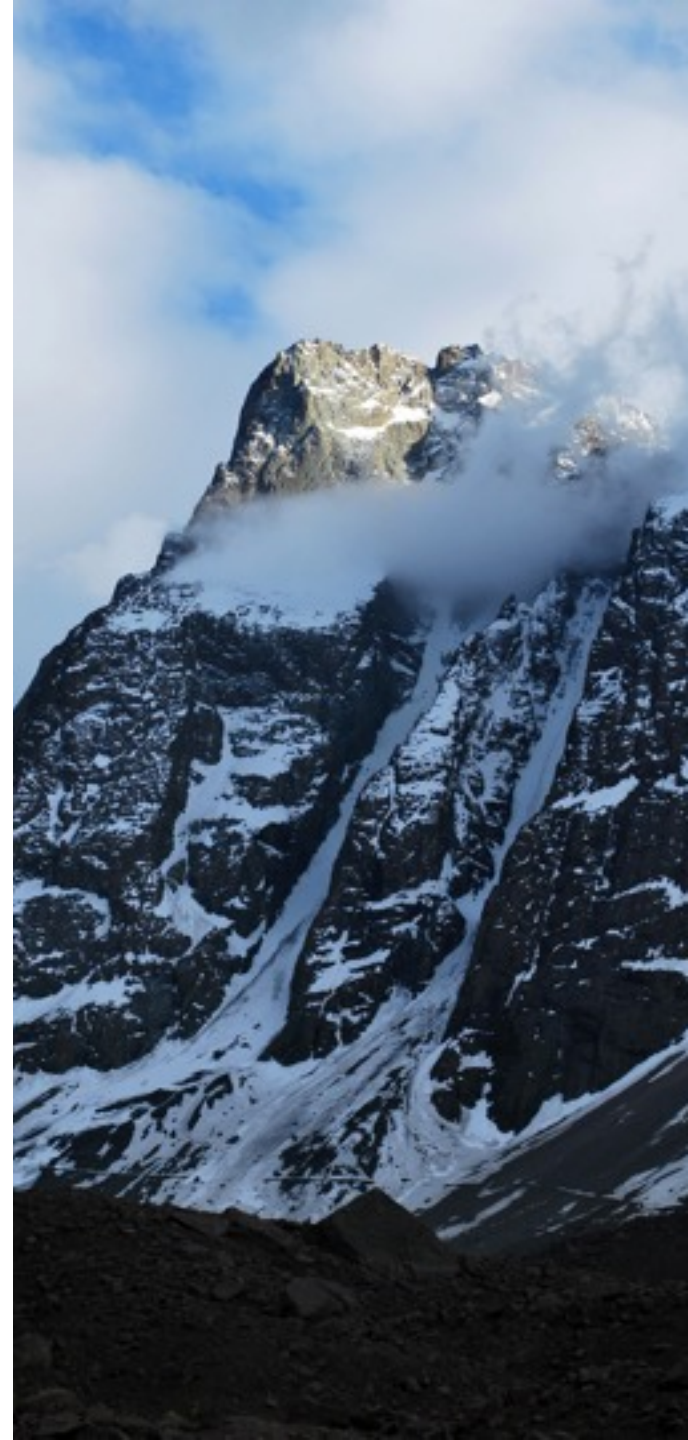
- Determina tus objetivos en una fase temprana del entrenamiento.
- A largo y corto plazo, establece objetivos ambiciosos.
- Adapta sueños demasiado arrogantes a metas realistas.
- Ponte objetivos a corto plazo que sirvan de puntos de referencia para ayudar a establecer las metas de tu entrenamiento.
- Mantener la dureza: busca tus propias razones para darle sentido a despertarte a las 4 am, pasar frío y hambre, y recuérdalas cuando sea necesario.

- Ponte objetivos que involucren la superación de tus puntos débiles.
- Lleva un diario de entrenamiento (metas a corto y largo plazo).
- Lleva un diario de logros.
- Ten siempre en mente la victoria.
- Estudia la relación entre tus objetivos y los sacrificios que debas hacer al respecto.



# Mentalizarnos sin sobre mentalizarnos

- Respiración, meditación y relajación para evitar la sobre activación.
- No te obsesiones.
- Ten otros hobbies u deportes complementarios (actividades sociales donde no se hable del tema deportivo).
- Recuerda que estás ahí para pasarlo bien, peligro de volverse rutinario y quemarte (frustración y desmotivación).





# Importancia de la planificación

- Estudia la vía. Recolecta suficiente información del lugar (mapa mental), visualízate haciendo el recorrido y experimentando todo el curso.
- Fragmenta el evento en zonas diferenciadas, pero atento a las uniones.
- Visualiza y estudia los peligros de la ruta.
- Visualiza las posibles caídas o accidentes, ¿cómo reaccionarías?.
- Conoce a tus compañeros.
- Prepárate para experimentar subidas y bajadas de ánimo. Genera un plan para paliar esto, (permítete concentración extrema y relajación extrema= evita la fatiga mental).

# No dejes los detalles de lado

- Hay una multitud de cosas pequeñas como viajar, trasladar el equipo, gestionar el lugar de alojamiento y las comidas QUE SON MUY IMPORTANTES y deben quedar organizadas con suficiente antelación.

# Plan de preparación mental

- Ejercicios respiratorios.
- Revisión de objetivos.
- Completo ensayo mental y visual de tu plan de acción.
- Prepararse para lo inesperado y para controlar todo estado emocional y físico.
- Practica tu capacidad para fluir sin controlar.
- Practica locus de control interno.
- Conóciate a ti mismo (ej alejarte de la prensa o no.. Te molesta que te aliente.. Oblígalos a hacerlo).
- Estudia fisiología, aprende como funciona tu cuerpo y mente.
- Videos, libros (motivación y aprendizaje).

# Toques finales

- Deja de analizar y concéntrate en integrar todas las estrategias aprendidas. Exceso de análisis lleva a la parálisis.
- No pienses ya en corregir aspectos técnicos, por el contrario concéntrate en las habilidades aprendidas.
- Momento de emplear todas las estrategias de respiración, trabajo con imágenes y ensayo mental, e integrarlas en un plan de acción.
- No introducir nada a último minuto.
- Confía en lo que haces, cree absolutamente en tu plan de entrenamiento.
- Revisa el material y tu equipo.



# El gran día

- Repasa tus objetivos.
- Recuerda ceñirte a tu plan de acción y si algo cambia ya estás preparado para eso.
- Elimina las distracciones o cualquier acontecimiento que pueda favorecer la negatividad.
- Observa lo evidente (climatología, lugar físico, personas,...) si no se parece a lo que esperabas, tranquilo estás preparado para lo inesperado.
- Mantente atento a los peligros.
- Reacciona con rapidez pero no tanta.
- Canaliza tu cólera, dolor, etc...
- Mantente en el presente. Lo que pasó pasó.



# Ajustes de último minuto

- Si algo no calza con lo esperado, adáptate según lo que tenías planeado (mantén capacidad de reflexión, flexibilidad y adaptabilidad).
- No pasa nada con equivocarse o detenerse, date tiempo para reflexionar y dar solución al problema.
- Treinta minutos antes entra a la zona de sincronización y energía perfecta. Significa que estas completamente dispuesto y por alcanzar el estado óptimo de desempeño.

(meditación, respiración, relajación, rituales, mantras...)



# Prepárate para las lesiones

- Asume que siempre llegan. Espéralas y planifícalas psicológicamente.
- Entiende que necesitarás tiempo.
- Todo irá bien, abandona pensamientos negativos y enfoques obsesivos compulsivos respecto al entrenamiento.
- Que tu identidad y autoestima no se construyan solo en base al deporte.
- Ten paciencia que puede ser larga la rehabilitación como la recuperación de tu nivel.
- Conoce tu cuerpo y sus señales, (¿qué pasó que no lo oíste?, y ojo que tus límites cambian con altura y condiciones climáticas, entre otras cosas.)
- Importancia de la elongación y descansos.

# Especial atención durante esos días malos

- Es una actividad peligrosa, ojo cuando sientas que la sincronía y las emociones no están a punto, (escalada como síntoma.. Escucha).
- No forzar los límites cuando estamos mas cansados.
- Psicopatología de la vida cotidiana.
- Nunca subestimes un cerro o un descenso. Mantener la concentración hasta que lleguemos al campamento.





# Día D



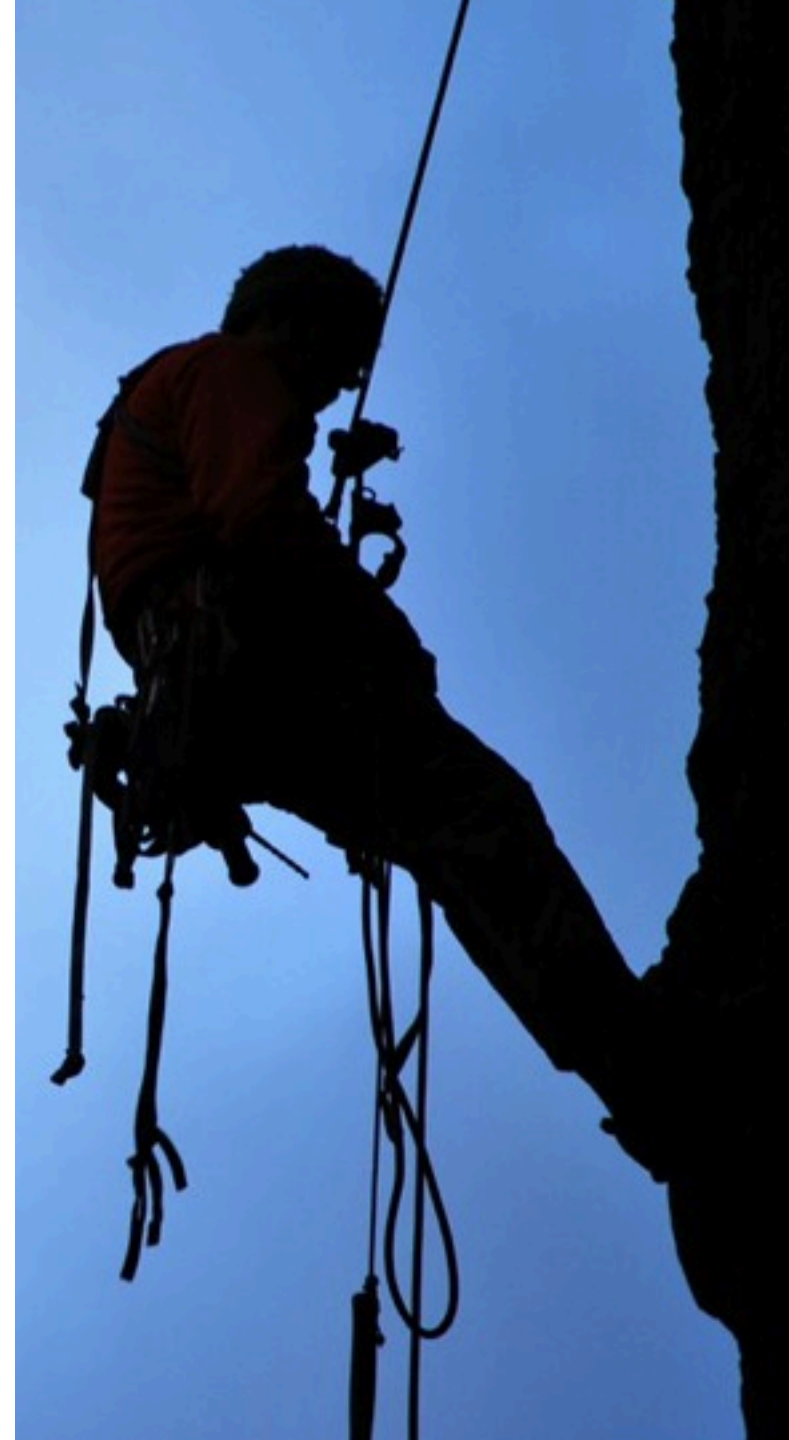
- Hasta antes de eso, ilusión de que todo es color de rosas.
- Ese día aprendes de que material estás hecho y cual es el nivel de compromiso y riesgo que estás dispuesto a asumir.

# Descansos Activos

- Equilibra tu trabajo, deporte y vida social (no te obsesiones, peligro de vivir en un mundo virtual).
- Aprende a optimizar tu tiempo y tus tareas.
- Evita quemarte, aléjate del deporte un tiempo para evitar fatiga física o mental.
- Distráete con otras actividades antes de competiciones o eventos.
- Es preciso hacer un alto y oler las rosas para apreciar completamente el significado de una gran victoria. Celebra.
- Tomarse verdaderos descansos luego del desgaste físico y de la dureza de una expedición.

¿Quién vive, quién muere y por qué?

- La experiencia, el material moderno y el entrenamiento pueden traicionarnos.
- Siempre permanecer con calma, be cool.
- Solo entre un 10 y 20% es capaz de mantener la calma.
- Percibir con claridad, hacer planes y actuar de manera correcta. Adaptarse a medio cambiante.
- Buenos sobrevivientes no son inmunes al miedo, lo controlan (sentido del humor).



# Reconoce la realidad

- Para tratar la realidad debes reconocerla como tal, pero no estás allí del todo (estado alterado de consciencia).
- El razonamiento se vuelve confuso, lento y falible, en cambio la emoción es segura, rápida y resuelta.
- Amígdala pieza central del sistema de defensa.
- Se afecta percepción, pensamiento y formación y recuperación de recuerdos. Memoria explícita versus implícita, amígdala versus hipocampo.





# Importancia del autocontrol

- Jinete= razón, caballo= emoción.
- Importancia de ejercitar el autocontrol.
- Bajo estrés no podemos realizar ni las tareas mas sencillas (falta de oxígeno, cansancio, hipotermia, fiebre por rescatar).
- Cortisol y hormonas interfieren con el funcionamiento del córtex prefrontal (se procesan percepciones y se toman decisiones). Explica visión de túnel y porqué accidentes ocurren como una seguidilla de errores.
- Para sobrevivir, necesario equilibrio entre emoción y razón (humor estimula cortex prefrontal izq).
- Siempre somos homo pero no siempre sapiens.



- Emoción es lo que llega primero, respuesta corporal innata. Miedo puede desatar reacciones parecidas a la excitación sexual, puede ser placentero e impulsarnos a correr riesgos (adaptativo).
- Estrés moderado estimula el aprendizaje.
- Marcadores somáticos. Actuamos sin saber porqué lo hacemos.
- Actuar sin razonamiento: adaptación. Pero es peligroso si el entorno cambia.

# Construimos el mundo en que vivimos

- Mundo lo construimos a partir de nuestras experiencias pasadas y procesamos la información que esperamos encontrar (ceguera inatencional).
- Creamos esquemas del mundo y vemos un mundo congruente a esos esquemas (optimistas por naturaleza).
- Importancia de recordarse observar el entorno concienzudamente.
- Aprendizaje implícito v/s explícito.
- Algunos errores se generan por pensar demasiado v/s caer presa del pánico y actuar impulsivamente.

# Planear o no planear

- Lo malo de los planes es que es muy difícil que todo salga bien. A veces una idea puede dirigir la acción igual de inflexiblemente como una emoción.
- Planear es algo profundamente instintivo.
- Dificultad cuando realidad no coincide con el plan.
- Debemos planear pero también ser capaces de desprendernos del plan (planes de abandono y plan b).
- Aquellos que siguen las reglas no les va tan bien v/s personas de espíritu y mente independiente.
- Escucha tu intuición.

# Esquemas peligrosos

- Suponer seguridad en ciertas cosas, peligro de los sistemas firmemente cohesionados.
- Siempre informarse, aprender de errores y accidentes.
- Efecto mariposa.
- Teoría del montón de arena (naturaleza).
- En caso de duda no lo hagas.
- Teoría de la homeostasis del riesgo. Falsas atribuciones en acciones anteriores.
- Si cambia el entorno tu experiencia puede no ser adecuada.

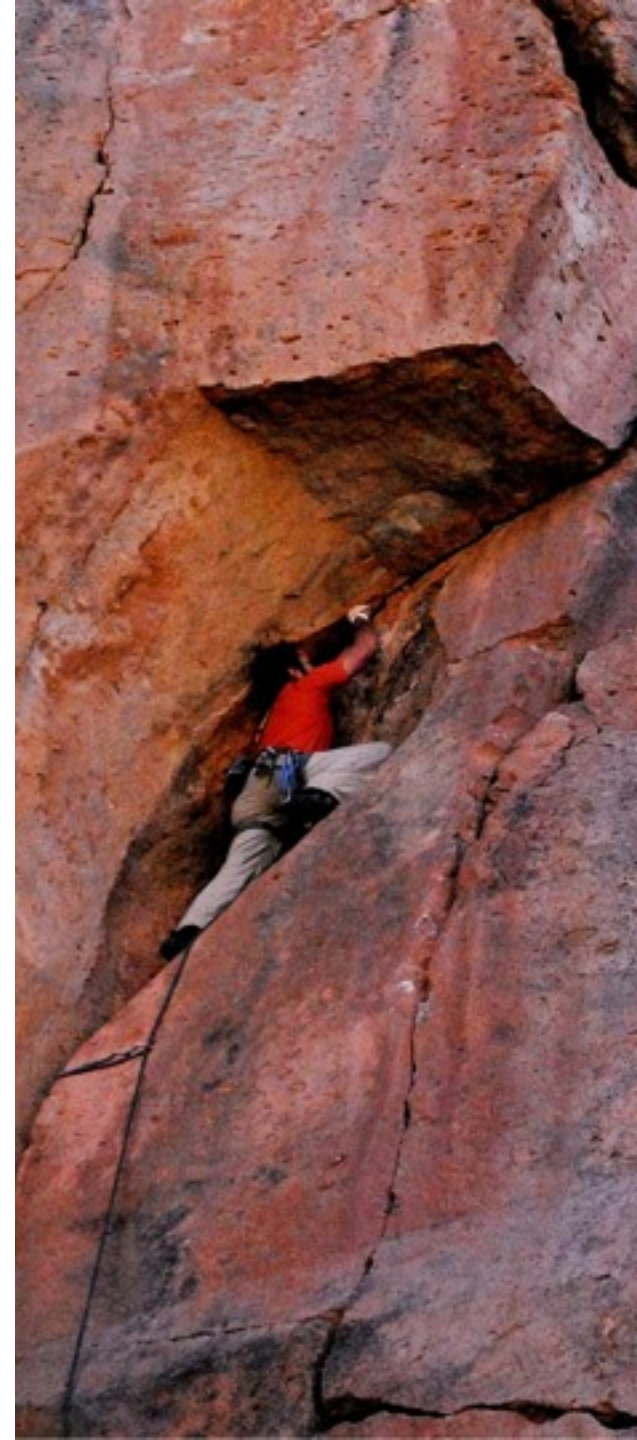


- Accidentes mas comunes cuando pasa el peligro (descenso)
- En lugar de aceptar la fricción y el peligro intentamos evitarlo volviendo mas complejo el sistema.
- No comprendemos las fuerzas que entran en juego en la naturaleza.
- Confianza ciega en el experto (sigue la intuición)



# El eterno optimista

- Experiencia de guerra:
  - No puede sucederme a mí.
  - Puede sucederme a mí y mas vale tener cuidado.
  - Me va a suceder y la única forma de evitarlo es no estar ahí.
- Todas las montañas se encuentran en estado de derrumbe continuo (acéptalo).
- Cuidado con las falsas ilusiones de seguridad (centros de esquí).
- Si no tienes miedo es que no entiendes la situación.



# ¿perdido?

- A muy pocos se les ocurre desandar el camino (ojos siempre miran para adelante).
- Esperanza infranqueable que mas adelante encontrarán una señal.
- Hipocampo y mapas cerebrales de referencia.
- Pero estrés interfiere el hipocampo (dificulta elaboración y revisión de mapas).
- Motivación y urgencia por llegar a una meta se vincula a la amígdala (no se abrigan ni descansan).
- Cuando cae el peso de la incongruencia, efecto devastador. Gran estado de confusión que produce sinergias destructivas.

# 5 fases

- Negación
  - Pánico
  - Planificación estratégica.
  - Deterioro racional como emocional
  - Resignificación y aceptación.
- 
- Vivir aquí y ahora, y desechar esperanza de rescate.
  - Salir preparado.



# ¿Quién sobrevive?

- Niños de 6 años para abajo.
- Peor índice, de 7 a 12 años.
- Pensar en otra persona (mujeres).
- En la mente del principiante hay muchas posibilidades, pocas en la mente del experto (los primeros en caer son los rambos, se humilde).
- Rescatarte a ti mismo o esperar que lo haga otro. Víctima o sobreviviente.





# Sobrevivir es un estilo de vida

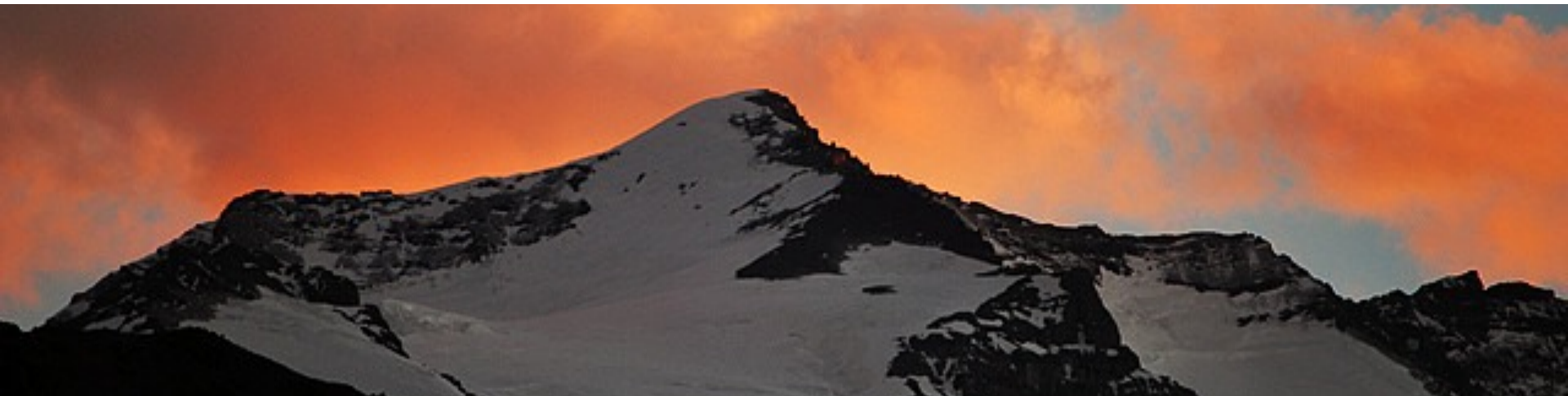
- Forma de enfrentar la vida en general.
- Toda una vida de experiencias moldean para enfrentar un reto o hundirnos.
- Actitud mental positiva y humor permiten reducir estrés y ansiedad (activan amígdala).

Solo si vives tu vida íntegramente como un acto de supervivencia puedes esperar dar con la manera correcta de actuar en momentos de crisis. Es una senda que ha de recorrerse desde que se nace hasta que se muere. Es un estilo de vida.



# Fatiga

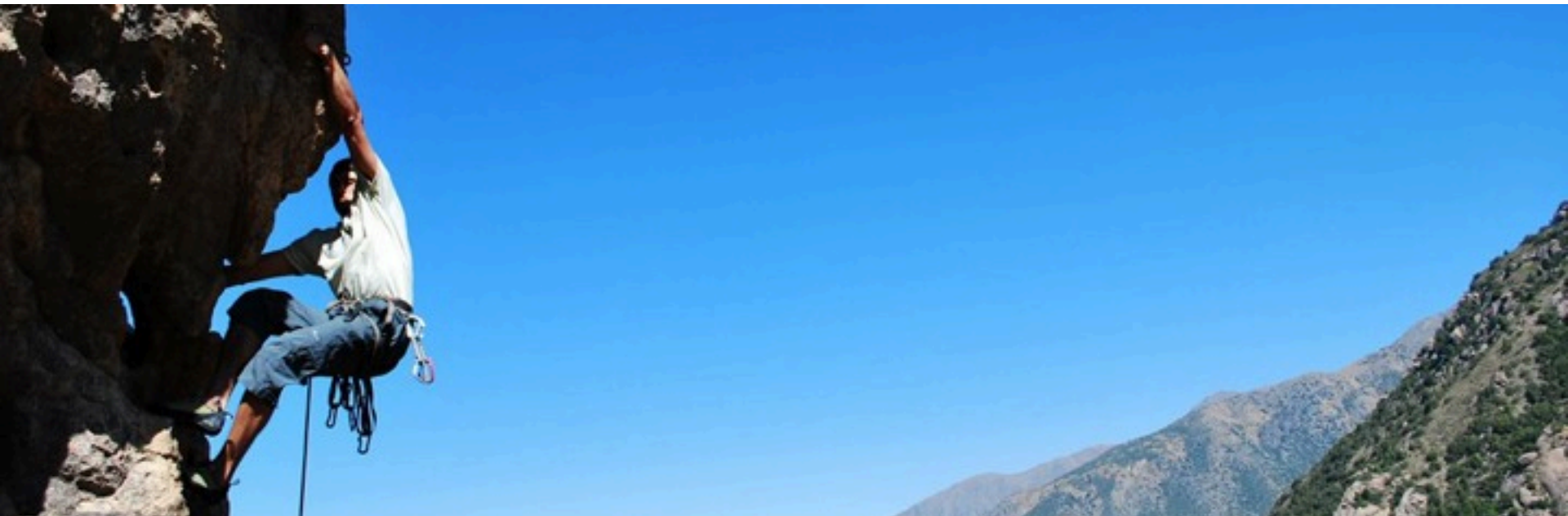
- Llegar siempre por sorpresa.
- Ser un tacaño con tus recursos limitados.
- Funcionar al 60% de tu rendimiento.



# Rendirse jamás

- Rezar
- Casualidad no es sino una oportunidad, la clave consiste en reconocerla.
- Pensar en otro por rescatar o alguien en casa mantiene centrado y motivado, empatía: sentirse menos víctima, locus de control interno.
- Ponte un propósito claro y definido.
- El sobreviviente hace planes y se pone metas, pero permaneciendo flexible.

- Aprende a detenerte y pensar.
- La supervivencia empieza antes del accidente.
- Meticulosa planificación.
- Pensar en los peligros y prepararse para ello.
- Pasar del pánico al plan de acción.
- Acepta y comprende la realidad, ten un corazón duro.
- Se humilde.
- Conoce la flora y fauna, y características del lugar.
- Ayúdate a ti mismo.





- Mantén un equilibrio entre la realidad y la fantasía. Amígdala estimula alucinaciones (confabulación colectiva).
- Momento de revelación, epifanía.
- Supervivientes desarrollan un mantra.
- Concéntrate en el ahora en sobrevivir.
- Considera el lado sombrío de las cosas sin sobre angustiarse. Relación franca con el riesgo, la seguridad es una ilusión.
- Nunca infravalorar la suerte.

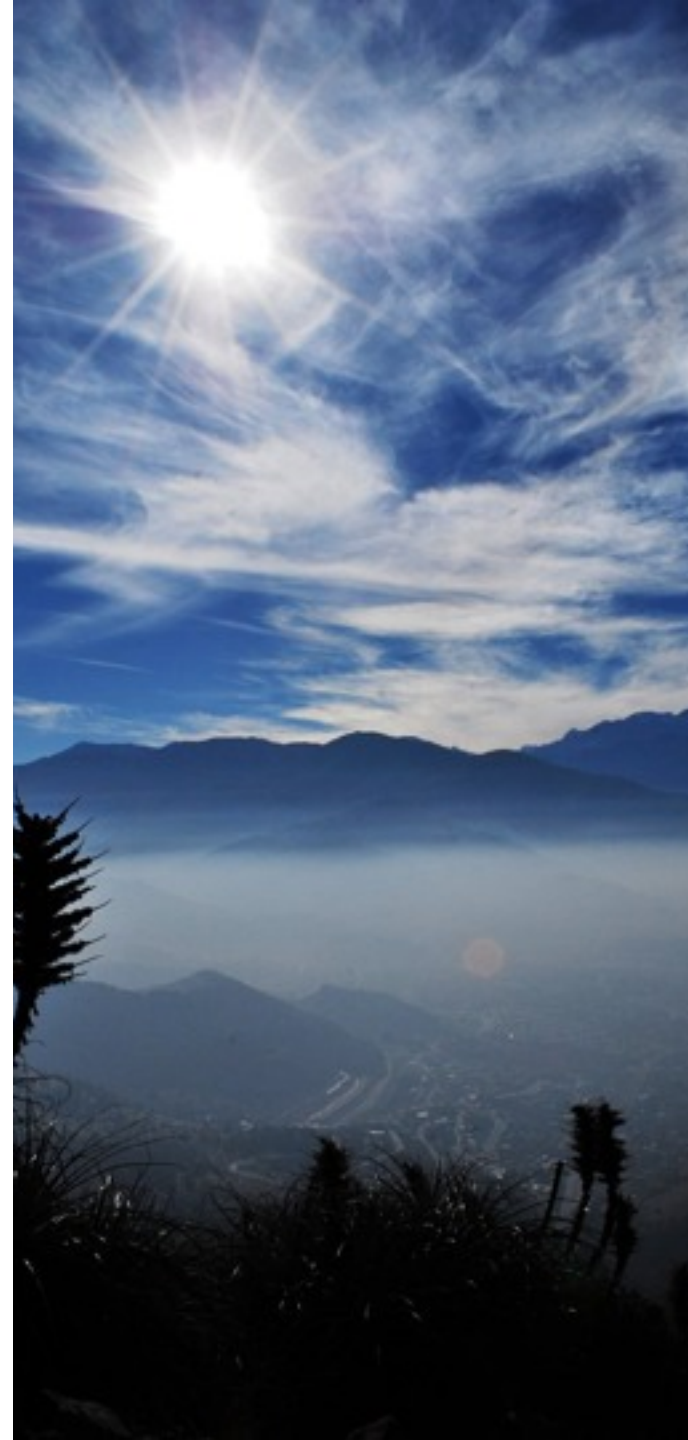


# Sugerencias para evitar y enfrentar problemas

- Percibe, cree y luego actúa.
- Evita el comportamiento impulsivo, mantén la calma.
- Actúa de manera correcta y decisiva, se audaz y cauto, has lo que haga falta.
- Conoce tu tema, infórmate. Habla con los muertos.
- Se modesto.
- En caso de duda, abandona la nave.
- Ten fe en el triunfo.
- Resígnate y acepta.
- Nunca tires la toalla.

# Bibliografía

- Coffey, M. (2003) Los zarpazos de la montaña. Desnivel. Madrid.
- Freud, S. (2005) Obras Completas. El Ateneo. Buenos Aires.
- Gonzales, U. Quién vive, quién muere y por qué. Desnivel. Madrid.
- Ilgner, A. (2003) Guerreros de la Roca. Desnivel. Madrid.
- Reinoso, D. (2003) ¿Quién dijo miedo? Desnivel. Madrid.
- Ungerleider, S. (2005). Entrenamiento mental para optimizar el rendimiento. Desnivel. Madrid.





¡GRACIAS!

[mvmontalva@gmail.com](mailto:mvmontalva@gmail.com)

Ps. Virginia Montalva