

# ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL RENDIMIENTO ÓPTIMO EN LA MONTAÑA



Antes de comenzar a escalar es conveniente dedicar unos momentos a la concentración.

Los deportes de montaña tradicionalmente han sido considerados como una modalidad deportiva ajena a la evolución y las reglas del deporte parecía como si los reglamentos y los árbitros no afectaran a los escaladores y los alpinistas. Esta concepción de la práctica de los deportes de montaña está siendo progresivamente substituida, o cuando menos acompañada, por una concepción diferente.

Esta nueva concepción considera a los deportes de montaña como un deporte más, con normas, regulaciones, competiciones, árbitros... Así, por ejemplo, aparecen competiciones de escalada indoor, de esquí de montaña, de dry-tooling, raids, se asciende a las cimas lejanas en estilo alpino, los grados de la escalada no paran de superarse y se abren los centros de tecnificación para la promoción de deportistas de nivel. No hay duda que el interés por el rendimiento también llega a los deportes de montaña. Junto a él llegan las mejoras de material, los técnicos deportivos y las aportaciones de las ciencias del deporte.

En este artículo nos proponemos mostrar la importancia de los aspectos psicológicos del rendimiento, así como proponer algunas estrategias para mejorar vuestro rendimiento en la montaña con la ayuda de vuestras habilidades psicológicas.

## Asesores:



**Ander Chamarro Lusar**  
Doctor en Psicología por la Universidad de Salamanca. Es profesor de la Facultad de Psicología, Ciencias de la Educación y del Deporte Blanquerna de la Universidad Ramon Llull de Barcelona. También es profesor del Master de Psicología del Deporte

de la Universidad Autónoma de Barcelona. Miembro del Centro Excursionista de Catalunya, colabora como instructor de esquí de montaña.



**Ricard Vila Montolio**  
Licenciado en Educación Física por el INEF de Barcelona. Instructor ECAM-EEAM. Entrenador nacional de atletismo, Personal Trainer y miembro del CEC. Entrena desde hace 25 años deportistas amateurs, de competición, expedicionarios, alpinistas, escaladores y corredores de montaña. Trabaja como coordinador y entrenador de actividades de montaña y fondistas en el polideportivo Can Caralleu de Barcelona.



**Grace Puertas Oyagüe**  
Master en Psicología del Deporte por la Universidad Autónoma de Barcelona. Es psicóloga del programa de Alto Rendimiento Catalán (ARC) y profesora del centro de formación de técnicos deportivos Escuela Pia de Sarrià. Escaladora en activo, entre su experiencia deportiva cabe destacar su ascensión al Aconcagua, que fue transmitida en directo por la televisión catalana en el programa El Cim.

## LOS OBJETIVOS: LA CLAVE PARA LA MOTIVACIÓN

Actualmente, los psicólogos entendemos que las personas somos seres dirigidos a objetivos, es decir que nuestro comportamiento tiene sentido, que hacemos las cosas por algo. En este sentido, ya no nos planteamos si los alpinistas o los escaladores están locos, sino que ahora se trata de determinar ¿cuál es el objetivo de este escalador? Un cambio de perspectiva importante, ya que nos permite analizar y ayudar a los deportistas de montaña a dirigir su motivación. Ya no se trata de saber por qué queremos subir, por ejemplo, al Cervino, sólo nos interesa que el deportista con el que trabajamos quiere intentar el Cervino este verano o una ultra maratón de montaña.

Este reto que se plantea nuestro alpinista es sólo un ejemplo de un objetivo típico en los deportistas de montaña, obviamente en cada especialidad los objetivos son diferentes, pero tienen en común este hecho: suponen un reto para quien se los plantea.

Pero, ¿todos los objetivos son iguales?, ¿basta con que yo me plantee ascender el Cervino para que ya tenga la motivación adecuada? No, no se trata de eso. Nuestro objetivo guía la motivación, pero no garantiza que lo consigamos. Hay algunas reglas que respetar, todos los objetivos no son iguales.

### Características y dificultades de la motivación mediante objetivos

#### 1. El objetivo debe ser real.

**Ejemplo:** No es lo mismo pretender hacer el Cervino para un escalador con experiencia que para un escalador que no ha salido nunca del rocódromo.

**Dificultades:** Los alpinistas somos optimistas. Nos establecemos objetivos poco realistas.

#### 2. Tu objetivo debe ser asumible

**Ejemplo:** Si te propones hacer el Cervino, ¿tendrás el nivel necesario en la fecha prevista?, ¿tienes compañero/a?, ¿tienes experiencia en escaladas en Alpes?

**Dificultades:** Para saber cuál es tu objetivo debes saber cuál es tu nivel actual.

#### 3. Tu objetivo debe ser concreto, definido y claro

**Ejemplo:** No es lo mismo querer subir el Cervino que hacerlo por la arista Zmutt, la segunda quincena de agosto y con un compañero de mi mismo nivel.

**Dificultades:** Tenemos dificultad para concretar objetivos. Decimos: me gustaría escalar, pero sin concretar el grado, si sólo deportiva...

#### 5. Medibles

**Ejemplo:** "Quiero escalar vías de 6b+ a vista" es mejor objetivo que "quiero escalar mejor". Identificar que has llegado a nivel 6b+ es más sencillo que saber que escalas mejor (¿qué es escalar mejor?)

**Dificultades:** Aunque parezca difícil o poco montañero, tener objetivos medibles es necesario. Para eso están, por ejemplo, las escalas de dificultad.

#### 6. Especificados en el tiempo

**Ejemplo:** Para el ejemplo anterior podríamos detallar la temporada: escalar 6b+ a vista al final del verano.

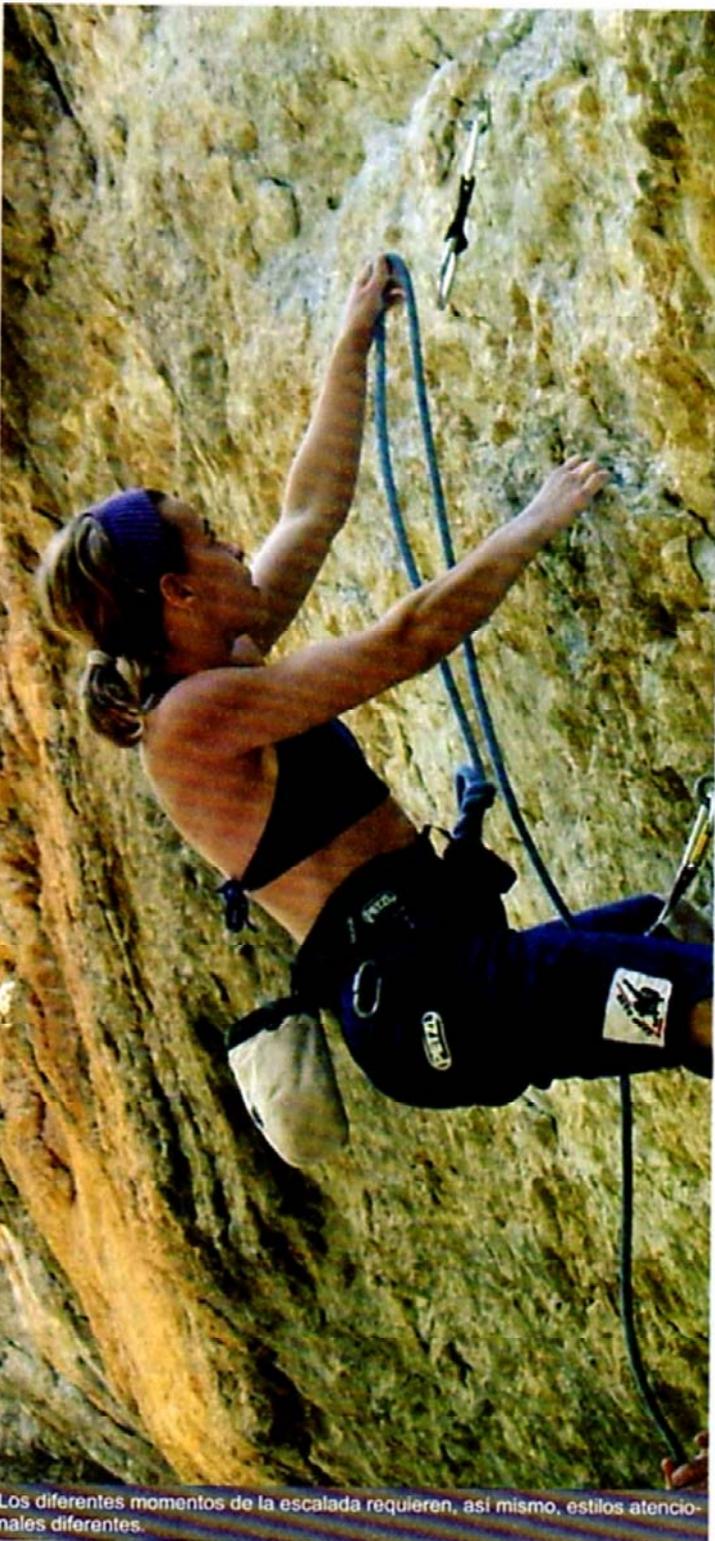
**Dificultades:** No podemos estar todo el tiempo tratando de hacer lo mismo. Los objetivos tienen inicio y final, detállalo desde el principio.

### 7. Individualizados

**Ejemplo:** Mi compañero se propone ascender el Cervino este verano, ¿pero es también mi objetivo? A mí me apetece más hacer la Carros de Fuego en 24 horas.

**Dificultades:** La motivación es individual, los objetivos también. ¡Que tus objetivos sean tuyos!

Establecerse objetivos parece tarea fácil. No es que sea difícil, pero requiere un poco de práctica y de conciencia de uno mismo. Los deportistas de montaña tenemos tendencia a ser optimistas y poco realistas, así que nuestros objetivos son poco concretos, poco realistas, poco definidos y poco medibles. ¿Como remediarlo? A continuación os proponemos algunas pautas para mejorar vuestros objetivos.



Los diferentes momentos de la escalada requieren, así mismo, estilos atencionales diferentes.

El recurso a la psicología para mejorar nuestro rendimiento no está muy generalizado. Creemos que si no estamos muy mal no necesitamos los servicios de un psicólogo. Algo parecido nos ocurre con los fisioterapeutas o los médicos, sólo nos acordamos de ellos cuando nos duele algo. Y esto pese a que somos conscientes de que los avances de la medicina, la psicología, el entrenamiento y otras ciencias contribuyen a nuestra salud, bienestar y, por supuesto, al rendimiento en nuestra actividad preferida: la montaña.

Deportistas de otras muchas especialidades se benefician de los consejos y servicios de los científicos del deporte. Creemos que ya es hora de que los deportistas de montaña también lo hagan. Pero no sólo los de élite, los conocimientos de las ciencias del deporte están al alcance de todos los deportistas. ¿Qué hay que hacer? Una cosa bien simple: incorporarlos a nuestro entrenamiento o a nuestra actividad de fin de semana. Si ya entrenáis (por ejemplo, en una instalación deportiva bajo la supervisión de un profesional) podéis incorporar a vuestro entrenamiento algunas técnicas psicológicas que os ayudaran a mejorar vuestra preparación para la montaña. Desde este punto de vista, nuestra intención es contribuir a enseñar a los deportistas a manejar de forma eficaz los aspectos psicológicos que influyen en su rendimiento deportivo, por ello hablamos de entrenamiento psicológico. Cuando nos proponemos realizar una ascensión a una cumbre, una escalada o una competición, consideramos que se trata de una situación de rendimiento deportivo en la que el deportista de montaña pone en juego todo lo que ha aprendido anteriormente: planificación de la ascensión, técnica de escalada, fuerza, resistencia, motivación para hacer frente a las adversidades y dificultades... Y todo esto se aprende bien a través de una dilatada experiencia o de un entrenamiento sistemático. Por ello, el entrenamiento, y por extensión el entrenamiento psicológico, no se pueden entender como algo ajeno a la preparación del deportista de montaña.

## LAS CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE LOS DEPORTES DE MONTAÑA

Si hay algo que caracteriza a los deportes de montaña es el hecho de que se desarrollan en un entorno natural y cambiante (a excepción de las modalidades indoor). Por ello los deportistas necesitamos estar preparados para adaptarnos a los cambios en las condiciones de la montaña. Esta necesidad de adaptación constante es importante, ya que estos cambios del entorno pueden aparecer en momentos en que nuestra capacidad de reacción no sea la apropiada, como cuando estamos fatigados o en medio de una pared de donde la retirada es complicada.

Otra característica destacable es que todas las modalidades deportivas practicadas en la montaña implican una elevada necesidad de planificación. Así, preparar la excursión del fin de semana, una nueva vía de escalada o una carrera de montaña requieren la localización de los mapas, las descripciones de los recorridos, el material necesario... son actividades que implican elaborar planes. Planes que, a veces, implican pensar en qué puede fallar. Necesitamos los planes para estar en condiciones de decidir qué hacer, en situaciones que, con frecuencia, no está claro cuál es la mejor opción. Por ejemplo, si estamos al final de una vía y el tiempo empeora nos vemos obligados a decidir si continuar, con el riesgo que implica pero con la satisfacción que nos aporta, o retirarnos, en cuyo caso correremos menos riesgos pero no tendremos la misma satisfacción. Tradicionalmente se ha dicho que los montañeros son sufridos y que saben hacer frente a la adversidad, pero también sabemos que muchas veces retirarse a tiempo es importante. Obviamente el papel de la planificación y la toma de decisiones es innegable.

Otra característica de los deportes de montaña es que son actividades voluntarias y motivadas. Nosotros mismos decidimos que queremos ascender una montaña o una pared, nadie nos obliga ni nadie nos tiene que ayudar a aumentar nuestra motivación. Psicológicamente a los practicantes de deportes de montaña se nos considera buscadores de sensaciones, es decir, que estamos motivados por nuevos retos, y la montaña es nuestro reto omnipresente. En todo caso, lo que sí parece necesario es regular nuestra motivación, por ejemplo para decidir qué actividad, de entre todas las que podemos practicar, realizaremos el fin de semana. Finalmente, no queríamos olvidarnos de destacar las oportunidades que la montaña nos ofrece para experimentar sensaciones positivas.

Seguro que muchos de los lectores habrán experimentado de forma espontánea, en un momento determinado de la escalada, de la carrera o en una sección de un descenso con esquís, un momento en el cual las cosas salen bien, los movimientos se encadenan y todo parece fácil. Los psicólogos hemos denominado a estos momentos con el término *fluir*. La experiencia de *fluir* se caracteriza por ser un estado de experiencia óptima caracterizado porque el deportista está totalmente concentrado en la actividad deportiva que lleva a cabo, tiene una total conciencia de su rendimiento, que es el adecuado. Pues los deportistas, bien por sus propias habilidades o por prepararse para ello, pueden facilitar que el fenómeno de la fluidez se dé con mayor facilidad y frecuencia.

En este artículo trataremos dos de los aspectos psicológicos más básicos, comunes y fáciles de aplicar uno mismo. La motivación y la concentración. Hemos visto que no necesitamos motivarnos para ir a la montaña, pero puede que sí que la necesitemos para algunas otras cosas, como continuar la ascensión cuando cambia el tiempo o forzar un paso en la escalada. Por otra parte, hemos visto que la montaña es cambiante, que necesitamos adaptarnos constantemente, así que necesitaremos esforzarnos para mantener la concentración a pesar de los cambios de temperatura, del aumento de la dificultad de la escalada o del molesto viento que nos azota.



Los aficionados a los deportes de montaña deben estar preparados en todo momento para los cambios repentinos de las condiciones del entorno.

### Pautas para establecerse objetivos



Foto: P.J. Bosch

Cumplir nuestros objetivos en la montaña requiere saber hacer frente a las adversidades.

#### 1. Analiza tu estado actual. Tu trayectoria hasta este momento. ¿Qué puede ser un objetivo realista esta temporada?

- Mi trayectoria
- Mi estado actual
- Mi objetivo para esta temporada
- Mis objetivos futuros

#### 2. Márcate un inicio y un final para los objetivos. No pueden ser ilimitados en el tiempo. Marca periodos de descanso (tu cuerpo y tu mente los necesitan).

- Fecha de inicio
- Fecha de finalización
- Periodos de descanso

#### 3. Identifica los medios disponibles. Si tu objetivo es el Cervino, por ejemplo, ¿tienes días de vacaciones, compañero/a, nivel de escalada en Alpes, el material adecuado, el entrenamiento necesario? Para un amateur nuestro criterio es que primero se tiene que valorar los medios y en función de eso fijar los objetivos. Un profesional, que a priori tiene medios, fijará primero los objetivos.

- Medios disponibles
- Medios no disponibles (haz nuevos objetivos)

#### 4. Define tus objetivos secundarios a partir de los principales. Por ejemplo, márcate objetivos de técnica de escalada, de técnica alpina, de forma física, psicológicos, de entrenamiento, de actividad a lo largo de la temporada...

Objetivos secundarios:

- Técnico
- Forma física
- Preparación psicológica
- Actividad

#### 5. Recuerda medir el nivel de tus objetivos a lo largo de la temporada. Si quieres ir al Cervino pero sólo has esquiado esta temporada...

- Nivel al inicio de temporada
- Técnico
- Forma física
- Preparación psicológica
- Actividad
- Nivel intermedio (repite la pauta anterior)
- Nivel al final de temporada (repite la pauta anterior)

En todo caso, no debemos confundir la motivación, nuestros objetivos, intereses y anhelos, con obligaciones. En la montaña, y en la vida, es difícil alcanzar la perfección. Os recomendamos que os centréis en la superación y seáis constantes. Por eso hacemos énfasis en el entrenamiento, en la práctica y la mejora, no tanto en obsesionarse con el objetivo hasta el punto que éste se convierta en una fuente de frustración. Por eso, si vemos que no estamos cumpliendo nuestros objetivos, se tienen que revisar.

Para el establecimiento de objetivos no podemos dejar de recomendar la colaboración del entrenador. Como hemos visto los objetivos no son únicamente técnicos, también han de ser relativos a la forma física y los aspectos psicológicos, y el entrenador es la pieza clave en este proceso. Está acostumbrado a integrar los diferentes componentes del rendimiento del deportista y a medir entrenamiento y resultados, así que es vuestro aliado para la progresión constante.

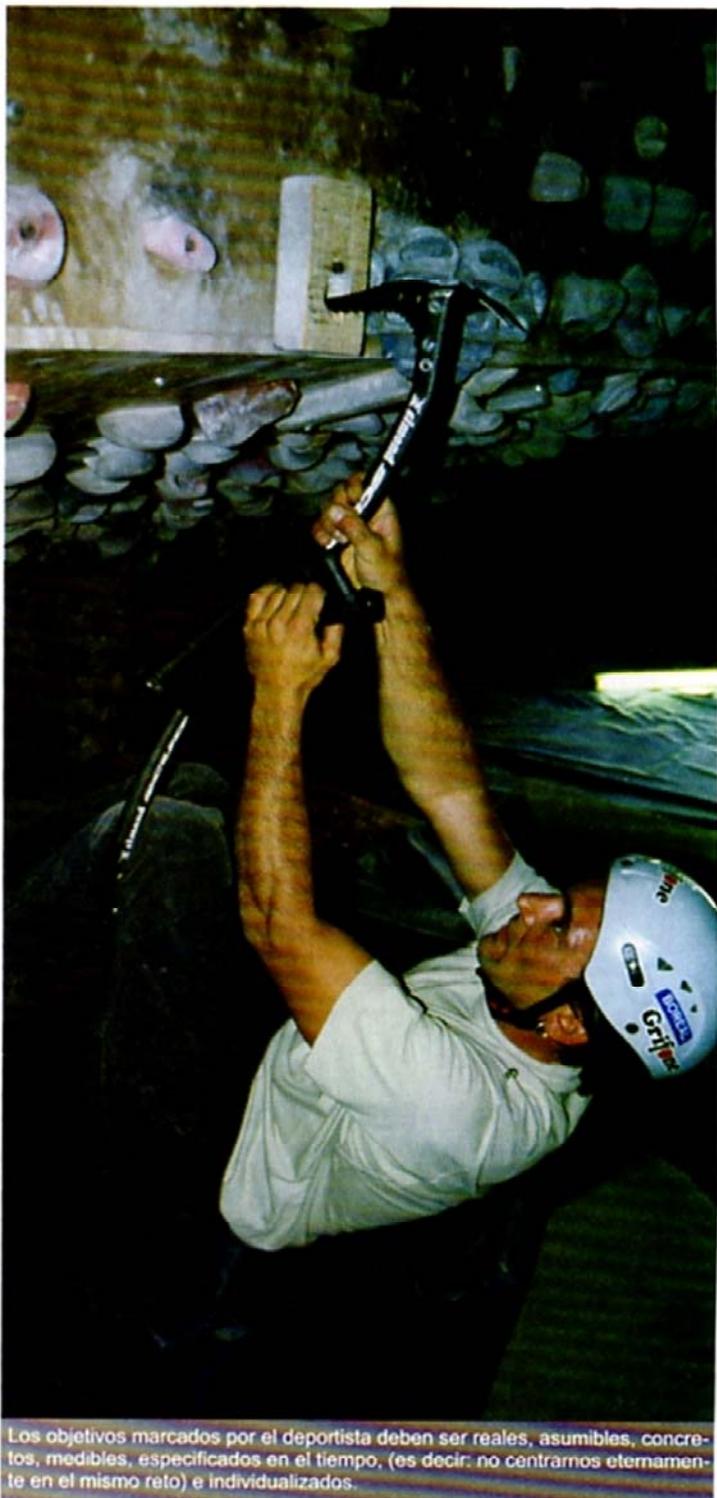


Foto: Gonzalo García Arévalo

Los objetivos marcados por el deportista deben ser reales, asumibles, concretos, medibles, especificados en el tiempo, (es decir: no centramos eternamente en el mismo reto) e individualizados.

### LA CONCENTRACIÓN: QUÉ HACER EN CADA MOMENTO

Es frecuente recurrir al término concentración en el mundo de la montaña. Por ejemplo, cuando un escalador inexperto no sabe cómo superar un paso, su compañero de cordada le puede recomendar concentrarse en sus pies para poder progresar. A un esquiador le podemos sugerir que no mire a sus espátulas o a un corredor que trate de sentir su ritmo. Son ejemplos de estrategias para la concentración ¿pero, qué es realmente concentración?

En un sentido estricto es la dirección de nuestra conciencia hacia los aspectos relevantes de nuestro entorno. Se trata de filtrar la inmensa cantidad de estimulación que recibimos, tratar de atender a lo importante e ignorar lo irrelevante. Por eso hablamos de focalizar la atención.

En términos prácticos podemos focalizar nuestra atención de dos maneras: eligiendo la dirección o eligiendo la amplitud. Si lo hacemos según la dirección, ésta puede ser hacia elementos externos (como el paisaje) o hacia elementos internos (como nuestros pensamientos). Si lo hacemos según la amplitud, puede ser ancha o estrecha.

De la combinación de estas dimensiones resultan cuatro estilos atencionales. Cada estilo atencional sirve para adaptarnos de forma más eficaz a las diferentes situaciones de la montaña.

#### Estilos atencionales

##### 1. Estilo Ancho-Externo:

Característico de situaciones en las que evaluamos nuestro entorno para poder detectar los cambios y adaptarnos de la forma más eficaz posible. Este estilo atencional es necesario para poder evaluar las condiciones de la montaña o para leer correctamente una vía.

##### 2. Estilo Ancho-Interno:

Este es el estilo atencional del análisis. Lo podemos utilizar para detectar la fatiga, para saber en qué estado emocional nos encontramos, para escoger una táctica...

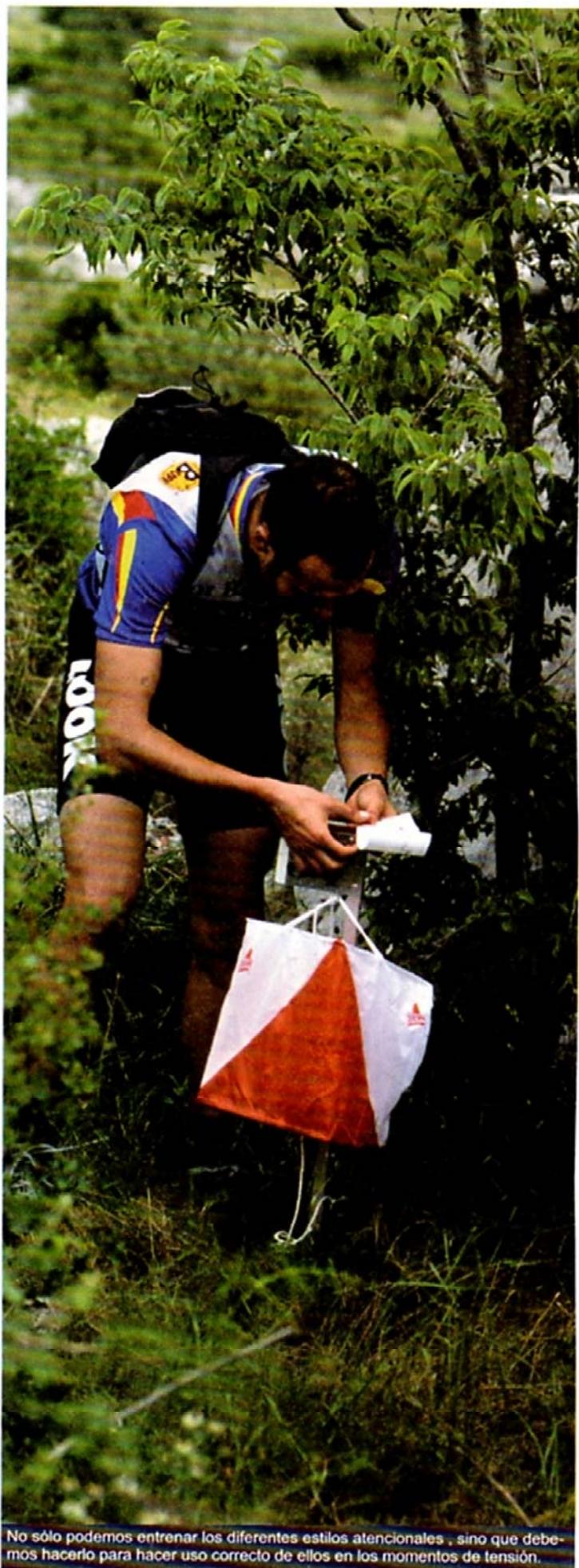
##### 3. Estilo Estrecho-interno:

Este es el estilo atencional de la preparación para la acción. Se trata de la focalización de nuestra atención en detalles de nosotros mismos. Este foco atencional se hace imprescindible antes de llevar a cabo una técnica, ya que nos sirve para saber si nuestro cuerpo está correctamente colocado o no, y de esta manera poder corregir a tiempo. Por ejemplo durante el descenso en esquís nos ayuda a llevar una posición correcta o a adoptar la posición correcta antes de realizar un salto para agarrar una presa de la pared. También se hace necesario para poder percibir el dolor.

##### 4. Estilo Estrecho-externo:

Este es el estilo atencional que nos permite actuar sin interferencia de otros estímulos, como los pensamientos o estímulos externos no relevantes. Durante la acción no nos podemos permitir el lujo de prestar atención a otras cosas que no sean relevantes para nuestra ejecución, por eso cerramos nuestra entrada de estímulos y lo delimitamos a uno o dos estímulos externos. Aquí podemos englobar muchas de las acciones que llevamos a cabo en nuestro deporte, desde colocar un "friend" en escalada, hasta pisar la piedra que no se mueve en la tartera.

Una vez visto el abanico de los focos atencionales se nos antoja más fácil redefinir la concentración: "Hacer lo que toca en el momento que toca". Así, dependiendo de la situación que nos encontremos tendremos que aplicar un estilo atencional u otro. Estos estilos atencionales se aplican siguiendo un orden. Imaginémosnos que nos disponemos a escalar una vía. Lo primero que debemos hacer es evaluar el entorno (ancho-externo) para conocer las condiciones de la vía. Necesitamos saber su equipamiento, dificultad, su altura, también necesitamos conocer



No sólo podemos entrenar los diferentes estilos atencionales, sino que debemos hacerlo para hacer uso correcto de ellos en los momentos de tensión.

las condiciones atmosféricas. Una vez recogida esta información nos plantearemos que tipo de material hemos de llevar con nosotros, que ropa utilizaremos y plantearemos qué táctica adoptaremos para escalarla (escalada artificial, en libre, composición de la cordada...).

Para esto usaremos el foco atencional ancho-interno, el análisis. Cuando empezamos a escalar, también usaremos este foco atencional para poder detectar la fatiga de nuestro cuerpo o nuestro estado emocional.

Durante la escalada deberemos hacer uso de unas determinadas técnicas tales como montar reuniones, técnicas de escalada en diedros o fisuras, para lo que necesitaremos hacer uso del foco atencional estrecho-interno que es aquel que nos da información sobre la colocación de nuestro cuerpo, preparándonos así para la acción, y que nos ayudará para saber que todo va bien y si no es así poder corregir nuestra técnica.

Durante la escalada deberemos, también, hacer frente a actuaciones más o menos complicadas, como un paso clave o un rápel. Durante estas acciones es importante no perder la concentración ya que nuestro éxito, o la vida, dependen de ella. Es aquí donde deberemos fijar nuestra atención a un número muy reducido de estímulos de nuestro

exterior. Por ejemplo en un paso clave deberemos fijar nuestra atención en nuestras manos y pies, no en pensamientos sobre los posteriores pasos de la vía, que interfieren nuestro rendimiento.

¿Qué ocurre cuándo nos bloqueamos? Suelen ocurrir dos cosas, o que nos bloqueemos en un estilo atencional interno, siendo así incapaces de actuar o que nos bloqueemos en un estilo atencional externo, lo que conduce a una precipitación de nuestros actos.

Visto todo esto, entendemos lo importante que es alternar entre los diferentes estilos atencionales y la necesidad de poder entrenarlos para poder hacer un mejor uso de ellos en los momentos complicados, donde corremos un elevado riesgo de bloquearnos y poner en peligro nuestra ejecución.

Para ello deberemos practicar de forma repetida los diferentes estilos atencionales, tomando conciencia de los aspectos relevantes a los que prestamos atención, como sucede cuando aprendemos a escalar o esquiar, que necesitamos repetir muchas veces los ejercicios. Así, tendremos más probabilidades de que cuando sea necesario apliquemos el estilo atencional adecuado, para mayor disfrute de nuestra actividad montañera.

**EXTERNO**

**Evaluación del entorno**

- Condiciones de la montaña
- Leer la vía

**Acción**

- Escala, corre, esquí
- ¡No pienses!
- Ejecuta tus propios planes

**ANCHO**

**Análisis de la situación**

- Detectar fatiga
- Material necesario
- Táctica
- Estado de ánimo

**ESTRECHO**

**Preparación para la acción**

- Estoy bien colocado?
- Técnica
- Seguros colocados
- ¿He entrenado lo suficiente?

**INTERNO**

**Más información:**

**Más información barrabes.com:**

Un buen entrenador ha de ser también un psicólogo, o mejor, un conocedor del ánimo humano, del mismo modo que un buen atleta debe conocerse bien a sí mismo.

Una cuestión de cabeza (Jollypower IV)

[www.barrabes.com/prepfisica/articulos.asp?id\\_articulo=3719](http://www.barrabes.com/prepfisica/articulos.asp?id_articulo=3719)

**Más información Cuadernos Técnicos:**

"Mi experiencia personal, tras conocer un gran número de deportistas y escaladores, me dice que una gran dosis de autoconfianza y fe en uno mismo y en las propias aptitudes y posibilidades aumenta en "un grado" o más el nivel deportivo que el alcanzado tan sólo por el poderío físico".

"Crear en ti te da un grado más: Psicología deportiva" Técnica y Práctica, C.T. nº 3

[www.barrabes.com/cuadernos/indicen03.asp](http://www.barrabes.com/cuadernos/indicen03.asp)