

## El Miedo

Escrito por Jaime

Viernes, 08 de Abril de 2011 23:42 - Actualizado Viernes, 15 de Abril de 2011 11:13

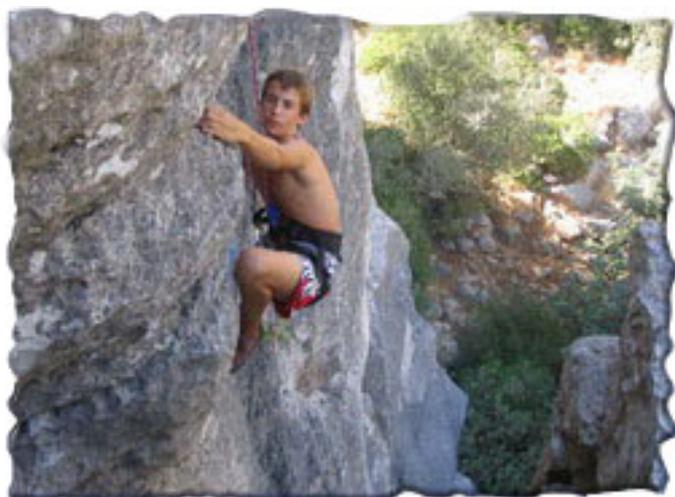
---

La escalada somete al organismo a un medio donde todos los movimientos son realizados de una manera no familiar y es necesario desarrollar los reflejos y naturaleza de movimiento. En resumen es un medio desconocido para nuestra forma de desplazarnos.

Como todo lo desconocido, tiende a poner alerta todos nuestros sentidos, más debido a que podemos caer. Al principio no importa que escalemos en un rocódromo o en roca, de cualquier manera la mente no está acostumbrada y sentirá igual miedo por caer incluso cuando la seguridad es muy alta. El miedo es el primer resultado de una actividad o circunstancia adversa y no tiene mucho que ver con el valor, ya que el miedo constituye una total y natural respuesta del organismo ante situaciones de peligro y es el motor de nuestra auto-conservación. El miedo prepara todo nuestro organismo para movimientos rápidos, reflejos instantáneos y reacciones veloces. Está definido como la preparación del cuerpo para la huida o para el ataque y es una condición natural. Sin embargo en la escalada necesitamos tranquilidad y paz mental. La base de la escalada es ahorrar energía y ser económicos en cuanto a movimiento. Por eso es necesario desarrollar las habilidades necesarias para escalar con eficacia.

Por otro lado, los resultados adversos provocados por el miedo son:

- respiración agitada e ineficaz
- pérdida de concentración
- movimientos imprecisos y al azar
- gasto de los combustibles que nos dan energía
- utilizar más fuerza de la necesaria para sujetarnos
- incapacidad de comunicarse
- elevación del ritmo cardiaco
- sudoración excesiva



## El Miedo

Escrito por Jaime

Viernes, 08 de Abril de 2011 23:42 - Actualizado Viernes, 15 de Abril de 2011 11:13

---

En primer lugar es vital la respiración adecuada para poder mantener oxigenado al organismo y poder rendir bien. Al estar alterados respiraremos rápidamente pero con inhalaciones cortas, por ende, mala oxigenación. La pérdida de concentración alimentará el miedo pues haremos movimientos torpes y sin sentido que agravan nuestra sensación de peligro.

Los movimientos innecesarios gastan energía y no colaboran con nuestro avance en la escalada. Es necesario ser preciso.

Cuando nos movilizamos utilizamos energía y es un punto vital saber no gastarla para estar listos en los movimientos más difíciles de la ruta.

El miedo hará que nos sujetemos más fuerte de los agarres cuando no es necesaria tanta fuerza. De este modo cansaremos el músculo y perderemos su capacidad de respuesta para cuando lo necesitemos.

Es muy difícil comunicarse con alguien asustado. En estos casos les es trabajoso escuchar con claridad. Adicionalmente nuestro pulso aumentará y sudaremos más. En estos casos nos provocará más problemas pues unas manos húmedas no pueden sujetarse con firmeza.

Si se encara una situación de riesgo en la escalada nos puede dejar una marca en la memoria que impedirá que disfrutemos del deporte en el futuro.

Es necesario prepararse mentalmente y así poder encarar cada reto de acuerdo a lo aprendido.

El miedo a la caída puede hacernos perder concentración y es sumamente necesario "pirar" bajo situaciones controladas para acostumar a la mente a que se puede caer sin problemas, estando consciente de ello y que no hay un peligro considerable.

De hecho, cuando uno escala concentrado y cae... sencillamente ni se da cuenta. Igualmente cuando se tiene miedo y se cae, el organismo reacciona y el segundo intento inmediato se hará sin miedo, y el siguiente con menos miedo. Y luego de esto recordaremos y podremos notar que la mente quedó en blanco en ése momento, conservando la atención sencillamente en actuar. Es difícil manejar todos estos aspectos, sin embargo es por esto que la escalada es tan completa pues se requiere de buena condición física y a la vez mental. También es importante no subestimar estos aspectos pues podemos tener buena condición física pero una mente que no sabe manejar las situaciones, igualmente mucha motivación, pero no la preparación adecuada para sujetarnos y escalar.