

PSICOLOGÍA Y SEGURIDAD EN ACTIVIDAD FÍSICA EN MONTAÑA

PSYCHOLOGY AND SAFETY IN PHYSICAL ACTIVITY
IN MOUNTAIN

PSICOLOGIA E SEGURANÇA EM ATIVIDADE FÍSICA
EM MONTANHA

Pedro Allueva Torres¹

¹ Doctor por la Universidad de Zaragoza.
Profesor de la Facultad de Educación, Departamento de Psicología y Sociología de la Universidad de Zaragoza (España).
pallueva@unizar.es

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

10.17533/udea.efyd.v35n2a05
URL DOI: <http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v35n2a05>
Artículos de investigación

RESUMEN

Para la realización de actividades en la montaña, no solo hay que estar preparado técnica y físicamente, sino también psicológicamente. La combinación de estas tres variables es lo que hace que un montañista sea capaz de realizar una actividad sin asumir más riesgos de los necesarios. En un porcentaje muy alto, nuestra seguridad en la montaña depende de las decisiones que tomamos, y nuestras decisiones dependen, en gran medida, de cómo percibimos el riesgo asociado a la actividad que vamos a realizar. En el presente artículo partimos de la tesis de que “nosotros percibimos”, “nosotros pensamos” y “nosotros decidimos”. Ante una situación de riesgo, debemos saber percibir, saber pensar y saber tomar la decisión más adecuada. Saber pensar, implica saber tomar decisiones. Para ello, se describen brevemente los procesos psicológicos implicados en la toma de decisiones, resaltando las habilidades de pensamiento fundamentales y cómo desarrollarlas. Asimismo, se presenta un proceso de pensamiento para la resolución de problemas, en el que se destaca la importancia del conocimiento, control y regulación del propio conocimiento.

PALABRAS CLAVE: Psicología, Seguridad, Actividad Física, Montaña, Percepción, Pensamiento.

ABSTRACT

To practice mountain activities, it is necessary to be prepared not only technically and physically but also psychologically. The combination of these three variables is what makes a mountaineer capable of practicing activities without taking more risks than necessary. In a very high percentage our safety in the mountain depends on the decisions we make. And our decisions depend, on a large extent, on the way we perceive the risks involved in the activity to be done. This article is based on the premises that “we perceive”, “we think” and “we decide”. In a risky situation, we must know how to perceive, how to think and how to make the most appropriate decision. Being able to think means being able to make decisions. For this reason, this article describes the psychological processes involved in decision-making, highlighting the main thinking skills and how to develop them. In the same way, a thought process for problem resolution is presented in which the importance of knowledge, control and regulation of self-knowledge is highlighted.

KEYWORDS: Psychology, Safety, Physical Activity, Mountain, Perception, Thinking.

RESUMO

Para a realização de atividades na montanha não só há que estar preparado técnica e fisicamente, mas também psicologicamente. A combinação destas três variáveis é o que faz que um montanhista seja capaz de realizar uma atividade sem assumir mais riscos dos necessários. Em uma percentagem muito alta, nossa segurança na montanha depende das decisões que tomamos. E nossas decisões dependem em grande parte de como percebemos o risco associado à atividade que vamos realizar. No presente artigo partimos da tese de que “não só percebemos”, “não só pensamos” e “não só decidimos”. Ante uma situação de risco, devemos saber perceber, saber pensar e saber tomar a decisão mais adequada. Saber pensar implica saber tomar decisões. Para isso, se descrevem brevemente os processos psicológicos implicados na tomada de decisões, realçando as habilidades de pensamento fundamentais e como as desenvolver. Assim mesmo, se apresenta um processo de pensamento para a resolução de problemas no que se destaca a importância do conhecimento, controle e regulação do próprio conhecimento.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia, Segurança, Atividade Física, Montanha, Percepção, Pensamento.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, las actividades en montaña se han visto incrementadas considerablemente tanto en baja, como en media y alta montaña. Como consecuencia de ello, ha aumentado notablemente el número de accidentes, por diferentes causas. En bastantes casos se suele dar una, dos o las tres siguientes variables: a) falta de conocimiento del medio-situación, b) falta de conocimiento de la actividad-técnica, y c) falta de conocimiento de las propias posibilidades.

El elevado número de accidentes ha hecho que se tome mayor interés por investigar las causas que los producen. Desde la psicología, las investigaciones se centran fundamentalmente en las siguientes áreas: a) percepción del riesgo, b) rasgos de personalidad, c) emociones (conocimiento, control), d) estrés, ansiedad (causas, consecuencias, control), e) creencias - atribuciones, f) toma de decisiones, saber pensar en montaña, entre otros.

La toma de datos suele realizarse mediante tests psicológicos y/o encuestas, antes, durante y después de la actividad. Fundamentalmente son técnicas introspectivas, por lo que se debe tener en cuenta los riesgos que conllevan de subjetividad, veracidad, atribución, etc. Por ello se hace necesario contrastar la validez y fiabilidad de los datos.

Los principales resultados obtenidos tienen que ver con las siguientes variables de la persona: creencias, atribuciones, azar, imprudencia-temeridad, motivación-atracción por el riesgo, distracción-falta de concentración, entorno-ambiente, etc. Estos datos no son generalizables a todos los usuarios de la montaña, dado que distintas variables relacionadas con la persona y la actividad se interrelacionan entre sí. Así, podemos hablar de variables psicológicas personales, edad, experiencia, conocimiento de la actividad, dificultad de la actividad, preparación técnica, física y psicológica, percepción del riesgo, tipo de actividad (individual o grupal), entorno-ambiente, material, etc.

De las áreas de investigación mencionadas, nos parece de especial relevancia la relacionada con la toma de decisiones, dado que, en un porcentaje muy alto, nuestra seguridad en la montaña depende de las decisiones que tomamos, y nuestras decisiones dependen en gran medida de cómo percibimos el riesgo asociado a la actividad que vamos a realizar. Así, partimos de la tesis de que “nosotros percibimos”, “nosotros pensamos” y “nosotros decidimos”.

PLANTEAMIENTO-DISCUSIÓN

Una pregunta que se repite frecuentemente es ¿qué preparación debemos realizar para desarrollar una actividad en montaña de forma segura? La respuesta será que debe realizarse preparación técnica, preparación física y preparación psicológica. Con una buena preparación técnica y física, pero mala preparación psicológica, podemos tomar decisiones inadecuadas que propicien un accidente. Sin embargo, con mala preparación técnica y/o física, pero con una buena preparación psicológica, sabremos tomar la decisión adecuada y evitar un posible accidente. Por tanto, la seguridad en montaña depende, en gran medida, de la preparación psicológica de la persona. Debemos asumir que “nosotros percibimos, nosotros pensamos y nosotros decidimos”, lo que implica la necesidad de desarrollar tres conocimientos: a) saber percibir, b) saber pensar, y c) saber decidir.

Percepción (Saber Percibir)

Para Goldstein (2006), “la percepción es la experiencia sensorial consciente” (p.7). Por tanto, para percibir algo debemos atender, observar y procesar la información recogida. Atender implica una acción deliberada que exige un esfuerzo por parte de la persona, máxima cuando la atención debe ser continua y/o en situaciones desfavorables. La atención es una habilidad que

debe entrenarse y desarrollarse de forma específica para, y en situaciones de riesgo.

Por otra parte, la observación implica ser capaz de captar la información que tenemos en el entorno, utilizando, en la medida de lo posible, los cinco sentidos. Cuantos más sentidos estén implicados en la observación, más y mejor información es procesada. Siguiendo a Torres *et al.* (2006), en el campo de la percepción es posible distinguir dos tipos de procesamiento:

1. Cuando las características del estímulo son las que dirigen todo el proceso perceptivo, toda la información es recogida por los sentidos, sin que influyan factores aprendidos ni contextuales. Es un procesamiento guiado por los datos que percibimos en ese momento.
2. Normalmente, al percibir interviene también un cierto procesamiento guiado conceptualmente, en el los conocimientos, expectativas, intereses o aprendizajes previos influyen para el análisis de la información percibida.

La observación, al igual que la atención, puede y debe entrenarse en situaciones específicas, tratando de ser de comprender los cinco sentidos, siempre que sea posible, y sabiendo qué, cómo y cuándo observar. Asimismo, se debe saber cómo procesar y gestionar de la forma más adecuada la información percibida. La gestión de la información, y la posterior toma de decisiones, tienen que ver con *saber pensar*.

Pensamiento (Saber Pensar)

Para aprender a pensar se deben desarrollar tres modalidades de habilidades del pensamiento: habilidades metacognitivas, habilidades del pensamiento convergente y habilidades del pensamiento divergente.

Siguiendo a Allueva (2007), “el pensamiento es vertical, analítico, lógico, ... “convergente”, es imaginativo, lateral, creativo,

... “divergente”, es conocimiento, reflexión, regulación, ... “metacognición” (p. 147).

La metacognición se refiere al pensamiento reflexivo, regulado y controlado de la persona, fundamentado en el conocimiento que tenemos de nuestro propio conocimiento y de nuestros procesos de pensamiento. Por ejemplo, yo puedo plantearme las siguientes cuestiones relacionadas con mi propio conocimiento personal y de la actividad de montaña a realizar: ¿qué conozco de la actividad que vamos a realizar?, ¿está bien planificada?, ¿tengo los suficientes conocimientos técnicos para realizarla?, ¿mi preparación física es la adecuada?, ¿qué dificultad tiene?, ¿qué previsión meteorológica hay?, ¿equipo necesario?, ¿qué preparación técnica, física y psicológica tiene el resto del equipo con el que compartiré la actividad?, etc. Estas y otras reflexiones relacionadas con la actividad nos ayudarán a tomar la decisión más acertada que entrañe los mínimos riesgos posibles.

Para aprender a pensar es necesario desarrollar el conocimiento metacognitivo. Así, de acuerdo con Flavell (1981), es necesario desarrollar las variables relacionadas con el conocimiento personal, el conocimiento de la tarea y el conocimiento de la estrategia.

El pensamiento convergente-lógico es un pensamiento vertical, selectivo, que busca la solución a un problema mediante una consecución de fases. El pensamiento divergente es un pensamiento lateral, busca ideas nuevas, diferentes, y complementa al pensamiento convergente-lógico en la solución del problema.

Siguiendo a De Bono (1986), diremos que el pensamiento convergente-lógico-vertical, y el pensamiento divergente-creativo-lateral, son dos formas de utilizar la mente. Tanto el pensamiento lógico como el pensamiento lateral se complementan, ambos son un modo de usar la mente; mientras el primero es selectivo, llegando a la meta mediante una serie de fases, el segundo es creativo, aumentando la eficacia del primero mediante el aporte de nuevas ideas.

Los dos tipos de pensamiento deben entrenarse y desarrollarse, porque la utilización conjunta de ambos, desde el conocimiento, control y regulación de nuestros propios conocimientos, contribuirá a una mejor toma de decisiones.

Toma de decisiones (Saber Decidir)

Saber decidir es saber tomar la decisión más adecuada para el problema que se plantea, bien sea de riesgo en la montaña o de otra índole. Partiendo de esta idea, respecto a cómo utilizar las diferentes habilidades del pensamiento para saber pensar, siguiendo a Allueva (2007), planteamos el siguiente proceso de resolución de problemas (Imagen 1):

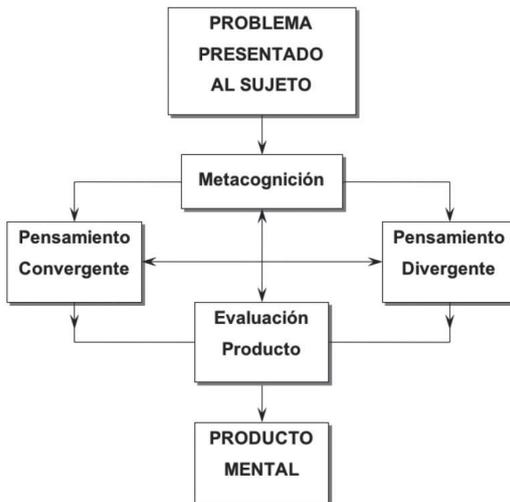


Imagen 1. Proceso en la resolución de problemas.

1. Presentación del problema al sujeto. Análisis inicial del problema, comprensión del enunciado.
2. Reflexión metacognitiva. Análisis de los datos y de los objetivos perseguidos. Comprobación de la comprensión de

los mismos (metacomprensión). Determinar si sabe, lo que sabe y lo que no sabe, lo que necesita saber y qué estrategias de acción serán las más adecuadas (momentos de Brown). A continuación, se debe planificar y predecir.

3. Puesta en marcha de habilidades del pensamiento convergente y/o divergente. Dependiendo del tipo de problema, puede ser más conveniente utilizar habilidades del pensamiento convergente, divergente o ambos. El pensamiento convergente, más selectivo y vertical, busca la solución considerada más lógica mediante la consecución de una serie de fases. El pensamiento divergente, más abierto, lateral y creativo genera un mayor número de soluciones, buscando distintas soluciones por distintos caminos. La regulación y control de la información aportada y compartida por ambos, contribuye a hacerlos más efectivos, consiguiendo la mejor solución al problema planteado.
4. Evaluación del producto. Se evalúan y verifican (juicio metacognitivo) las distintas alternativas presentadas desde el pensamiento convergente y/o divergente. Si las soluciones aportadas no son consideradas adecuadas, la información se añade a la reflexión metacognitiva anterior y se repite el proceso. Cuando una solución se considera adecuada, se da como resultado o producto mental.
5. Producto mental. Solución o soluciones aportadas como válidas por el sujeto. Dependiendo del tipo de problema, conllevar la aplicación y consiguiente toma de decisión sobre la viabilidad, o no, de la solución. En caso negativo, empezar a de nuevo el proceso completo, con el aporte adicional de información que habrá dado el proceso anterior. En caso afirmativo, se da por terminado el proceso de resolución del problema.

La adecuada utilización de las habilidades metacognitivas, del pensamiento convergente y del pensamiento divergente,

dar como resultado un pensamiento más eficaz, utilizando todos los recursos cognitivos de la persona para la resolución de problemas, consiguiendo ser más eficientes en la resolución de los mismos.

DISCUSIÓN

De acuerdo con Ayora (2008), “en montaña el riesgo cero no existe [...] el riesgo tiene que ser asumido”. Asumir el riesgo implica que lo conocemos y que tomamos una decisión. Tal y como lo hemos establecido, “nosotros percibimos, nosotros pensamos y nosotros decidimos”.

La secuencia de pensamiento será la siguiente:

1. Percibir. Atender, observar y procesar y gestionar la información.
2. Pensar. “Saber pensar implica utilizar adecuadamente tanto el pensamiento convergente como el pensamiento divergente, desde el control y regulación del conocimiento metacognitivo” (Allueva, 2011, p.4563).
3. Decidir. Implica pensar bien, saber pensar. Saber aplicar el proceso de pensamiento adecuado para la resolución del problema que se nos haya planteado, y, en consecuencia, saber tomar la decisión más adecuada.

“En montaña hay que saber pensar para no correr riesgos innecesarios”.

REFERENCIAS

1. Allueva, P. (2007). Habilidades del pensamiento. En M. Liesa, P. Allueva & M. Puyuelo (Coords.), *Educación y acceso a la vida adulta de per-*

- sonas con discapacidad* (pp.133-158). Barbastro, Huesca: Fundación Ramón J. Sender.
2. Allueva, P. (2011). Aprender a pensar y enseñar a pensar. Proceso de resolución de problemas. En J. M. Román, M. A. Carbonero & J. D. Valdivieso (Comp.), *Educación, aprendizaje y desarrollo en una sociedad multicultural* (pp.4563-4572). Madrid: Asociación de Psicología y Educación.
 3. Ayora, A. (2008). *Gestión del riesgo en montaña y en actividades al aire libre*. Madrid: Ediciones Desnivel.
 4. De Bono, E. (1986). *El pensamiento lateral*. Barcelona: Paidós.
 5. Flavell, J. H. (1981). Cognitive monitoring. In W. P. Dickson (Ed.), *Children's oral communication skills* (pp.35-60). New York: Academic Press.
 6. Goldstein, E. B. (2006). *Sensación y percepción*. Madrid: Thomson.
 7. Torres, J. S., Tornay, F., Gómez, E., & Elosa, M. R. (2006). *Procesos psicológicos básicos*. Madrid: McGraw-Hill.

Recibido: 2016-04-28

Aprobado: 2016-09-30