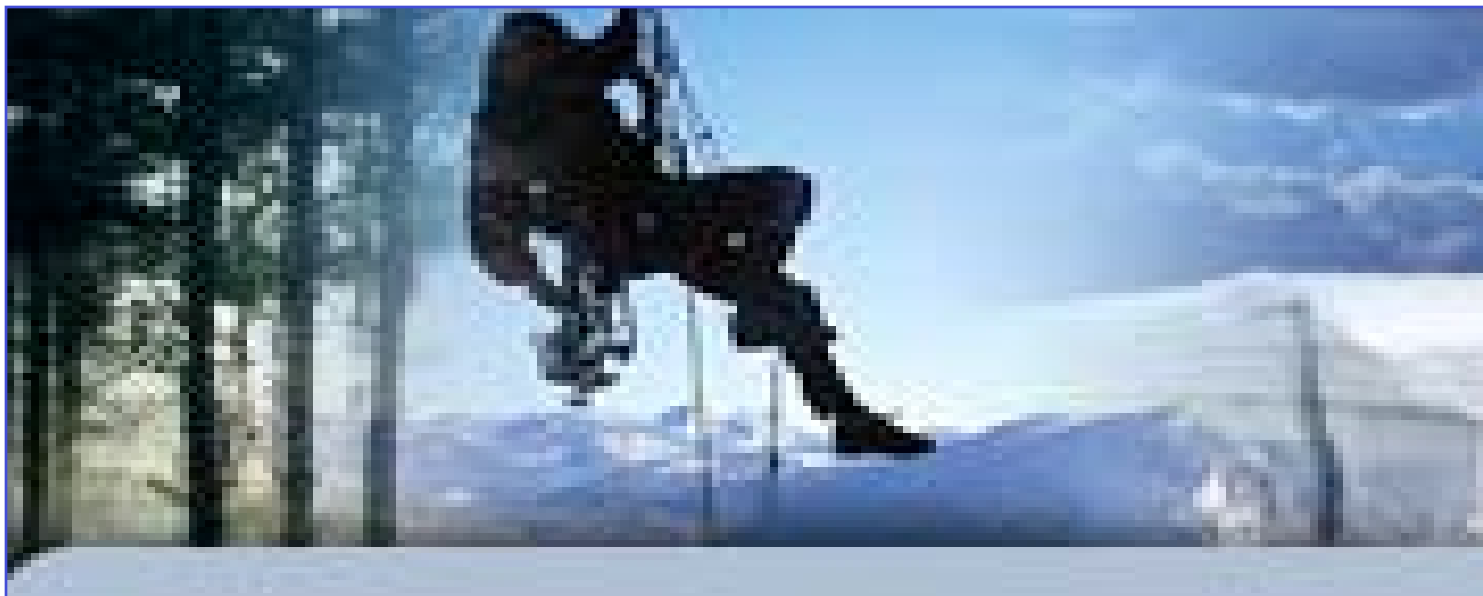


Competencia

MONTAÑISMO *y Exploración*



Competencia

Psicología

Gilson dos Santos - Psicólogo Deportivo - gilson@mi.cl

Muchos creen que el montañismo es un deporte diferente, /que las vivencias extremas inducen a la solidaridad. Pero lo cierto es que el montañero / se está haciendo cada vez más competitivo, en el peor sentido de la palabra.

Alberto Iñurrategui





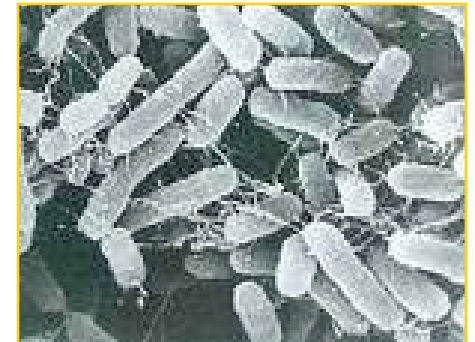
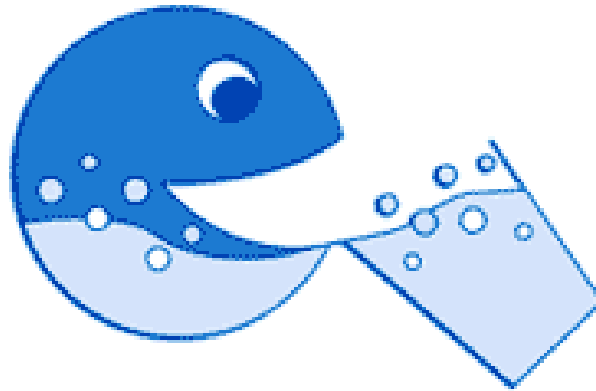
Es posible que para llegar a vivir momentos en los que la adrenalina se nos salga por las orejas o descubrir la auténtica pureza de un instante no es totalmente necesario ser deportista, pero sí ser libre. **Lo fundamental es tener plena capacidad de arriesgarlo todo...**

Juanjo Alonso

TEORIA DE FREUD



DIARRREA MENTAL



ENTRENAMIENTO MENTAL

CUERPO

MENTE



Además de la condición física, la escalada requiere una actitud definida que permita al escalador superar los problemas con que se encontrará en las alturas y no que se deje dominar por ellos... o por sí mismo.

COMPETENCIA Y MONTAÑISMO

- Competencias Técnicas.

Son aquellas que están referidas al contenido específico de la MONTAÑA
Se aplican fundamentalmente al quehacer.

- Competencias de Gestión y Organización del Trabajo.
- Competencias Distintivas.

Son aquellas competencias que están referidas a las actividades orientadas a ordenar, mejorar, enriquecer y controlar el trabajo del equipo.

Son aquellas que establecen el tipo de relación, de cultura, que da cuenta de una manera particular de hacer las cosas.

Saber

Querer

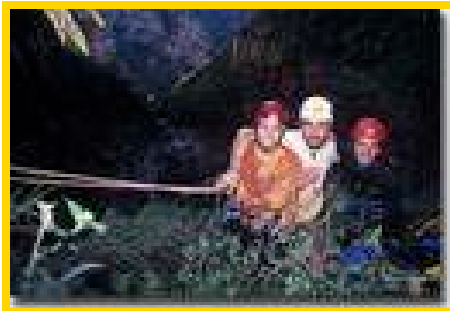
Hacer

Poder

Creer

Situaciones de enfrentamientos extremos

ANALIZADORES



la vista

el oído

el tacto

el sentido del dolor

el sentido del equilibrio

**el sentido de
movimiento**

Situaciones de enfrentamientos extremos

ACTIVACIÓN

Activación es el nombre que recibe la liberación de potencial energético del organismo, que nos capacita para iniciar actividades y mantenerlas en marcha

ESTADO

Fiebre de Salida

Activación Óptima

Apatía de Salida

Situaciones de enfrentamientos extremos

MIEDO

El miedo constituye un regulador natural para el reconocimiento y la valoración de peligros de muerte. El miedo cumple una función de protección que nos impide llegar a ciegas y sin preparación adecuada a situaciones peligrosas

Situaciones de enfrentamientos extremos

**SOBREVIVENCIA
A**

En pocas palabras
se puede decir que
es un fuerte deseo de vivir

Situación de la sobrevivencia

Es aquella en la que uno o varios individuos están inmersos en un medio generalmente desconocido, pero en el cual se vive constantemente en un límite físico y psicológico, que pueden o no ser extremos

Aspecto de la Sobrevivencia



•Predominan la parte técnica

Se trata de técnicas antiquísimas para obtener fuego, agua, alimento y refugio, que es lo único que necesitamos para vivir.

•Choque contra la propia situación

La aceptación de lo que está sucediendo y, más importante que todo, el enfrentamiento con el verdadero yo de cada uno de nosotros.

¿QUIÉN PUEDE SOBREVIVIR?

- Puede controlar su mente y no dejarla divagar cuando lo importante está frente a él.
- Puede improvisar.
- Puede vivir consigo mismo, es decir: sabe de dónde vienen sus miedos y temores
- Puede adaptarse a la situación, sea la que fuere.
- Puede mantenerse calmado y tranquilo, pero al mismo tiempo pensar en todas las posibilidades para solucionar la situación.
- Tiene paciencia.
- Esperalo mejor, pero se prepara para lo peor.
- Puede convivir con los demás.
- Se concentra en el trabajo que está haciendo.

Miedo

Dolor

Hambre

Soledad

**Los 7 enemigos de
la sobrevivencia**

Frío

Cansancio

Sed



Meta clara

Esfuerzo

**Auto imagen
positiva**

**Relaciones
interpersonales**

Ambición

**Responsabilizar
se a si mismo**

**LOS 10
MANDAMIENTOS
DEL
MONTAÑISTA**

Perseverancia

Ahorro

Hábitos

**Hágalo ya y no
pospongas más**



Compromiso

Orden

**Trabajo en
Equipo**

**Tolerancia a la
Presión**

**Franqueza-
Confiabilidad -
Integridad**

**Competencias
Distintivas**

**Confianza en si
mismo**

Perseverancia

Auto-control

Disciplina

Flexibilidad