

El miedo es necesario: respeta la montaña



Pone en marcha mecanismos que nos ayudan a sobrevivir

Por [Mar Rovira @puppysta1975](#) Foto: [UTMB/Franck Oddoux](#), 04-09-2014

Unos veinte montañeros han perdido la vida en el Mont Blanc durante el mes de julio. Han aumentado las imprudencias en carreras de montaña de media y larga distancia (las famosas ultratrails). ¿Qué está pasando?

El MIEDO es una emoción primaria muy beneficiosa para la especie humana. Nos ayuda a sobrevivir. Se produce cuando PERCIBIMOS una AMENAZA. Imaginad que corréis por la montaña, parece que os habéis perdido y se está acabando la luz solar. Una serie de **mecanismos fisiológicos se pondrán en marcha para reaccionar y ayudaros** a solventar el problema que, en este caso, es encontrar el camino de vuelta.

En psicología distinguimos entre **amenaza real o figurada**. El ejemplo de arriba es un claro caso de amenaza real. Y debido a la masificación de la montaña, una situación bastante habitual. ¿Cual es la tendencia que se está observando en los últimos años? **Que se está perdiendo el RESPETO, EL MIEDO a la montaña.**

Si pensamos que tenemos los RECURSOS adecuados para enfrentarnos a la montaña sin tenerlos en realidad, ya sea por defecto o por exceso, no estaremos leyendo correctamente la situación y tomaremos decisiones erróneas. Los resultados están a la vista.

El gran Killian Jornet, en esta línea, explica que **el MIEDO ES NECESARIO** y que es un aviso que te recuerda que todavía no estás preparado para hacer una cosa. ¡Sabias palabras!.

El miedo es la emoción que nos dice que aún debemos trabajar un poquito más para encarar el reto que nos hemos propuesto [Tweet this](#). Así pues, cuando practiquéis deporte en la montaña, estad atentos a vuestro miedo si aparece, cuantificadlo, y en la medida que sea aceptable, seguid adelante con los recursos que tenéis.

El miedo, como el dolor, están ahí por algo. Escuchadlos y sacad lo positivo de ellos.