

Significados del riesgo en alpinistas colombianos

Tesis para obtener el grado de Magíster en Actividad Física y salud

Edwin Alexander Castiblanco Varela

Centro de Estudios en Medición de la Actividad Física
(CEMA)
Estudios Sociales de la Actividad Física y la Salud

Tutor:

Camilo Andrés Fernández Blandón

Director:

Ana Isabel Gómez Córdoba

Universidad Del Rosario
Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

Bogotá, 21 de junio de 2019

Resumen

El presente estudio de investigación enfoca su mirada en las prácticas de actividad física extremas, donde las posibilidades humanas se encuentran al límite, a través de la experiencia de las personas que realizan una de estas actividades conocida como el “alpinismo” en Colombia. El objetivo del trabajo fue analizar los significados de riesgo configurados por un grupo de alpinistas colombianos. Para alcanzar este objetivo primero se identifica la forma en que se configura la noción de riesgo en las experiencias de los alpinistas extremos colombianos. A partir de estos elementos se describirá la manera en que, desde la experiencia y motivaciones del alpinista, se construye el significado de la actividad.

Método: Investigación cualitativa, de alcance interpretativo, fenomenológico, analiza la narrativa de las experiencias y utiliza una estrategia de conversación-narración con la técnica de entrevista en profundidad. Para el análisis de los textos se utilizó un análisis de contenido de tipo categorial, y para la organización, análisis e interpretación de la información utiliza matrices descriptivas, relacionales e interpretativas. Tras la aprobación del comité de ética en investigación de la Universidad del Rosario en Bogotá Sala de Ciencias Sociales, se realizaron entrevistas con once ($n = 11$) participantes de nacionalidad colombiana (ocho hombres ($n=8$) y tres mujeres ($n=3$) con edades comprendidas entre los 40 a 74 años, practicantes de alpinismo extremo. Los participantes se eligieron por selección no probabilística de “casos importantes ” con criterios de representatividad en la escena montañista, definido por los siguientes criterios de inclusión: (a) ciudadanos colombianos que han realizado actividades físicas intensas en alta montaña “alpinistas”, (b) con experiencia superior a veinte (20) años en alturas superiores a los 6500 metros sobre el nivel del mar, esto garantiza que no son principiantes en busca de una oportunidad en el deporte, (c) participaron voluntariamente y fueron capaces de reflexionar profundamente sobre sus experiencias en el montañismo. **Resultados:** La exposición al riesgo en el alpinismo solo cobra sentido, en la medida que la recompensa emocional justifique la asunción de este, para los participantes de este estudio la conexión con la magia de la montaña, la diversión y el crecimiento son la pasión que los mueve a enfrentar los riesgos. **Conclusiones:** En la práctica de los alpinistas entrevistados los significados para exponerse al riesgo son diversos y pueden entenderse en varias esferas, 1) el autoconocimiento, como

exploración de posibilidades internas y su relación con la práctica deportiva, 2) construcción del sí mismo que refiere a sus representaciones y valores auto atribuidos, 3) la actividad física como un espacio de encuentro con las emociones, 4) cuerpo y espacio como la vivencia y el crecimiento. La exposición al riesgo para los alpinistas solo cobra sentido, en la medida que la recompensa emocional justifique la asunción de este, para los participantes de este estudio la conexión con la magia de la montaña, la diversión y el crecimiento son la pasión que los mueve a enfrentar los riesgos.

Palabras clave: Alpinism (Alpinismo), risk (riesgo), extreme sports (deportes extremos), physical activity (actividad física), risk taking (toma de riesgos)

Introducción

El presente estudio, enfoca su mirada en las prácticas de actividad física extremas, donde las posibilidades humanas se encuentran al límite. A lo largo de este trabajo, se hará un análisis de la experiencia de las personas que realizan una de estas actividades extremas conocida como Alpinismo.

El alpinismo es un deporte extremo realizado por el ser humano en busca de aventura y diversión a partir de escenarios naturales remotos y cuyo objetivo es realizar ascensos, descensos y actividades por medio de diversos aprendizajes y habilidades que se desarrollan durante la práctica de este deporte. No obstante, esta práctica se considera de alto riesgo, ya que se asocia a diferentes exposiciones que conllevan a lesiones severas e inclusive la muerte.

Los alpinistas realizan esfuerzos máximos a nivel físico, psicológico, emocional y técnico, para lograr subir y bajar con vida de las montañas, siempre expuestos a experiencias de confrontación con la vida y la muerte durante su práctica. Un gran desafío para ellos es la exposición a condiciones ambientales extremas como son: bajas temperaturas, altas velocidades de viento, sorpresas meteorológicas, tormentas de nieve imprevistas, entre otras. Sin embargo, también se enfrentan a condiciones físicas y mentales extremas entre ellas altos niveles de fatiga, hambre, sueño, soledad, sensación de lejanía, ideas de renunciar o interrumpir la misión (Jacquette Ray, 2012; Brymer, 2013). En este tipo de actividad nunca está garantizado el éxito, ya que más de la mitad de las expediciones no logra llegar a cumbre (Schöllff, 2010) pero, aun así, vencer todas las dificultades es razón de inspiración para los alpinistas, quienes se someten al riesgo inherente de las altas montañas por un inmenso gusto personal.

Explorar esta actividad alpinista a través de los sujetos que la protagonizan en Colombia, expresa una serie de razones inspiradoras para realizar prácticas de Actividad Física, las cuales vinculan con el desarrollo humano, autoconocimiento, sentido de la libertad, vencimiento de los límites personales, entre otras, así como una fascinante y profunda conexión con la naturaleza, lo cual nos conducirá a una comprensión profunda del emocionante mundo de las actividades de riesgo, aventura y exploración.

Planteamiento del problema

El Alpinismo y su lugar en la actividad física

El alpinismo, es un conjunto de prácticas físico-deportivas, caracterizadas por la alta exigencia física y mental, la consolidación de un proceso de entrenamiento por años, planeación logística, técnica y acompañamiento social para su desarrollo (concertación para ingresos, etc.), la práctica en ambientes extremos, el acompañamiento de instrumentos y tecnologías para su ejecución (ropaje, gps, etc) y el alto costo para su realización (económico, tiempo, social, familiar, etc.).

Ésta práctica, además de estas demandas, incluye el afrontamiento de situaciones extremas conformando un tipo de actividad física en condiciones poco usuales y de alta especialización. Múltiples investigaciones han abordado los aspectos del alpinismo desde diferentes miradas que se pueden resumir en cuatro tendencias centrales: las Médico-fisiológicas, las psicológicas, socioculturales y las ambientales. Desde la primera, se profundiza en los efectos que tiene esta práctica sobre el organismo dada la exposición a las condiciones extremas de altitud, frío, radiación, humedad, hambre entre otros (Murray, 2009). Además, se ha documentado, ampliamente, una serie de consecuencias físicas y para la salud derivadas de la práctica del alpinismo extremo, que ponen de manifiesto un alto riesgo para la vida e integridad de los participantes (West, 2011). De otra parte, Carrera (2011) manifiesta que se presenta un daño oxidativo en plasma y sangre debido a la exposición prologada a la altitud extrema, a diferencia de Boulware (2003) quien identifica que este tipo de actividad física genera riesgos a la salud como diarrea, irritación cutánea, ampollas, dolor corporal y articular.

En la segunda, se enfatiza en la forma en que los ambientes extremos recogen una serie de condiciones inhóspitas que compromete las capacidades psicológicas de los participantes en ellas (Aquino, 2012). Condiciones neurológicas derivadas de la presión del oxígeno, el frío y vientos huracanados que disminuyen el rendimiento físico y mental (Archana y Ramachandran, 2011), los factores estresantes como aflicción por lejanía al hogar, sentimientos de soledad, comunicación irregular, miedos irracionales (Coffey, 2008)

y los resultados de la influencia positiva del montañismo con relación a la autoestima y el sentido de sí-mismo (Castanier et al., 2011). Desde estos argumentos, se sugiere que los montañistas extremos desarrollan mecanismos de defensa psicológicos para poder sorprender al miedo y cruzarlo o trascenderlo, también indica una capacidad suprema de gestión de las emociones, la conciencia del riesgo y algunas pistas que dan luces a las motivaciones. No obstante, no se encuentran dilucidadas las razones por las cuales los montañistas se motivan a enfrentar tales desafíos.

Desde las tendencias socioculturales se enfatiza en la forma en que los participantes en deportes extremos desarrollan un sentido de bienestar, libertad, salud y transformación derivada de las experiencias extremas, pero además una relación con el miedo y empoderamiento o agenciamiento de los practicantes (Brymer, y Schweitzer, 2013, Kerr, y Houge, 2012).

Finalmente, desde las ambientales se conoce claramente que la alta montaña no puede ser habitada por ningún ser humano, limitaciones como las descritas por Grocott (2009) evidencian que, en alturas alpinas sucede una disminución en la concentración de oxígeno en arterias y cuerpo, la función pulmonar es limitada, y se aumenta el riesgo de sufrir edema y disfunción pulmonar; Joanny (1999) describe además, un aumento en el stress oxidativo inducido por la hipoxia de altitud y fatiga por exceso de ejercicio físico.

Luego de realizar un análisis exhaustivo de la literatura, encontramos que, si bien se ha trabajado caracterizando el Alpinismo como una práctica social especializada, un deporte de alto riesgo y una actividad de confrontación que lleva al límite a sus practicantes, existe un vacío conceptual en cuanto al estudio de los significados personales que adquiere el riesgo en esta práctica físico-deportiva para los alpinistas extremos.

En este sentido, la actividad física se considera como una práctica social significativa, que va más allá del gasto energético y que debe integrar múltiples esferas sensibles de las personas (Gómez y Sastre, 2010). El Alpinismo, pone al límite a las personas como lo revela Schöllf (2009), quien realizó una evaluación de las lesiones y fatalidad en la escalada, donde se logra clasificar el alpinismo (montañismo) como un deporte de “alto riesgo” asociado con alta incidencia de lesiones severas e incluso muerte en comparación con deportes tradicionales. Sumado a ello, los peligros en la escalada alpina no pueden ser siempre controlados y dependen de factores externos, cuestión que aumenta la tasa de

lesiones, la gravedad de ellas y la letalidad. El riesgo de mortalidad es alto en alpinismo y escalada en hielo. Adidas y Baker (1989), Bowie (1988), Schussmann (1990) y Smith (2006), coinciden en describir al montañismo como una actividad de potencial alto riesgo, que genera graves lesiones que requieren tratamiento, donde la causa más frecuente de accidentes está dada por caídas.

De tal forma surge la necesidad de responder a la pregunta: **¿cuáles son los significados otorgados al riesgo en alpinistas colombianos?**

Con el desarrollo de esta investigación, se espera acceder a una comprensión del modo en que los alpinistas colombianos dan sentido a sus prácticas, la consciencia del riesgo y los mecanismos para gestionarlo.

Objetivo general

Identificar los significados de riesgo configurados por un grupo de alpinistas colombianos.

Objetivos específicos

Comprender el significado de riesgo desde la noción de actividad física y cuerpo en las experiencias de los alpinistas extremos colombianos.

Identificar las razones de la práctica del montañismo desde las experiencias de un grupo de alpinistas profesionales.

Justificación: El alpinismo, su papel en la vida y la actividad física en Colombia

Este proyecto presenta un marco de comprensión cualitativo sobre las circunstancias que suceden en los alpinistas colombianos, se escogen ciudades como Bogotá, Manizales y municipios como Suesca, Sutatausa y el Cocuy por ser los lugares donde se concentran la

mayoría de los alpinistas extremos. Por tanto, se espera acceder a una comprensión del modo en que los sujetos estudiados dan sentido a sus prácticas de actividad física, cómo vivencian el riesgo y cómo lo gestionan en el marco de estas prácticas.

Con lo anterior, se reconocen e identifican experiencias distintas de prácticas deportivas no convencionales o extremas, que se encuentran fuera del marco del deporte federativo, y alimentar nuestro conocimiento con significados nuevos y diversos que pueden convertirse en todo un estilo de vida para estos participantes de las actividades extremas.

Sumado a lo anterior, se estableció un espacio de interacción, que enriquece el estado del arte y fortalece el diálogo interdisciplinar, en relación con los motivos por los cuales los practicantes se involucran en actividades recreo deportivas, y experiencias de movimiento del cuerpo humano. De allí, que sea pertinente abordar el alpinismo como una práctica social donde se ponen en juego motivaciones, significados, símbolos, entre otros, además de poder estudiar el espacio de subjetividad donde se desarrolla el individuo, sus valores, abordado como un espacio de reto y diversión, mas allá de lo que otros tipos de actividad física conllevan.

Por último, poder identificar cómo se asume el riesgo en el alpinismo, en donde confluyen aspectos como la toma de decisiones, el autocuidado, el manejo del peligro, el desarrollo de la libertad personal y su práctica como proyecto de vida, además de evidenciar que en términos investigativos a nivel Colombia, no se encontraron estudios específicos en significado del riesgo desde la mirada de alpinistas profesionales.

Marco conceptual

A continuación, se realiza un acercamiento a los estudios sociales del cuerpo y del riesgo realizados tanto en el montañismo como otros deportes de riesgo y se abordarán temas que realizan un acercamiento conceptual a las formas de entender el cuerpo, la libertad y el riesgo en la población que realiza este tipo de prácticas.

Entendiendo que el marco donde surge la actividad alpinista está permeado por elementos que incluyen matices políticos, económicos, filosóficos, sociológicos, e ideológicos, se consulta en la literatura sobre las razones por las cuales los alpinistas llevan

a cabo la participación en actividades de tan alto riesgo donde se compromete su integridad física y está presente el factor de mortalidad siempre en el aire. Es importante conocer cuáles son los riesgos documentados y condiciones a los que se enfrentan en las montañas y qué implica esto para sus cuerpos. Múltiples investigaciones han abordado los aspectos del montañismo desde diferentes miradas que se pueden resumir en tres tendencias centrales; Médico-fisiológicas, psicológicas y socioculturales.

El organismo en condiciones extremas

Un extenso cuerpo de evidencia explica los efectos en el organismo dada la exposición a las condiciones extremas de altitud, frío, radiación, humedad, hambre entre otros. Muchos son los efectos adversos de la altura extrema en el cuerpo del ser humano, hallazgos como los de Aquino (2012), revelan una disminución en los patrones del sueño, ánimo y funciones cognitivas; Carrera (2011) concluye que se da un daño oxidativo en plasma y sangre por la exposición prolongada a la hipoxia, Boulware (2003) describe riesgos a la salud como diarrea, irritación cutánea dolor corporal y articular. Grocott (2009) evidencia que en alturas alpinas sucede una disminución en la concentración de oxígeno en arterias y cuerpo, la función pulmonar es limitada, y se aumenta el riesgo de sufrir edema y disfunción pulmonar; Joanny (1999) evidencia un aumento en el stress oxidativo inducido por la hipoxia de altitud y fatiga por exceso de ejercicio físico. West (2011), discute la coincidencia que el punto más alto del mundo, el Monte Everest, coincida con los límites fisiológicos del ser humano y resalta que, en condiciones de hipoxia de altitud se da hiperventilación, donde la Presión Parcial de Dióxido de Carbono (PCO_2) alveolar disminuye a 7-8 mmHg, la alcalosis respiratoria surge como respuesta fisiológica, el pH excede 7,7; Presión Arterial de Oxígeno (PO_2) arterial se encuentra en tan solo 30mmHg y decae con el ejercicio, así como el Consumo de Oxígeno Máximo (VO_2Max) decae a 1 lt/min, y paradójicamente el metabolismo anaeróbico medido por niveles de lactato en sangre es reducido en altitudes extremas.

El riesgo en la montaña

Desde una perspectiva médica, se encuentra un mayor uso del servicio médico y fisioterapéutico por lesiones, predominantemente en miembros superiores, fracturas por caídas y avalanchas (Mort y Godeng, 2011), no obstante, algunos problemas médicos derivados pueden tomar largos tiempos de recuperación e implicaciones para retornar al deporte. Autores como Schindera (2009) coinciden en que los montañistas con un presentan un amplio rango de lesiones con fractura o inestabilidad articular, congelación periférica que pone en peligro la vida de la zona afectada, lo cual requiere de intenso trabajo clínico y radiológico y proponen como estrategia de prevención el uso de casco y ropaje adecuado para enfrentar la hipotermia. Lesiones en el cráneo son más frecuentes, seguidas por lesiones en el tórax y extremidades en los montañistas.

Desde un acercamiento epidemiológico el equipo alemán compuesto por Schöllff (2009) realizó una evaluación de las lesiones y fatalidad en la escalada, donde se logra clasificar el alpinismo (montañismo) como un deporte de “alto riesgo” asociado con alta incidencia de lesiones severas e incluso muerte en comparación con deportes tradicionales.

El club Alpino Alemán (2006) revela que el 12% de todos los accidentes se dan en la escalada en roca y hielo de los cuales el 48% es atribuible a la escalada alpina, el 29% a la escalada deportiva y el 9% a la escalada bajo techo. Jones (2007) confirma que la frecuencia y la dificultad de la escalada aumenta la incidencia de lesiones por sobreuso, Nelson y Mackenzie (2004) encuentran que las lesiones por sobreesfuerzo tienen más probabilidad de ocurrencia en la parte superior del cuerpo entre el 58-67% de ellas. Datos como los entregados por la investigación de Mosimann (2006) revelan que por media la tasa de fatalidad en escalada en hielo es de 13%. Por su parte Schöffl (2008) encuentra que el 61% de las lesiones dadas en escalada de hielo ocurre mientras se lidera la ruta y el 24% en quienes van siguiendo la ruta.

Datos más alarmantes son entregados por el Club Alpino Americano, quienes registraron 6011 accidentes en el periodo de 1951 a 2003 de los cuales 1373 fueron fatales; datos semejantes son entregados por el Club Alpino Canadiense de los cuales reportan 292

accidentes fatales. Addiss y Baker (1989) reportan un 23% de probabilidad que las lesiones en nieve y hielo sean fatales.

Los síntomas debilitantes de la alta montaña incluyen el edema pulmonar, asociado con el descenso de la cumbre, las muertes posteriores fueron comúnmente asociadas al retraso en la llegada a la cumbre y la profunda fatiga, según revela Firth (2008) en una investigación de los registros en los ascensos al Everest en el periodo comprendido entre 1921 y 2006, con un n=28276, ocurrieron 192 muertes, lo cual entrega una tasa de mortalidad del 1,3%. Por su parte MacIntosh (como se citó en Firth et al. 2008) en un estudio de la mortalidad en el Monte Denali (6113m) en Alaska encuentra una razón de 3,08/1000 logros de cumbre. Otras razones de mortalidad y enfermedad encontradas en la literatura médica incluyen una pobre aclimatación, perdida del juicio, acompañadas de mal de montaña agudo e hipotermia (McLenna y Ungersma, 1983).

Los objetivos pueden estar a días del campamento seguro y pueden pasar varios días donde se esté expuesto a la intemperie. Smith (2006) resalta que los estándares en escalada alpina han aumentado y con ello los retos a vencer, lo cual supone una exposición extrema al riesgo. Los alpinistas se enfrentan a menudo con enfermedades y riesgos inherentes a todas las subdisciplinas de la escalada, así como a las que son comunes a todos los viajeros en terrenos montañosos, como la exposición a la altitud y problemas gastrointestinales.

Teniendo en cuenta lo anterior se ha documentado ampliamente una serie de consecuencias físicas y para la salud derivadas de la práctica del alpinismo extremo, que ponen de manifiesto un alto riesgo para la vida e integridad de los participantes. Cuando se escala en el medio ambiente existen peligros objetivos y riesgos físicos tales como las variables de las rocas, la calidad del hielo, las condiciones climáticas extremas, el fallo en el equipo, la pérdida de la concentración y un alto índice de stress físico y mental. Los riesgos del desprendimiento de rocas, las avalanchas, las grietas y la disfunción neurológica por altitud son un factor que se suma a todo lo descrito anteriormente. Los montañistas requieren dominios de las distintas técnicas de escalada en hielo, roca, travesías a través de glaciár.

Condiciones psicológicas y emocionales en el Alpinismo

Por su parte la tendencia psicológica evidenciada en una amplia revisión de literatura señala que los ambientes extremos recogen una serie de condiciones inhóspitas que compromete las capacidades psicológicas de los participantes en ellas.

Condiciones neurológicas derivadas de la presión del oxígeno, el frío y vientos huracanados, disminuyen el rendimiento físico y mental; Archana y Ramachandran (2011) mencionan el estrés que soportan los montañistas extremos el cual puede ser influido por los factores estresantes como aflicción por lejanía al hogar, sentimientos de soledad, comunicación irregular, miedos irracionales, los cuales son superados por una especial capacidad de gestión emocional desarrollada por los montañistas; Bahaelo y Assari (2008) presentan resultados de la influencia positiva del montañismo con relación a la autoestima y el sentido de sí-mismo; Castanier (2011) concluye que los montañistas extremos desarrollan un mecanismo de gestión de las emociones que les permite superar la ansiedad, enfrentar los riesgos, el miedo y desarrollar una consciencia diferente que permite la adecuada toma de decisiones.

De acuerdo con Faullant (2010), existen dos emociones básicas en la experiencia del montañismo las cuales son el miedo y la alegría y las relacionan con el neuroticismo y la extraversión, que constituyen un mecanismo básico de recompensa, hablan que estos mecanismos son mediados por la cognición y juegan un papel primario en la satisfacción del participante; Lester (2004) desde un acercamiento psicoanalítico describe la experiencia del montañista como un profundo sentido de “totalidad” holístico de ser uno con el todo, un sentido de invulnerabilidad de identidad no-ambivalente, filosóficamente hablando es la imagen del no discurrir el tiempo, la clara imagen del “cielo”, irónicamente se tiene que sufrir mucho riesgo en la persecución de este objetivo. Martha (2008) en un estudio de la percepción del riesgo en escaladores concluye que los escaladores reflejan con precisión su exposición al riesgo, lo cual indica que son conscientes de los riesgos de salir gravemente heridos de su actividad deportiva, así como permite que ellos hagan frente a los retos por tomar.

Por otra parte, Merz (2013) en un estudio que compara el rendimiento cognitivo en escaladores de altitud extrema a través de los movimientos sacádicos de los ojos, concluyen que este descende superado los 7000 metros de altitud, no obstante puede ser contrarrestado por un buen proceso de aclimatación; Nicholls (2007), desde una teoría

psicoanalítica afirma que los montañistas y otros deportistas de aventura son un ejemplo de individualidad compulsiva, repetición de inconsciente defensiva frente al miedo y la vulnerabilidad y no da espacio al deseo de transformación de la compulsión, este temor a la dependencia ha hecho eco en una sociedad que celebra el individualismo, la independencia y el propio empoderamiento.

A modo de conclusión muchas de las razones y argumentos expuestos en este cuerpo de literatura sugieren que los montañistas extremos desarrollan mecanismos de defensa psicológicos para poder sorprender al miedo y cruzarlo o trascenderlo, también indica una capacidad suprema de gestión de las emociones, la conciencia del riesgo y algunas pistas que dan luces a las motivaciones. No obstante, no se encuentran dilucidadas las razones por las cuales los montañistas se motivan a enfrentar tales desafíos.

Significados de la práctica del montañismo para los Alpinistas

Los estudios que más se acercan a descifrar los motivos que inspiran a los deportistas extremos han sido los de corte científico social, estudios desde la sociología, antropología y la filosofía, los cuales revelan un horizonte donde observar las comprensiones que tienen los montañistas sobre sí-mismos, sus cuerpos y sus razones para concretar sus metas, el ascenso a su montaña personal.

La fenomenología ha sido usada como un método para la investigación en el fenómeno del cuerpo en el deporte (Allen-Collinson, 2009) donde las experiencias son expresadas por los participantes en forma de metáforas, y narraciones, lo cual puede acercarnos a las representaciones sociales detrás de ello, Breivik (2011) describe experiencias de conexión de los montañistas con el entorno; Brown (2007) habla de un romance entre la escena y el montañista, como un ideal de la pasión por la vida, la estética y el vivir en el cuerpo presente.

Investigaciones adelantadas por Clark (2007) hablan de enfrentar la naturaleza del riesgo para moverse de la zona de conformidad, lo que lleva a un sentimiento de libertad, personificación del cuerpo, diversión, y sanación interior; Dimeo (2010) resalta efectos positivos para la salud mental, beneficios sociales, impacto económico, y una influencia positiva en la autoestima; Guan Jan Wu (2012) estudia el montañismo extremo desde la

perspectiva de los familiares de los montañistas, y señala sentimientos de impotencia, soledad y ansiedad por la vida de las personas que están en la montaña, así como el desarrollo de estrategias para soportar la ansiedad que esto produce en ellos.

En el marco histórico y sociológico donde se desarrolla el montañismo Jaquette-Ray (2009) entrega pistas que definen la cultura del riesgo como una manifestación nacida del machismo, idealismo racista, la lucha de clases y nacionalismo; Klein (2011) asocia el surgimiento del alpinismo en Europa con las ideas de perpetuación cristiana y la limpieza moral que sienten los participantes al júbilo de arriesgar la vida como vínculo con lo sagrado; Loewestein (1999) resalta la sensación de unidad y ecología que se logra al aceptar los retos de la montaña; Pereira (2012) estudia el papel que juega en la trascendencia de un montañista al lograr los 14 Ocho milés¹, donde el alpinista al ponerse a prueba maximiza sus posibilidades de control de sí-mismo, la consciencia de su cuerpo y la relación con su interior. Brymer (2005, 2008, 2011, 2013), entrega una amplia perspectiva de las razones por las cuales los participantes en deportes extremos desarrollan un sentido de bienestar, libertad, salud, transformación derivada de las experiencias extremas, relación con el miedo y empoderamiento.

Gran parte de los estudios presentados y analizados, no comprenden en amplitud las representaciones de los montañistas con referencia a las categorías: cuerpo, riesgo y sentido de ellas. Existe demasiada ambigüedad en cuanto los imaginarios que subyacen a las prácticas corporales que estos llevan a cabo y no se encontraron estudios con un acercamiento a este diseño exceptuando los de Brymer con deportistas extremos.

En deportes extremos de alto riesgo, las personas generan unas emociones básicas (ira, miedo, alegría, sorprenderse, culpabilidad, interés, tristeza, vergüenza, desestresarse, diversión) las cuales puede ser positivas o negativas y al ser vivenciadas generan satisfacción y promueven en el ser humano la práctica frecuente de estas actividades. (Faullant et al., 2011)

Entre la amplia gama de motivos para la participación en el deporte de aventura se encuentran incluidos el logro de metas, toma de riesgos, motivación social, escapar del aburrimiento, empujando los límites personales y superar el miedo, así como la conexión

¹ Se entiende por ochomil, el hecho de haber alcanzado una altura de 8.000 metros sobre el nivel del mar en una escalada.

con el entorno natural, y las sensaciones corporales placenteras cinestésicas se mueva en el agua o de aire.

Los estudios sobre las razones para involucrarse en prácticas de deportes extremos deben proporcionar una imagen más completa de las complejidades de la motivación humana para la participación en deportes de aventura que van más allá de la emoción o la conducta en busca de emociones (Kerr y Houge, 2012).

Las concepciones más importantes sobre el riesgo y el deporte como práctica social se referencian en el siguiente apartado, desarrollos construidos históricamente por autores como Deborah Lupton, Brymer, Elias, Douglas, entre otros, para acercarnos un poco más a un marco de comprensión de los datos que se indagaron en campo con montañistas colombianos, quienes son los que llevan a cabo actuaciones con el cuerpo en ambientes extremos.

Actividad física como práctica social

El fenómeno del deporte como práctica social, ha sido ampliamente expuesto por los argumentos e investigaciones de Elías, lo cual permite comprender la importancia social del deporte y donde entre otras cosas al tratar esta interrelación trata de sentar las bases de una “teoría sociológica de las emociones”.

Para Elías (1986) numerosos deportes tienen raíces en parte religiosas, allí hace un paralelo con las prácticas rituales colectivas de los aborígenes australianos, las cuales pueden compararse con la emoción y excitación generadas en un acontecimiento deportivo. El deporte, así como la guerra, implican tipos de conflicto que se entrelazan sutilmente con formas de interdependencia, cooperación y formación de grupos binarios tales como “nosotros” y “ellos”; en esta lectura se resalta que ambas situaciones pueden generar emociones placenteras tanto como dolorosas y conllevan a una compleja y variable mezcla de comportamiento racionales e irracionales.

Así mismo, la existencia de ideologías diametralmente opuestas que resaltan por un lado que el deporte podría ser un sustituto de la guerra (Elias, 1978) y, por otro lado; que es un vehículo ideal para el entrenamiento militar porque acrecienta la dureza y la agresividad

de quienes participan en él, apunta aún más hacia la naturaleza homóloga y tal vez la interrelación de las dos esferas. De igual forma, puede usarse el deporte como un tipo de “laboratorio natural” donde explorar propiedades de las relaciones sociales tales como competición y cooperación, conflicto y armonía, que lógicamente y en términos de los valores imperantes parecen alternativas mutuamente excluyentes pero que, a causa de la estructura intrínseca del deporte, se revelan con toda claridad en ese contexto como interdependientes. De acuerdo con Hormiga (2010) se requiere, abordar la actividad física desde una perspectiva más comprensiva que la vincule con los aspectos culturales, simbólicos, sociales y económicos que determinan su práctica en una relación dialéctica con la salud y la vida, en tanto esta constituye un estilo de vida saludable que está determinado en parte por la organización de la sociedad.

El Riesgo

El riesgo puede ser comprendido desde diferentes abordajes epistemológicos en las ciencias sociales. De acuerdo con Lupton, (1999) las posturas epistemológicas pueden ser realista, construccionista y cultural simbólica. Dentro de la perspectiva realista el riesgo es un peligro objetivo, amenaza o peligro que existe y puede ser medido independientemente del proceso social o cultural, pero puede ser distorsionado o reinterpretado por los marcos sociales o culturales de interpretación. Esta perspectiva descende mayoritariamente de las teorías científicas o científico-cognitivas, en ellas se plantea se cuestiona la existencia del riesgo, cómo se puede manejar este y como las personas responden cognitivamente a los riesgos (Lupton, 1999).

Por otro lado, de acuerdo con la perspectiva del construccionismo existen dos posturas que son débil y construccionismo fuerte. La primera comprende el riesgo como un peligro objetivo, amenaza o peligro que es interpretado inevitablemente a través de los procesos sociales o culturales y no puede ser conocido aisladamente de esos procesos. Esta perspectiva fue postulada por algunos enfoques psicológicos y el estructuralismo crítico, en ella, se plantean cuestionamientos sobre el riesgo y su relación con su estructura y procesos de la modernidad y tardía, así como comprender el riesgo de acuerdo a los diferentes contextos socioculturales (Lupton, 1999).

Por su parte, en el construccionismo fuerte la postura epistemológica hace referencia a que nada es un riesgo en sí mismo, lo que nosotros entendemos por riesgo (o peligro) es producto de una serie de eventos históricos, sociales y políticos “formas de verlo”. Esta perspectiva se deriva de la corriente posestructuralista, los cuestionamientos principales de ésta se centran en entender cómo funcionan los discursos y prácticas en torno al riesgo en la construcción de la subjetividad y vida social (Lupton, 1999).

Finalmente, existe una posición derivada de perspectivas cultural-simbólicas, la fenomenología y el psicoanálisis que se cuestionan por qué algunos peligros son entendidos como riesgos y otros no, cómo funciona el riesgo como una medida de límite simbólico, cómo es la psicodinámica de nuestras respuestas al riesgo y en qué contextos se desenvuelve el riesgo (Lupton, 1999). Estas posiciones epistemológicas, perspectivas y teorías para comprender el riesgo desde las ciencias sociales, logran acercarnos a una comprensión contextualizada de éste desde las dinámicas culturales, políticas, sociales, psicológicas, simbólicas, históricas, fundamentos cognitivos y ambientales que permiten crear un pensamiento subjetivo y objetivo en el individuo frente al riesgo.

Las perspectivas culturales-simbólicas sobre el riesgo, para Douglas (1966) es una estrategia occidental contemporánea para negociar con el peligro y lo desconocido. Gran parte de sus escritos sobre el riesgo buscan explicar por qué algunos peligros se identifican como “riesgos” y otros no. Sus principales explicaciones giran en torno a la importancia para grupos sociales, organizaciones o sociedades para mantener los límites entre uno mismo y el otro, lidiar con la desviación social y lograr el orden social.

La cultura y el riesgo

Douglas sostiene que la discusión profesional de la cognición y la elección no tiene teorización sostenida sobre las influencias sociales que seleccione riesgos particulares para la atención. Sin embargo, es difícil mantener en serio que la percepción del riesgo es privada “cuando las personas se enfrentan con la estimación de la probabilidad y credibilidad, vienen ya preparados con una cultura supuestos y ponderaciones aprendidas” (Douglas 1992, p.58).

También, al discutir por qué las personas pueden preferir participar actividades que saben que deben etiquetarse como “riesgos”, la negativa a recibir consejos sanos no debe atribuirse a la debilidad de la comprensión, es una elección o preferencia. Para tener en cuenta las preferencias solo hay teoría cultural. Poner las respuestas al riesgo no debería ser considerado erróneo o parcial si difieren de evaluaciones de expertos, más bien, su uso y valor dentro de un contexto cultural particular necesita ser reconocido. Douglas (1985) argumenta además que la heurística o modelos mentales que la gente usa para hacer juicios sobre los riesgos no deben considerarse meramente como “ayudas cognitivas para el decisor individual”, como la perspectiva psicométrica lo tendría. En su lugar, deben ser considerados como convenciones compartidas, expectativas y cultura, categorías que se basan en funciones sociales claras y responsabilidades. Ella describe la cultura como un “Sistema mnemónico” que ayuda a las personas a calcular los riesgos y sus consecuencias.

La cultura no solo ayuda a las personas a entender el riesgo, sino que también contribuye a una comunidad, en lugar de una noción individualista de riesgo, teniendo en cuenta obligaciones y expectativas mutuas: “Una comunidad usa su experiencia compartida y acumulada para determinar cuáles de las pérdidas previsibles son más probables, que pérdidas probables serán más dañinas, y cuáles de los daños pueden ser prevenibles”.

Una comunidad también establece el modelo de los actores, el mundo y su escala de valores por la cual las diferentes consecuencias se consideran graves o triviales. Douglas (1966) enfatiza la relatividad cultural de los juicios sobre los riesgos, incluidas las diferencias entre grupos dentro de la misma cultura en términos de lo que se considera un riesgo y cuán aceptable se cree que es. La investigación tradicional de riesgos ignora las dificultades, conceptos, ética y moral en torno a la definición de igualdad y justicia "Cada tipo de sociedad tiene su sistema ético personalizado" y por lo tanto no reconoce ni aborda el problema relacionado de cómo el riesgo se debe juzgar aceptable o no.

Douglas (1992), destaca el uso político del concepto de riesgo en atribuir la culpa del peligro que amenaza a un particular grupo social, donde el riesgo está íntimamente relacionado con nociones de política, particularmente en relación con responsabilidad, responsabilidad y culpa, ella también está interesada en cómo el riesgo es un proceso selectivo, se pregunta por qué algunos riesgos son ignorados o minimizados mientras que

otros son respondidos con alta ansiedad, miedo o enojo. En otras palabras, Douglas ve el riesgo como una interpretación y respuesta socialmente construidas a un “real peligro” que objetivamente existe, incluso si el conocimiento al respecto solo puede ser mediado a través de procesos socioculturales.

Riesgo, culpa, subjetividad y cuerpo en el alpinismo

El riesgo se construye en una naturaleza sociocultural, Douglas (1985) explica que "los humanos prestan atención a un patrón particular de desastres, tratándolos como augurios o castigos", por tanto, los riesgos que reciben la mayor atención en una cultura particular son aquellos que están conectados con la legitimación moral principios. Al igual que las distinciones dibujadas entre culpa y objetos o acciones puras, se explica el peligro en cuanto al riesgo de usar marcos culturales que son inevitablemente morales y políticos, y que se basan en identificar la responsabilidad del riesgo.

Además, la reflexividad no se basa simplemente en juicios cognitivos, sino que también se basa en juicios estéticos o hermenéuticos que se desarrollan a través de la aculturación. Las personas pueden responder habitualmente al riesgo, lo que significa que no evalúan conscientemente los riesgos y beneficios, sino que incluyen la prevención de riesgos como parte de los hábitos de su vida cotidiana. Las respuestas de riesgo también se desarrollan a través de la membresía de las personas de grupos y redes sociales, su acceso a los recursos materiales y su ubicación dentro del curso de la vida y las relaciones de poder. Estos son aspectos que dan forma a la capacidad de los individuos para autodepurarse como el ciudadano autónomo ideal que se espera de ellos en los discursos relacionados con el riesgo (Lupton, 1999).

El cuerpo humano es un microcosmos conceptual para el cuerpo político (o la comunidad de la que es parte (Douglas, 1996), esta es particularmente el caso en relación con la forma en que el flujo de fenómenos dentro y fuera de las aberturas de ambos cuerpos es simbólicamente conceptualizado y controlado y cómo los límites entre “adentro” y “afuera” están construidos y vigilado. Así como el cuerpo humano se conceptualiza como tener ciertos límites entre el interior y el exterior, por lo también la noción de sociedad ve

que tiene forma, externa límites, márgenes, estructura interna: el cuerpo es un modelo que puede representar cualquier sistema limitado.

Sus límites pueden representar cualquier límite que sea amenazado o precario. El cuerpo es una estructura compleja. Las funciones de sus diferentes partes y su relación proporcionar una fuente de símbolos para otras estructuras complejas (Douglas, 1969).

Para Douglas, el control corporal es una expresión del control social. Si los controles sociales sobre los límites se relajan, entonces también son controles sobre las ventanas del cuerpo del individuo. Estas nociones surgen de conceptos culturales relacionados como límites, clasificaciones y categorías, la violación que confunde los valores culturales y las expectativas. En este enfoque, el "riesgo" puede entenderse como la respuesta a la transgresión: el resultado de romper un tabú, cruzar un límite, cometer un pecado. En el corazón de estos 'riesgos' existen las dimensiones emocionales de transgresión: ira, ansiedad, frustración, odio, rabia, miedo. La transgresión también evoca emociones conflictivas y sentimientos, como la fascinación, la emoción y el deseo (Lupton, 1999, Risk).

El alpinismo como deporte extremo es una actividad donde un error o desacierto puede resultar en discapacidad o muerte (Brymer, 2012). Desde el enfoque fenomenológico hermenéutico de este autor encuentra que los alpinistas llegan a una deliberada toma de riesgos (risk taking), un sentimiento de no miedo (no fear) y muchas veces a un deseo de morir (death wish). Con lo cual, al enfrentar el riesgo estos participantes en este tipo de actividades trascienden esferas de la conciencia que no pueden ser alcanzadas con experiencias tradicionales de vida, encontrando así integridad, describen una profunda transformación interna que influencia las formas de ver el mundo y su significado, como sentimientos profundos de volver al hogar. Se ha relacionado también la toma de riesgos por parte de ellos con (Jacquette Ray, 2012; Brymer, 2013) con el encuentro de libertad más allá de lo sociocultural, que es mejor descrita como una liberación de lo mental.

Al tomar los riesgos e intentar comprender las razones para exponerse a confrontaciones con la muerte en este tipo de actividades se encuentran los siguientes hallazgos de acuerdo con Brymer (2013) el estereotipo del hombre joven buscador de riesgos y adrenalina es una sobre simplificación, la participación en deportes extremos

apunta a una forma más elevada que mejora la vida que es valiosa de ser investigada, las nociones de toma de decisiones, riesgo y no miedo son definiciones superficiales; los participantes destacan que debe haber una reducción del riesgo, sentimientos de profundo miedo y profundo deseo de celebrar el viviendo y conservar la vida.

La baja gestión de los riesgos en los deportes extremos tiene un alto potencial de quitar la vida, la muerte se asume como una mala decisión o un error aleatorio, se cuestiona si vale la pena morir en un deporte extremo, la experiencia puede ser un canal abierto a las razones por las cuales vale la pena vivir Brymer (2012). Conjuntamente con los anterior, en términos de sentido de las practicas se han reportado narrativas en Alpinistas donde se puede salir de sí-mismo hasta lo que está más allá del si-mismo, moverse más allá del ego psicológico a un ego trascendental o un estado auto-real, (Hanna, 1993) un estado donde el eje de los límites interconecta a un estado que no se puede alcanzar con esfuerzos racionales, la habilidad de ir más allá de las limitaciones humanas, más allá de los límites físicos y psicológicos, todo estos paralelamente a transformaciones momentáneas y profundas donde se encuentran conexiones con un ser profundamente interno, se ponen prueba las percepciones propias de la realidad y finalmente e logro de un aprendizaje más profundo de lo que significa ser humano.

Aproximación metodológica

Enfoque, y tipo de estudio

Esta investigación se enmarca en un enfoque cualitativo, de alcance interpretativo, fenomenológico (Rodríguez, Gil y García, 1999), dado que su interés principal es encontrar el significado y nociones que tienen para los alpinistas colombianos el riesgo que se logrará a través de la narrativa de sus experiencias y utiliza una estrategia de conversación-narración con la técnica de entrevista en profundidad. Para el análisis de los textos utiliza un análisis de contenido de tipo categorial, y para la organización, análisis e interpretación de la información utiliza matrices descriptivas, relacionales e interpretativas.

Participantes Casos, criterios de inclusión-exclusión, lugar

Tras la aprobación del comité de ética en investigación de la Universidad del Rosario en Bogotá Sala de Ciencias Sociales² se realizaron entrevistas con once (n = 11) participantes de nacionalidad colombiana (ocho hombres (n=8) y tres mujeres (n=3) con edades comprendidas entre los 40 a 74 años, practicantes profesionales de alpinismo extremo, su actividad principal es el montañismo; sin embargo, algunos de ellos orientan charlas frente al tema. Los participantes se eligieron por selección no probabilística de “casos importantes” con criterios de representatividad en la escena montañista, definido por los siguientes criterios de inclusión: (a) ciudadanos colombianos que han realizado actividades físicas intensas en alta montaña “alpinistas”, (b) con experiencia superior a veinte (20) años en alturas superiores a los 6500 metros sobre el nivel del mar, esto garantiza que no son principiantes en busca de una oportunidad en el deporte (Brymer, 2013), de igual forma el criterio de altitud extrema implica maniobras avanzadas que son propias de alpinistas profesionales (c) participaron voluntariamente y fueron capaces de reflexionar profundamente sobre sus experiencias en el montañismo.

Proceso de entrevistas

Se utilizó como instrumento de recolección de datos³ la entrevista abierta y en profundidad donde el investigador se enfoca en sucesos relevantes al problema y los objetivos de la investigación. El guión de la entrevista se diseñó considerando cada uno de los objetivos específicos, que incorporan las principales **categorías analíticas**, primero, los *significados que configuran* los alpinistas extremos colombianos para llevar a cabo la práctica del montañismo y segundo *el sentido del riesgo* para los alpinistas extremos colombianos. Cabe aclarar que se realizaron preguntas introductorias que permitieron indagar frente a los años de práctica y sus inicios.

² Ver anexo comité de ética

³ Ver anexo de instrumento

En cuanto a *los significados que configuran* los alpinistas, se indagó desde el sentido frente a la actividad física y el cuerpo y, el riesgo de la práctica del montañismo.

En relación con *el sentido del riesgo*, se indagó sobre las razones que llevan a los alpinistas a poner en riesgo su vida.

Las **categorías analíticas** surgen de la revisión de estudios y literatura relacionada con el objeto de estudio, es decir el alpinismo como actividad física y el riesgo que dicha práctica conlleva, además de realizar un pilotaje con dos alpinistas que permitieron aterrizar las preguntas que orientaron las once entrevistas.

Dichas entrevistas se lograron conseguir mediante contactos previos por correo electrónico, llamadas telefónicas, que fueron referidas por contactos de la prensa deportiva y por los propios montañistas participantes en el estudio, éstas fueron realizadas en persona, cara a cara, en los lugares de elección de los montañistas en los municipios del Cocuy, Güicán, Suesca, Sutatausa, así como en las ciudades Bogotá y Manizales. Se realizó una visita a los lugares donde se encontraban como los refugios en Sierra Nevada del Cocuy, la roca en Farallones de Suesca y cafés montañistas de la ciudad de Bogotá, allí donde los alpinistas consideraron realizar la entrevista o realizaban sus entrenamientos, durante un periodo de tiempo comprendido por once (11) meses. La pregunta orientadora central de la entrevista fue ¿cuáles son sus razones para escalar montañas y enfrentar el riesgo?

La estrategia usada fue de conversación-narración, que en este caso se consideró que arrojaba más datos de importancia, donde paso a paso a través de la indagación, confrontación y cuestionamiento sobre los temas principales, emergen de los sujetos a través del lenguaje verbal los significados, experiencias y percepciones, que los integran los alpinistas extremos de Colombia sobre el significado del riesgo, motivos para escalar montañas, imaginario del cuerpo y la actividad física en la montaña, la percepción de los límites para la práctica del alpinismo y aprendizajes derivados del deporte, se buscó información para interpretar las razones que iluminan la práctica de actividad física en alta montaña y la exposición al alto riesgo durante ellas.

Análisis e interpretación de los datos

El análisis se desarrolló en pasos. En el primer paso las entrevistas fueron grabadas, transcritas y escuchadas detalladamente para ganar un sentido de precisión frente a la respuesta de las experiencias y significados en los participantes del estudio. El segundo paso fue un análisis temático dado durante las transcripciones, seguidamente se codifican los datos y se realiza un enmascaramiento de las identidades⁴ se realizó análisis de contenido de tipo categorial, para la organización, análisis e interpretación de la información utiliza matrices descriptivas, relacionales e interpretativas.

Resultados, Análisis y discusión

La presente sección reporta los resultados de la investigación a partir de los datos recolectados por medio de entrevistas, mostrando un panorama sobre los significados del riesgo en los alpinistas y su búsqueda por el sentido, orientados desde los objetivos específicos.

Sin embargo, se hace necesario entender y exponer cómo se concibió la categoría **riesgo** en el presente estudio, en donde se intencionaron las siguientes relaciones: el riesgo en el alpinismo, el riesgo y el reto, el peligro, el miedo y la emoción, los límites en el riesgo, significado de exposición al riesgo, el balance del ego; el significado de escalar montañas, los significados de la práctica deportiva del alpinismo, aprendizajes significativos en la montaña, sentimientos y emociones en el mundo vertical, significados sociales y relaciones creadas en el alpinismo; el éxito y el fracaso en el alpinismo.

Frente al primer objetivo específico *Comprender el significado de riesgo desde la noción de actividad física y cuerpo en las experiencias de los alpinistas extremos colombianos*, se desarrolló a partir de indagar respecto a: el cuerpo y la actividad física en el alpinismo, la relación del cuerpo y la montaña, importancia de la actividad física en el alpinismo, construcción de cuerpo-mente, cuidado del cuerpo en la montaña; el montañismo como un espacio de comunión.

⁴ Para garantizar el anonimato de los participantes y su reserva de identidad los nombres fueron cambiados intencionalmente en la presentación de los sujetos.

Fue interesante ver que *la actividad física como práctica social en el alpinismo*, surge como un aspecto que no fue tenido en cuenta, pero que emerge en la conversación con los alpinistas. Es decir que se convierte en una **categoría emergente**.

Con relación al segundo objetivo específico, que se orientó a *Identificar las razones de la práctica del montañismo desde las experiencias de un grupo de alpinistas profesionales*, desde el cual se desarrolló a partir de indagar sobre: los significados de escalar en altitudes extremas, emociones experimentadas en las montañas, relación personal con la naturaleza, motivaciones y sensaciones internas para avanzar a las cumbres, reconocimiento personal e interpersonal de logros, valor del esfuerzo , así como los aprendizajes derivados de la experiencia montañista.

En el desarrollo del presente estudio abordaremos el desarrollo de los resultados y debate de estos, respondiendo a las categorías pertinentes al significado del riesgo en actividad física y el cuerpo, seguidamente sobre los significados del riesgo y finalmente las razones de la practica del montañismo desde las experiencias de los participantes.

El significado del riesgo en el alpinismo

Los alpinistas élite entrevistados cuentan con más de 20 años de experiencia en promedio, todos ellos al iniciar su práctica son conscientes de sus limitaciones y sus avances se dan en la medida que avanzan con los años. La fecha cumbre de su práctica se da con muchos años de experiencia y vivencias consumadas. El valor de la experiencia para los montañistas es altamente estimado, el respeto por las proezas de otros, la admiración por las hazañas de leyendas del montañismo y el valor por los compañeros es algo que se hace evidente en sus narrativas. Ellos manifiestan que su práctica se hace más grande en la medida que logran madurar sus cuerpos y emociones, balancear su ego y tomar decisiones más acertadas, con lo cual el riesgo va tomando un rostro diferente.

Los participantes consideran que no hay una edad homogénea para el inicio de la práctica, algunos inician siendo adultos, otros por su parte en la adolescencia, sin embargo, lo que destaca es un creciente apasionamiento en la medida que la actividad genera experiencias significativas, conexiones sociales, retos y conocimiento de rutas. Todos los montañistas entrevistados inician su práctica gradualmente y comienzan a realizar mayor nivel de actividad y mayor grado de dificultad en la medida que van informándose de todas las posibilidades de la actividad.

Actividad Física en el alpinismo

Para los montañistas el papel del ejercicio y actividad física relaciona con la capacidad para afrontar retos extremos, disminuir los riesgos, tolerar y adaptarse con rapidez a situaciones que normalmente generan dolor, fatiga, e incomodidad. La actividad física es el componente predominantemente físico y deportivo del alpinismo, no obstante, se debe reconocer la preparación de las facultades mentales, emocionales y sociales que ofrece la ejecución de actividad física en esta disciplina. El entrenamiento físico es altamente valorado por los alpinistas como herramienta para el desarrollo de las capacidades del organismo, el reconocimiento del cuerpo, la prevención de la enfermedad, la disminución creciente de los riesgos, la sensación de fortaleza, seguridad y autoestima. El papel del entrenamiento físico permite trabajar en la fundamentación de habilidades, la posibilidad de fallar y aprender del error, simular escenarios de riesgo controlados y consolidar la disciplina, persistencia y resiliencia.

Los alpinistas entrevistados reconocen la relación del entrenamiento con la baja en el nivel de los riesgos, el entrenamiento busca perfeccionar los movimientos, las habilidades técnicas, maniobras, fuerza, resistencia a la fatiga, aumento del umbral del dolor entre otros son efectos reconocidos y altamente valorados por ellos. La preparación física acondiciona física, emocional y mentalmente a los participantes de estas actividades de montaña. Algunos participantes destacan el incremento en el control mental, voluntad y la autodeterminación como consecuencia de la práctica deportiva. Para algunos participantes el ejercicio relaciona con la disciplina y la mejora de los resultados a partir de ello. Esto se empareja con los resultados obtenidos en estudios realizados en otras latitudes sobre la

necesidad de disciplinar el cuerpo a través del entrenamiento, Pereira (2005), Brymer, (2005), lo que confiere una sensación de dominio y conquista de las propias habilidades y voluntades.

El entrenamiento conlleva la integración de las capacidades físicas con las mentales y la gestión adecuada de las emociones. Los participantes coinciden en que el entrenamiento entrega autoconocimiento, necesario para soportar las adversidades inherentes a la práctica del montañismo. La actividad física proporciona calidad de vida, determinación y preparación para soportar las largas, extenuantes y complicadas jornadas implícitas en el montañismo.

Para algunos participantes es necesaria la practica continuada de actividad física para realizar rescatismo, y apoyo a los compañeros de actividad. La actividad física es uno de los vehículos que construye una experiencia de fortalecimiento interno y externo, prepara para enfrentar entornos agresivos, situaciones donde se requiere capacidad de trabajo y tolerancia, también revela los límites de las capacidades y entrega una evaluación de lo que es capaz de hacer y emprender frente a la actividad.

El entrenamiento del alpinista

Los participantes del estudio coinciden en que el entrenamiento de capacidad de trabajo cardiovascular, el desarrollo de la fuerza y el umbral del dolor son las metas primarias de los entrenamientos. Para ellos los trabajos de resistencia en caminata, bicicleta y carrera a pie son fundamentales. No obstante, todos coinciden en la especificidad del trabajo como escalar en roca, caminar con peso por montaña y realizar trabajos en altitud y suponen la preparación definitiva para el éxito.

Los alpinistas entrevistados, son conscientes que su actividad requiere demasiadas horas de preparación y años continuados de práctica integral, no es posible avanzar a pasos agigantados, dado que la misma dificultad del trabajo en espacios verticales requiere de práctica, esfuerzo y paciencia.

Las actividades de entrenamiento requieren del desarrollo de habilidades en grupo, muchas veces el cuidado y aseguramiento por algunos de ellos, la experiencia en el entrenamiento se transfiere en comunidad y hay un aprendizaje comunitario. Los montañistas comparten sus experiencias de entrenamiento y muchos de ellos desarrollan

habilidades especiales que pueden ser únicas de su grupo. El sentido de realizarlo se va construyendo en la práctica, para muchos de ellos escalar y andar en la montaña es una danza constante con la naturaleza, un juego donde se avanza y perfecciona el arte de escalar montañas día a día.

En el entrenamiento para la alta montaña es importante el desarrollo de la consciencia corporal, el desarrollo máximo de los sentidos, la interpretación de los entornos naturales, el clima, la calidad de la roca, la nieve, la lectura de los riesgos propuestos por la naturaleza y la experiencia derivada de ello.

En el entrenamiento siempre está presente la toma de decisiones y la capacidad de moldearse frente al ensayo y error. En la medida que se acumulan errores se es más apto para evitar cometerlos. Los alpinistas dan un valor especial a la elasticidad, la capacidad física de entongarse, sin embargo, la relacionan con la capacidad para adaptarse y moldearse lo impermanente de la actividad y la vida, las situaciones que viven en la montaña difícilmente se pueden predecir, en consecuencia, solo pueden actuar y fluir.

Algunos alpinistas hablan del entrenamiento táctico y logístico donde realizan actividades para poder estimar la carga de su equipo y priorización de este. Cambia de acuerdo con los estilos individuales, objetivos de la actividad y nivel de dificultad.

El cuerpo en el alpinismo

Los Alpinistas coinciden en un cuerpo preparado y construido para resistir las situaciones extremas a las que se exponen durante la práctica, un cuerpo que puede gestionar los riesgos, soportar condiciones extremas. Capacidades físicas como alto nivel de fuerza muscular, resistencia extrema, sentidos vívidos, alta tolerancia al frío, sueño, fatiga, umbral elevado de dolor, son comunes a ellos.

Existe una individualidad en la percepción de la forma o características estéticas de este, para algunos de ellos es importante el cuerpo delgado, liviano, para otros de ellos es más primordial un cuerpo robusto que no se descomponga en las montañas.

La mayoría coincide en que es importante un cuerpo saludable, puesto que la más pequeña afección puede ser letal en altitud. Algunos coinciden en que la juventud del cuerpo importa para escalar montañas, sin embargo, son conscientes que la madurez y

experiencia son importante para lograr avances y seguridad en el alpinismo, lo que toma cierto tiempo de maduración.

En las percepciones de algunos participantes el cuerpo en la alta montaña va a un lugar donde es afectado por múltiples factores. por tanto, debe estar en sus mejores condiciones para soportar todo el daño que generan las condiciones climáticas, la carencia de oxígeno, y las demandas propias de la práctica física en ambientes extremos. El cuerpo ideal para escalar montañas entre las participantes es pensado como un cuerpo armónico, consciente y maduro. Un cuerpo que es capaz de ser escuchado, sentido y conectado con el presente y la vivencia de la actividad.

Para las participantes el cuerpo es una parte importante de la actividad, sin embargo, la actitud es un factor importante para escalar montañas, cuando el cuerpo comienza a sufrir fatiga, frío extremo, desorientación, la mente da un extra de energía para lograr sortear las dificultades.

El cuerpo en el alpinismo, un elemento de la naturaleza

Los alpinistas participantes en el estudio manifiestan que el cuerpo es la encarnación de la vida en los participantes, así el cuerpo es quien entrega la posibilidad de estar presente en las diversas actividades. Es el cuerpo donde se realiza la existencia, es aquel elemento que soporta las inclemencias del clima, sed, hambre, dolor, fatiga. En el cuerpo también se siente la alegría de estar vivo, y la consciencia de estar presente.

El cuerpo es la estructura física donde se materializa la realidad y la interacción con el medio ambiente, el cuerpo cuenta con los sentidos, cuidarlo, abrigarlo y no exponerlo a riesgos innecesarios es parte vital de la actividad alpinista. En el cuerpo se materializa el movimiento y el avance dentro de los entornos naturales, es donde se logra la vida y tiene unas posibilidades finitas. Por tanto, el conocimiento de las posibilidades del cuerpo, el no sobreestimar sus habilidades y conocerlas es importante para tener éxito en la actividad de montaña extrema, imagen que coincide con la postura fenomenológica de Merleau-Ponty, (1994) quien manifiesta que el cuerpo es un medio donde se construye la relación con el mundo y la existencia.

El cuerpo para los participantes debe tener la capacidad de soportar las exigencias de la actividad, mantener la vida, la salud y la seguridad de los participantes, para ello debe ser

preparado, entrenado y madurado por muchos años. El cuerpo es en sí mismo la persona, una parte integral de un todo, una unidad que es vehículo y motor para la vida, explicando lo anterior es un cuerpo que se construye con la experiencia y se fortalece con las vivencias, acumulando estos saberes configura una fortaleza para poder vencer los obstáculos, cooperar y proteger a los compañeros de cordada y establecer una sensación de seguridad y bienestar que genere confianza para lograr las metas. El cuerpo es un elemento que negocia con los riesgos.

Las sensaciones corporales que se viven en la montaña son en consenso de los Alpinistas entrevistados una inmensa sensación de alegría, felicidad, totalidad vivida en el cuerpo, una emoción intensa por visitar estos lugares y practicar actividades de aventura en ellos. Las sensaciones que entregan los sentidos normalmente se encuentran magnificadas durante el tiempo que se realizan en las altas montañas, frío, cansancio.

Algunos participantes expresan la relación del cuerpo en unidad con la naturaleza, la consciencia y el mundo exterior, donde coincidimos con Pereira, (2005) quien encuentra que los participantes piensan que el cuerpo y todos los sentidos están en armonía con el ambiente.

Los participantes declaran no haber experimentado sensaciones extracorpóreas o surreales, tan solo la sensación de fluir, estar conectados con sí mismo y en una sensación de confianza y creencia en lo que hacen. Para algunos de los participantes el estar presente en un ambiente natural genera la sensación de comodidad y confianza con su cuerpo.

Alpinismo y el culto al cuerpo

El cuerpo para los alpinistas se honra en la montaña siendo coherente con el desgaste que se genera por la actividad, esto implica retornarle la energía que gasta con una alimentación adecuada, mantenerlo abrigado y cubierto, cuidar los ojos, piel, manos y pies de la exposición ambiental elevada, intentar mantenerlo hidratado.

Todos los alpinistas coinciden en que el cuerpo sufre mucho desgaste y debe mitigarse con un descanso suficiente, dormir y recuperar para estar consciente y presente. En la experiencia de los alpinistas, cuando se habita en lugares con altitudes superiores a los 6000 metros, no es posible recuperar, sin importar lo que se haga, el tiempo que se mantenga a esta altura o superiores, las fuerzas del cuerpo le van abandonando,

entendiendo esto, se considera que las capacidades del cuerpo median la capacidades de la mente y viceversa, enfermar el cuerpo en montaña puede desencadenar en alucinaciones, reacciones irracionales, desborde emocional y mala toma de decisiones, razones que pueden ser letales.

El cuerpo se honra entrenando previamente antes de las expediciones a alta montaña, tomando decisiones acertadas que expongan a riesgo, extremos e inmanejables.

El cuerpo debe ser usado eficazmente, evitando sobreesfuerzos que generen la posibilidad de sufrir edemas y mal de altura, escucharlo debidamente y cuidarlo cuando este enfermo o fuera de sus posibilidades funcionales. Para los montañistas no se debe subestimar la inteligencia del cuerpo, esta entrega señales y establece un espacio de comunicación profundo que ayuda en la toma de decisiones para conservar la vida. Los montañistas entrevistados explicaron que hay un diálogo con el cuerpo y que el desconocerlo puede acarrear serias consecuencias para la salud y la integridad, lo que implica un aumento de los riesgos.

Los cuidados más relevantes con el cuerpo para los montañistas son el descanso, la alimentación, el estiramiento, los baños, la higiene, abrigarse y relajarse. Estar feliz la mayoría del tiempo que se está en la alta montaña es un cuidado vital para el cuerpo, por tanto, una actitud optimista frente a las situaciones y entregarse a sí mismo, así como el uso de mensajes positivos constantemente.

Significado del Riesgo en el alpinismo

El riesgo en el alpinismo es un concepto permanente entre la actividad montañista, ya que se ve implicado en todos los escenarios y modalidades al participar en este deporte. Cuando se realizan proyectos en altas montañas, se es consciente del peligro aumentado de estar en ellas, esto dado por ciertos factores como altitud, hielo y la distancia que existe frente a la civilización, sin embargo, las montañas bajas también pueden implicar riesgos que posteriormente pueden considerarse fatales. De acuerdo con las reflexiones de un participante:

Los montañistas que participaron en el estudio declaran que por muy pequeña que sea la montaña siempre habrá el riesgo de accidentarse o inclusive morir durante la práctica de

este deporte, la línea del riesgo es delgada, siempre se está caminando por un hilo de seda que puede sostenerse o romperse. Esto implica que para los montañistas existe una consciencia y aceptación de los riesgos implícitos en la actividad. En la experiencia de un montañista experto lo racionaliza de la siguiente manera:

“Pues uno que va siempre a la montaña sabe que por muy pequeña que sea, siempre va a haber un riesgo de muerte, ¿cierto? eso es lo principal, yo considero que el montañismo y la escalada es una actividad, una práctica que está muy estudiada y tiene los equipos muy evolucionados y las técnicas también muy evolucionadas, que ayudan a que ese riesgo de muerte sea cada vez menor, pero aun así, nunca va a ser cero, entonces uno debe asumir que por muy fácil que sea la montaña y uno ya la ha conocido y la ha subido mil veces, pero el riesgo de muerte o de accidentes nunca va a ser cero, entonces uno siempre asume eso”. (Hector, Hombre, 40s)

Para el total de los alpinistas que participaron en el estudio, consideraron que los riesgos se pueden clasificar en dos categorías: objetivos y subjetivos. Los riesgos objetivos son generados por la misma naturaleza, no son manejables y muchas veces impredecibles, entre ellos están las tormentas, cambios abruptos de presión, contrastes de frío extremo, derrumbes, caída de rocas, caída de cornisas de hielo, avalanchas, grietas y todos los que representen los cambios e inestabilidad de la naturaleza. Por otro lado, los riesgos subjetivos son los generados por la actividad humana en las montañas, entre ellos destacan en primer momento la mala toma de decisiones, el exceso de ambición, obstinación con el logro de meta y resultados, la ausencia de humildad frente a la montaña, la mala lectura de los peligros implícitos en la ruta, enfrentarse a los retos con baja preparación previa, continuar o no renunciar al avance cuando las condiciones climáticas son peligrosas, impaciencia por el estado del clima, no conocer la marcha en los entornos salvajes, improvisación de la escalada, contar con poco o insuficiente equipo, sobrestimar las capacidades y habilidades personales, distraerse durante las expediciones, romper relaciones con los compañeros en altitud. Conforme a la propuesta de Lupton, (1999) concuerda en que los alpinistas entienden el riesgo como un peligro objetivo que es interpretado por los procesos sociales y culturales, sin poder desligarse de ellos, por tanto, presenta un carácter subjetivo para cada uno de los participantes, sin embargo, se entiende

una categoría de riesgos o peligros inminente como los inherentes a la exposición al entorno extremo natural, que están más allá del control.

En efecto, el riesgo va ligado al análisis y a la evaluación de las condiciones del objetivo trazado con las condiciones que se tienen para asumirlo, de tal forma, que evaluando el riesgo se convierte en un mecanismo dinámico que es sensible de disminuir o aumentar, como es expresado por el experimentado escalador:

“Uno en la montaña aprende a diferenciar como dos tipos de riesgos o peligros, uno que es el riesgo inherente a la montaña, digamos a la naturaleza en temas de clima, en temas de condiciones de la nieve, condiciones de la roca, ¿cierto? pero otros riesgos que dependen más de la persona, en que si estoy preparado física y mentalmente para cumplir a cabalidad con el objetivo que me estoy trazando, que si yo quiero un objetivo muy ambicioso y no estoy preparado ni física ni mentalmente teniendo un riesgo muy alto, a diferencia que si tengo un buen entrenamiento físico y mental entonces el riesgo se disminuye”. (Hector, Hombre, 40s)

Los riesgos también aumentan con el afán de escalar, el no generar un proceso adecuado de aclimatación, estos errores se relacionan con consecuencias para la salud o desenlaces fatales en la alta montaña, estas consecuencias usualmente son fracturas, lesiones músculo tendinosas, edema cerebral, edema pulmonar, congelamiento, caídas y muerte. En palabras de uno de los participantes:

“La impaciencia para escalar es uno de los mayores riesgos que presentan los montañistas, la ansiedad por querer lograr la meta los lleva a cometer errores básicos, como no escuchar el cuerpo, omitir el dolor de cabeza, no hidratarse e intentar ascensos con todas las condiciones anteriores, esto puede ser un grave error, un error fatal sobre los siete mil metros”. (Lukas, Hombre, 50s).

Realizar un mayor esfuerzo se considera un riesgo innecesario debido a que la montaña puede provocar el “mal de altura” y la falta de experiencia e interacción con la misma eleva el riesgo. La decisión de asumir los riesgos es personal en los montañistas, no obstante, todos los participantes piensan que lo más importante es la vida y que no asumen riesgos innecesarios por lograr escalar montañas. Se asumen los riesgos suficientes para la lograr el objetivo, pero no más que ellos. La toma de riesgos en conformidad con Brymer, (2005) es

una forma de ejercer una poder y libertad personal, que genera transformación interna e influencia la forma de ver el mundo y su significado.

Los alpinistas piensan que los riesgos más peligrosos son los que se construyen por las propias acciones y decisiones. El no tener humildad y contar con un exceso de “ego” conlleva al fracaso e inclusive a la muerte propia y del equipo de trabajo. La naturaleza por si misma presenta dificultades para que el ser humano pueda habitar en entornos extremos como son las montañas nevadas y glaciares, sin embargo, los mayores riesgos se construyen desde la misma exposición de los montañistas. Los riesgos en las montañas pueden ser los mismos que se viven en una actividad deportiva convencional, tales como, caerse, fracturarse o lesionarse, en efecto, por la distancia que hay en las montañas y la pobre posibilidad de ser rescatado se pueden generar altos costos para la salud e integridad. Los montañistas sienten la efimeridad y fragilidad de la vida, si un alpinista no acepta que se puede morir en la montaña, probablemente no va a gestionar los riesgos de manera adecuada. Cuando se sobredimensiona la actividad se pierde la vida.

Enfrentar el riesgo tiene significados diversos para los montañistas, se confronta para poder dar solución a los retos impuestos por las montañas, lograr la exploración, así como acercarse a la búsqueda del crecimiento personal, la autorrealización y la formación de valores, en contraste a lo evidenciado por Pereira, (2005) el descubrimiento del propio potencial o triunfo sobre si mismo como una necesidad primordial, en los alpinistas colombianos no se expresa como una necesidad en sí, es vista como un elemento más de todo el espectro de recompensas que se dan en la actividad.

Grandes riesgos en el alpinismo: la condición humana.

Los riesgos de la naturaleza son inherentes a la actividad y son aceptados por los participantes en el montañismo extremo. Los riesgos más importantes para la vida del montañista son escalar sin conocimiento técnico, descuidarse en los aseguramientos, dar pasos sin analizar suficiente las características del terreno, no hacer caso a los informes meteorológicos, no conocer las características de la nieve, entre otros.

Un riesgo de gran dimensión para los montañistas es no saber trabajar en equipo, el tener un comportamiento temerario y tomar actitudes obstinadas hacia las decisiones y opiniones grupales. En los sujetos entrevistados es muy claro que el alpinismo extremo no

es posible sin el apoyo y fuerza de los otros, es una actividad relacional y de amplio apoyo grupal, el desconocer la sabiduría, lectura y opiniones de los compañeros es un aumento del riesgo construido por el participante que toma esa actitud.

En ese sentido los Alpinista entrevistados, consideran que poner al equipo “la cordada” en riesgo es el mayor de los peligros, puesto que en la montaña todos y cada uno son vulnerables.

La inestabilidad de la naturaleza es una condición intrínseca de los escenarios donde se llevan a cabo las actividades, es muy probable que las condiciones cambien abruptamente en pocos minutos y lo que era ya no es, los riesgos naturales puedes ser impredecibles inclusive para el más experto de los montañistas, sin importar los logros previos los riesgos siempre se pueden concretar, el más común son las avalanchas. La aceptación de que lo único permanente es el cambio es una realidad absoluta para los montañistas, razón que los apasiona a seguir avanzando en la actividad. En palabras del montañista extremo:

Somos seres privilegiados, cuando escalamos una montaña estamos visitando a un ser de unas dimensiones titánicas, lo que podamos hacer cuando vamos moviéndonos en él es tan diminuto, que nos hace pensar ¿qué somos los seres humanos frente a la naturaleza?, si logramos ver lo fantástico de ella es porque ella nos dio permiso, nos concedió la oportunidad de ver la cumbre, los riesgos siempre son grandes y dependen de actuar con humildad, no subestimar la fuerza, poder y grandeza de ese ser, ella nos da permiso de sentir su energía y grandeza por un instante, si obramos mal tenemos consecuencias, si cambia de temperamento tenemos que asumirlo. Los riesgos que vivimos en ella valen todo por compartir un poco de esa magia de la montaña” (Lukas, Hombre, 50s)

En la opinión de los alpinistas estudiados, existe un riesgo latente y es el desconocimiento de sí mismo, de las posibilidades que se cuentan frente a las habilidades, la valoración de lo que es posible hacerse o no, cuando y en qué momento ponerse en acción, o en qué momento desistir, es una riesgo de la inestable y un limitación humana, la cual puede convertirse en el mayor riesgo, generando situaciones que ponen en peligro la vida a la persona que presenta esta situación, así como sus compañeros de equipo. El riesgo se puede concretar al arriesgarse a un punto donde no hay retorno, la informante lo expresa de la siguiente forma:

“En las grandes montañas los pasos son perfectos, cuando tomamos una decisión de marchar a la cumbre asumimos riesgos desconocidos, minimizamos estos riesgos conociéndonos y esto no se da un momento a otro, toma años de vivencias, de fallos, errores, desaciertos y repensarnos frente a ellos, en la alta montaña considero que el acierto es conocernos, estar maduros frente a ello, las personas que no se conocen cometen demasiados errores y a los 7000 metros nuestros pasos deben ser perfectos, el error se puede convertir en una resbalada, caída, perderse o alucinar por no cuidarnos previamente, una persona con poco autoconocimiento pone en riesgo a todos, retrasa la expedición y puede hacer caer a todos, considero que quien no se conoce tiene otros escenarios de aprendizaje más comprensivos para realizar sus retos” (Fabiana, Mujer, 40s)

Frente a los discursos obtenidos de los participantes, emerge la comprensión de una lectura autorreguladora que supone una herramienta para relativizar los riesgos, este mecanismo mental autorregulador, se construye con la experiencia, la disminución de la necesidad de protagonismo, la claridad en los objetivos propuestos, el balance del ego, y el reconocimiento de sus fortalezas y fragilidades en el equipo de trabajo. Dicho mecanismo es encargado evaluar las condiciones internas y contrastarlas contra las demandas externas, influyendo en la toma adecuada de decisiones y la medición objetividad del reto propuesto. Esto es ilustrado por unos de los montañistas en su apreciación:

“El riesgo es relativo al nivel de madurez del montañista, lo que la vida me dejó lograr a los 50 años, no hubiese podido ser posible 10 años atrás, parte de un reconocimiento de mis posibilidades reales y adquiridas a ese momento, no son fruto de mi imaginación, ego y soberbia individual; el reconocimiento y observación de mis habilidades durante el transcurso de mi carrera como montañista son el termómetro para hacerme sentir que ya estoy listo para emprender proyectos de montaña más exigentes” (Lukas, hombre, 50s)

El pesimismo es considerado por los montañistas como un riesgo, pese a que es una forma de pensar, actuar o sentir, es una energía incompatible con las actividades de riesgo, disminuye la moral en las expediciones y anula el deseo y diversión de escalar montañas. En estado de pesimismo los montañistas generan conductas de bloqueo, irracionalidad y miedo que influyen a una mala toma de decisiones. El deseo por escalar montañas y

soportar los riesgos que conllevan las maniobras en ellas, es dado por esa pasión y energía que hace mitigar el dolor, gestionar la fatiga y soportar la dureza de las condiciones extremas.

Subestimar las dimensiones de los escenarios de montaña es un riesgo, conlleva a tomar decisiones erróneas, como abandonar equipo vital en lugares las montañas, desconocer los horarios donde aumenta el riesgo por una subestimación del tiempo que tardará la actividad, esto relaciona con un exceso de confianza y descuidos dados por la sobrestimación de las capacidades físicas y técnicas. Para los montañistas estudiados la falta de comunicación constituye un riesgo para todo el equipo, puesto que abstraerse excesivamente puede desencadenar en enfermedad en la montaña, omisión de detalles o pérdida de equipo esencial para desescalar las montañas. Contar con insuficiente formación y preparación es un riesgo para todos los montañistas, un montañista inexperto, puede generar accidentes para todos los que transiten la ruta, en esa dirección es un riesgo enfrentar actividad que está muy por encima de las habilidades técnicas y capacidades físicas de los participantes.

Complementando lo anterior, los montañistas siempre se encuentran caminando en una delgada línea íntimamente hilada a una cadena de decisiones frente a las maniobras, los pasos y acciones efectuadas en la práctica, existe un interminable cuestionamiento de ejecutar o no dichas acciones, que es el juego del alpinista con el riesgo.

Los significados del riesgo en la montaña son interpretados por los alpinistas como factores intrínsecos a la actividad, para los cuales se preparan y son parte del juego del montañismo, la actividad sin riesgos se torna carente de sentido para ellos. Los alpinistas experimentados conocen los riesgos, pero como ellos mismos declaran, no van a la montaña a morir sino a vivir. Enfrentar un riesgo tiene un atractivo, una especie de gusto, que conlleva a el progreso en uno mismo, a esto hace referencia el montañista experto de la siguiente forma:

Definitivamente el montañismo no sería lo mismo sin el riesgo, porque el riesgo le da un ¿cómo decirlo? ... digamos un picante, o sea, un atractivo al asunto. Si...si uno supiera que todo va a salir bien y que no va a pasar nada malo, casi que podría decirse que el montañismo se vuelve aburrido, pero cuando las cosas empiezan a

colocarse difíciles y empieza a exigir cada vez más a la persona, ¿cierto? ahí es cuando el montañismo se vuelve atractivo. (Hector, hombre, 40s)

Finalmente, la pérdida del miedo de morir y desconocer la naturaleza salvaje de las montañas es un riesgo ya que lleva a arriesgar más allá de los límites. Un alpinista obstinado normalmente fallece, en palabras de un alpinista experto en organizar expediciones:

“El alpinista temerario tiene poca probabilidad de éxito y sobrevivencia con los años, en mi opinión la montaña no es posible sin el compañero, el trabajo integrado de equipo y el conocimiento de las posibilidades y debilidades de cada uno, son las condiciones que permiten lograr las metas, no importa cuánto quiera estirar uno la suerte, jamás estamos totalmente preparados para soportar todos los riesgos y no importa si hemos subido mil cumbres, jamás hay garantía de éxito para no accidentarse o morir en la montaña, si se pierde el respeto a la montaña, si nos volvemos ciegos a los riesgos la montaña nos niega la posibilidad de visitarla” (Adrián, hombre, 60s).

Para la población estudiada enfrentar los riesgos, los peligros y los miedos genera autonomía, autoestima, autoconocimiento y valor en los montañistas. Concordamos con los estudios de Brymer, (2009) quien encuentra resultados parecidos donde la exposición al riesgo despierta una consciencia primordial, dado que la aceptación experiencial de la muerte es clave para dejar salir el ser esencial y en ese sentido lograr una realización profunda de lo que significa ser humano.

Significados del riesgo en el alpinismo un proceso de autoconocimiento y un espacio ruptura de los aprendizajes tradicionales

En los alpinistas estudiados enfrentar los miedos genera un profundo crecimiento personal, para este grupo de población los miedos son una alerta que se genera frente a la exposición al riesgo o al peligro, los miedos son indicadores que permiten cuidar la integridad y mantener la vida, la interpretación de ellos y el valor para vencerlos implica trascendencia y crecimiento personal, muchas veces los miedos son alertas reales, o

también productos de aprendizajes anteriores. En los siguientes apartados se desarrollará esta interpretación.

El miedo, el peligro y emoción en el alpinismo.

Existen para los alpinistas miedos sin fundamentos que deben ser vencidos, el camino a este logro es dado por la persistencia y la determinación de volver a intentarlo hasta lograrlo. Este pensamiento es frecuente en este grupo de entrevistados y permite la trascendencia y el logro. Los miedos pueden tener una naturaleza física y pueden estar conectados con límites inquebrantables, que deben ser respetados para evitar el fracaso en la montaña, el informante experto en escalada en roca y hielo lo expresa de la siguiente manera:

“Nos encontramos con riesgos propios de la actividad como son la alta exposición por altitud, cambios bruscos en el clima, avalanchas, deslizamientos y aludes, son peligros físicos que pueden generarnos miedo o emoción que nos alertan del mayor riesgo el ¡riesgo de morir! y esto puede pasar todo el tiempo. Me explico, porque la vida es muy valiosa como para ir y matarse en la montaña, aunque no importaría, ¿sí?, o sea, es una de las consecuencias que pueden ocurrir, entonces, si uno no acepta que se puede morir en la montaña, probablemente no vaya a gestionar los riesgos de manera adecuada, y además pues vaya a tener miedo, el cuál es totalmente el opuesto a lo que estaba buscando cuando se va a una expedición, o sea... uno siempre va a pasar miedo, pero la sensación que tiene que quedar no es de miedo permanente a la actividad, es al contrario, el miedo es completamente lo contrario al amor hacia la montaña, entonces uno no puede llegar estando todo el tiempo con miedo” (Alexandro, Hombre 40s)

El enfrentamiento del miedo es dado en un espacio personal, donde se genera un encuentro con el ser interior, en este lugar se encuentran las posibilidades creativas, la valentía, voluntad y persistencia que conllevan a un sentimiento de poder interno y seguridad. El superar los miedos desata emociones básicas como alegría, satisfacción, sensación de libertad y valor para vencer las dificultades en el ser humano. Lo descrito anteriormente, se vincula con los procesos de construcción del propio valor y la confianza

en sí mismo para desarrollar la práctica deportiva. El miedo es un elemento útil para el alpinista como delibera el montañista extremo:

“El miedo en el alpinismo digamos que puede ser el elemento más útil para un alpinista ¿cierto? porque un alpinista sin miedo se muere. ¿Por qué lo digo? porque el miedo es como la primera alerta la primera alerta que tiene el sentido de supervivencia ¿cierto? cuando uno siente que está en riesgo de muerte, pues lo primero que uno siente es miedo, riesgo de accidente es miedo, es la primera alerta y si un alpinista no tiene la primera alerta pues, se va a meter en problemas y va a tener accidentes muy fácil ¿cierto? entonces lo primero que...que debe aprender un alpinista es a reconocer el miedo, no por tener miedo es un cobarde y entonces ya no merecería estar ahí, al contrario, el miedo es quizás es lo más valioso en el alpinismo, porque es lo que nos mantiene vivos, pero entonces ahí es donde va en que, uno evalúa la situación, asume el riesgo y enfrenta el miedo, y cuando uno enfrenta el miedo y lo sobrepasa, pues entonces aprende y crece espiritualmente y crece uno internamente ¿cierto? y solamente es enfrentando esos miedos, entonces el miedo es primordial, es uno de los elementos más importante dentro del montañismo” (Alexandro, hombre, 40s)

Por otra parte, los alpinistas colombianos entrevistados no se identifican a sí mismos como temerarios o retadores de la muerte, tampoco como adictos a la adrenalina, o cazadores de fuertes emociones, para ellos enfrentar los riesgos es parte del sistema de una actividad deportiva donde hay unos retos y unas recompensas emocionales proporcionales al trabajo y el esfuerzo requerido para lograrlas, en la reflexión de un experimentado ochomilista:

“No me considero un apostador en las montañas, tengo seguridad de lo que puedo hacer y lo que no debo hacer... ¡yo me conozco!... mi deseo no es ir a morir a las montañas, es ir a recorrerlas y en ese viaje volver energizado, lleno de momentos memorables, encontrar un espacio donde puedo encontrar la relatividad del tiempo, donde se dan donde se puede vivir un instante eterno, momentos por los que vale la pena vivir, y explorarlos son felicidad absoluta, alcanzar esos momentos son

producto de la humildad con la naturaleza, debemos aceptar su superioridad, caminarla con humildad, y negociar siempre con ella teniendo presente que podemos fallar y estando atentos a no evitarlo, a no provocar daño a nosotros mismos” (Lukas, hombre 50s)

Para los montañistas, la vida es lo más importante y parte de asumir los riesgos, es la sensación de plenitud que viven en las montañas, el espacio de introspección y meditación que estas significan para ellos, la capacidad de conexión que puede generar en ellos mismos, inclusive al punto de considerarla una meditación, una actividad contemplativa, un regalo para ellos mismos. Al respecto la escaladora extrema expresa:

“Recordar mi camino por el Himalaya, es un discurrir en mis pasos, el caminar por estas líneas es perfecto, cada paso es perfecto, yo medito en mis pasos y mis pasos están perfectamente tejidos, todo se da, todo se alinea y me permite fluir continuamente, caminar y conectar con todo lo que me rodea” (Caterina, mujer 40s)

En los grandes proyectos alpinistas se puede concretar el riesgo, para evitarlo, los alpinistas generan mecanismos para gestionarlos adecuadamente. Estos aprendizajes se nutren desde distintas fuentes, las cuales son producto de la experiencia, práctica y tiempo de exposición a los diversos riesgos. No obstante, en la experiencia son más las veces que se falla en el alcance del objetivo a las veces que es logrado, en ambos casos son considerados como triunfos por el valor que se atribuye a la escalada realizada, esto significa que en el alpinismo se aprecia más el proceso como un fin en sí mismo. En la reflexión del alpinista extremo:

“La verdad las cumbres no significan mucho para mí, para mí significa mucho más la escalada... la escalada es más entretenida, la cumbre... ¡hombre! mucha gente califica tus resultados, si fuiste o no a la cumbre... pero desconocen la gran calidad de escalada que pudiste tener los últimos 1500 metros, entonces, los que aún se preocupan por la cumbre, que se sigan preocupando por la cumbre, he ido a muchas montañas donde la cumbre no importa, ¡Importa escalar!, claro está que para el purista escalador, digamos que tiene una visión bastante vieja escuela, por así decirlo, de las montañas, ¡Está bien! quiere ir a la cumbre, desea, necesita ir a la cumbre, chévere. Ir a una cumbre es lindo, es muy muy bonito y muchas veces el

objetivo es ir a esa cubre, lo difícil es llegar a esas cumbres, pero muchas otras veces, lo entretenido, lo lindo es la escalada”. (Aaron, Hombre, 40s)

El miedo puede concretarse y ser una emoción permanente, en algunos casos es disparado por pérdida de elementos de escalada, situaciones de difícil manejo, accidentes y la pérdida de compañeros de cordada o equipo. En estas situaciones de alto riesgo, se siente a mayor escala el dolor generado por los accidentes, el miedo invade hasta la última fibra conllevando a un estado de alerta constante y que difícilmente se es procesado en la misma montaña. Los alpinistas son conscientes de los errores y fracasos en la gestión del riesgo y la responsabilidad de cada uno en la concreción de este, como lo recrea el alpinista experto:

“Es una sensación de querer salir de ahí, de no querer estar ahí en ese momento, yo estaba en la montaña en el Himalaya, en el que todo montañista sueña estar, pero era tanto el miedo que sentía, porque la montaña podía...pues se había llevado a uno, podía matar a otro ¿cierto? no necesariamente porque estuviésemos en un estado, en un momento de emergencia ¿cierto? estábamos comiendo en la carpa relajados, tranquilos ¿cierto? pero aun así, la sensación era de miedo, no estábamos escalando alguna pared, o que estuviera al borde de la muerte, colgando de un abismo, nada de eso, sino sentado mirando el paisaje, sentía miedo de la montaña. (Héctor, hombre, 40s)

En estos casos la pérdida es invaluable, puesto que los compañeros son considerados miembros de su familia, seres a quienes confían su vida y viceversa.

En el alpinismo el riesgo implica seguir actuando, enfrentar los miedos y peligros, es un constante discurrir y enfrentar al más primario de los instintos humanos, la supervivencia, en palabras del alpinista:

“Fueron dos días de miedo, no paralizante porque uno finalmente tiene que seguir moviéndose ¿cierto? hay que sobrevivir, se tiene que seguir caminando, tiene que seguir manejando las cuerdas, tiene que desarrollar todas las actividades propias del alpinismo ¿cierto? uno las desarrolla con miedo, salimos de la montaña y aún en el campamento de base, seguía sintiendo miedo, porque estaba esa montaña ahí al frente que para mí en ese momento significaba muerte, entonces era miedo, pero ya una vez uno regresa, y esta otra vez en la ciudad, donde está cómodo, como que uno después recapacita y dice ¡Sí son cosas que pasan, eso pasa!, y no solamente me ha

pasado a mí, no soy el único, ha habido muchos y en situaciones mucho peores, entonces pues bueno como que se superpone uno a ese miedo y listo, se acepta la muerte hay una relación más cercana con la muerte, y listo, la vida sigue” (Héctor, hombre, 40s)

Los alpinistas presentan fuertes sentimientos de felicidad, alegría e inclusive euforia al salir de las expediciones, generan gratitud espiritual por el hecho de estar vivos, salir triunfales y volver a casa.

Aprendizajes fundamentales del riesgo

Para los participantes, el ser consciente del riesgo permite estar alerta, tomar decisiones acertadas y tener los sentidos presentes. La aceptación y entendimiento de que los riesgos se pueden concretar en las actividades permite la preparación para estas situaciones.

El enfrentar los riesgos genera autoconfianza, conocimiento y una sensación de satisfacción al lograr superar situaciones que no son fáciles. Esa impresión se transforma en seguridad en sí mismo y en sus habilidades. Los alpinistas entrevistados han creado el concepto de hacer bien las cosas a partir de la experiencia de afrontar miedos, riesgos y peligros. Una dinámica juiciosa y consciente de las posibilidades da una medida del deber ser de la actividad. Enfrentar los riesgos muchas veces no es un tema aislado para los alpinistas, creer en la habilidad para enfrentarlos como grupo muchas veces permite el superar los riesgos y lograr escalar las montañas.

Un aspecto resaltado por los alpinistas es la confianza en las habilidades de los otros, construida en el reconocimiento del otro, la capacidad de escucha atenta, la evaluación de las capacidades y limitaciones personales, frente a las potencialidades y fragilidades de los compañeros, esta es una de las dimensiones más profundas del montañismo. El desarrollo de estos aprendizajes significativos es la base de valores como la cooperación, lealtad, fidelidad, solidaridad, compromiso y respeto por el otro.

“En el alpinismo no tenemos posibilidad de éxito si no contamos con los otros, nuestros retos son tan grandes y nuestra naturaleza tan vulnerable, que debemos apoyarnos mutuamente, en las expediciones que he participado y en las que he liderado los logros se van dando nos por contar con os más fuertes, sino con los que mejor cooperan entre ellos, yo no soy un escalador virtuoso, pero mi compañero de

cordada tiene un nivel que yo apenas puedo soñar, el abría, yo aseguraba, así todos tenemos unas habilidades donde somos bueno y en otras que no tanto, reconocer y valorar las manos amigas es el mayor de los aprendizajes que eme entrega la montaña” (Adrián, hombre, 60s)

Vencer los obstáculos y riesgos de la actividad es un tema de práctica, autoconocimiento, persistencia y evaluación constante. Requiere movilizar recursos internos y confrontarlos contra las posibilidades del éxito al afrontar la actividad. El conocer la capacidad propia para enfrentar los riesgos es un tema que se desarrolla con la experiencia, la constancia y haber superado riesgos de tamaño incremental. Sumado a lo anterior, también existe el concepto de la línea delgada donde siempre se está arriesgando si se cruza o no se cruza y se evalúa la posibilidad de éxito o fracaso en la opinión particular:

“...las montañas son así, simplemente no te metas donde se está cayendo, hay lugares donde simplemente la regla es no caer, hay lugares donde puedes ir más tranquilo porque una caída no significa un problema, hay lugares donde simplemente el riesgo puede ser la misma montaña, o las condiciones, o algunas otras cosas, entonces siempre estás como muy "jugando con el riesgo"; como analizando el riesgo y poniendo en la balanza, ¿Si voy o no voy?; ¿Si voy o no voy?, y esas son las eternas decisiones que uno está tomando todo el tiempo en las montañas” (Aaron, hombre, 40s)

La autoevaluación es un proceso continuo en los montañistas para enfrentarse al riesgo, sumada al compañerismo es la clave del éxito. Por otra parte, la dedicación y entrega es la base que mueve a superar los riesgos y afrontar los miedos. Para los alpinistas entrevistados las dificultades son divertidas y son parte de la esencia del montañismo, son la parte deportiva, donde lograr metas es tema de entrega, planeación, estrategia, trabajo y dedicación. En consonancia con Pereira (2005), se encuentra este hallazgo, donde el descubrimiento y triunfo sobre si mismo es visto como el mayor logro de los practicantes de alpinismo.

Las dificultades vividas son circunstanciales y pueden sortearse, afrontarse y superarse, en la medida que se trascienden se logra el autoconocimiento y los hitos de exploración en la montaña, es importante tener formación y preparación previa para lograr sortearlas. Por

otro lado, los alpinistas no perciben una vivencia de miedo constante, son conscientes de los riesgos, pero también se preparan para afrontarlos, atenuarlos, evadirlos, gestionarlos y lograr salir ilesos de su práctica deportiva.

Los límites en el alpinismo, umbral entre la vida y la muerte

El discurso de los límites es un tema frecuente en las prácticas deportivas y de actividad física, el alpinismo es una de las prácticas físico-deportivas más aspiracionales para el vencimiento de ellos, en el caso de los alpinistas una pregunta central era la definición de sus límites, cómo los conocía y accedían a esa concepción de ellos. La exposición de sus elementos particulares se desarrollará a continuación.

Los alpinistas entrevistados generan una consciencia profunda del límite, en la cual pueden existir elementos constitutivos como son normas y reglas que no se deben pasar por alto. La función de estas normas es preservar la vida. En efecto, no son absolutas, son relativas al contexto, una concepción fundamental está dada el hecho que en la misma acción los límites son dinámicos y esa es la decisión y libertad de cada uno como ser humano para intentar cambiarlos o vencerlos.

La consciencia de los límites se va explorando incrementalmente, se van tornando precisos y confiables en la medida en que se dedica más tiempo de entrenamiento y se tengan más experiencias en la montaña, expediciones y proyectos alpinistas.

La dimensión del límite cuenta con una función social y relacional, puede cambiar de acuerdo con las personas con las que se esté realizando la actividad. Así mismo, el nivel de riesgo asumido, incrementa en la medida que se está con gente más experta, esto implica el concepto de la relatividad del riesgo donde el alpinista solitario aumenta su riesgo, por el contrario, rodeado de alpinistas extremos el riesgo disminuye.

“El límite es no comprometer la integridad de los demás. Sí, no comprometer a los demás. como cuando vas con otros, cuando estás con otras personas, puede haber un momento donde hay un compromiso serio, como un nivel de riesgo, entonces, cuando estás con clientes, ese no comprometer a los demás es un nivel más bajo, cuando estás con amigos ese nivel se sube, cuando estás con un solo amigo, el nivel puede ser aún más alto, cuando estás solo pues es diferente, es tu decisión. Es así como funciona”. (Stefan, hombre, 70s)

El límite absoluto e inquebrantable para todos los participantes es no exponer la vida caprichosamente, puesto que, en la opinión de alpinistas, la oportunidad de escalar las montañas o abrir una ruta puede volver a presentarse en otra oportunidad, por tanto, no vale la pena arriesgar la vida, dado que es una sola y se debe preservar, para ellos ninguna meta vale una vida; el segundo límite absoluto evidenciado es poner en riesgo la vida de cualquier otro alpinista. Muchas expediciones son logradas con altas dificultades económicas, técnicas, logísticas e inclusive implican renunciaciones personales, en el momento de concretar la expedición puede suceder que ninguna condición se esté dando para lograr el objetivo, por tanto, los alpinistas pueden sentir que no tienen otra oportunidad para volver a intentar esa misma montaña, lo cual, puede hacer que se arriesguen un poco más, siendo ésta una medida desesperada. Como explica una de las alpinistas:

“Quisiera escalar muchas más...faltan más, faltan muchas más; siempre quise escalar el Fitz Roy en la Patagonia y el clima nunca me lo permitió, yo fui tres veces a la Patagonia y escalé otras montañas, pero pues... quisiera poder volver allá, sin embargo, escalé el Everest, el Capitán, abrí muchas rutas en el Cocuy, de hecho, me gustaría volver al Cocuy y abrir otras rutas ahí”. (Teresa, mujer, 40s)

Existen límites que son impuestos por la propia disposición geográfica del lugar, muros que no pueden ser escalados, que solo pueden ser escalados en determinadas épocas, rutas que no se pueden abrir o transitar y lugares de la montaña donde jamás se puede estar, los retos alpinistas se construyen sobre la presunción de lograr algo que nadie ha logrado antes, frecuentar lo desconocido y aspirar lo inesperado.

Las grandes gestas del montañismo son dadas en el logro de ascensos legendarios a lugares que parecen inaccesibles, desafiando allí sus propios límites, confrontándose con sí mismos, y generando ese espacio de diálogo interior y conexión con el exterior, con ello se genera un diálogo que configura el alma de la actividad en alta montaña.

En la estructuración del límite para los montañistas está la base de que no todo puede ser escalado, sin embargo, se tiene la libertad de intentarlo y soñar su materialización. Los alpinistas entienden la búsqueda de los límites mentales, los cuales pueden ser autoimpuestos, o fundamentados basados en miedos, experiencias previas, o pensamientos limitantes, el trabajar en extenderlos, dilatarlos o ampliarlos es parte de la búsqueda aspiracional constante de los montañistas por trabajar en estas limitaciones, y de tal forma

lograr una mejora constante, sentir que se avanza en algo. Los alpinistas para Pereira (2005) tienen la necesidad de exceder los límites, sugiriendo así que el deporte es una manera de trascenderse, interpretaciones como la de Brymer, (2009) en deportistas extremos sugieren que trascender los límites implica transformaciones momentáneas y profundas, donde se pone a prueba las propias percepciones de la realidad; en nuestra investigación los límites son un constructo que está generado a partir de los aprendizajes culturales y sociales del alpinista, que bien puede generar procesos de reflexión y reconfiguración de lo que se entiende por posible o imposible.

Los montañistas comprenden que hay límites temporales, los cuales, están dados por las horas o épocas en las cuales se puede intentar escalar una montaña, normalmente se respetan para poder conservar la integridad y evitar accidentes, el desafiarlos normalmente resulta en tragedia. Lo anterior se fundamenta la especialización en los proyectos a las cumbres invernales y el logro de ellas como una de las mayores hazañas alpinistas, el desafío alpinista es vencer las limitaciones de la existencia humana.

En el discurso de los alpinistas entrevistados hay una relación clara entre los miedos, el riesgo y el límite, en ella el límite es un producto de la gestión de los riesgos y el vencimiento de los miedos, el límite se considera una medida de cuánto se puede realizar y una medida que alimenta el autoconocimiento en el ser humano. Los límites son el umbral que permite sobrevivir en situaciones de riesgo, la forma de encontrarlos se da a través de la experiencia, preparación, arriesgando un poco y fundamentándose en la creencia en sí mismo.

Los alpinistas muchas veces argumentan que la pasión, motivación y resiliencia son los principales motores para poder elongar los límites y vencer los miedos, de acuerdo con la razón por la cual se esté realizando el reto, pueden empujarse con mayor o menor energía. Moralmente, los alpinistas coinciden en que el límite tiene que ver con no arriesgar, ni exponer innecesariamente a los demás, lo cual relaciona con la consciencia de un cuerpo social, la integridad del otro y la libertad como responsabilidad de las acciones sociales.

Los límites siempre están ligados al autoconocimiento, a la evaluación de las posibilidades propias y del equipo y a la evaluación de lo inmanejable. Los límites son tema central del autoconocimiento, el cual se experimenta con la práctica constante y la capacidad de conectar y encontrar espacios de comunión con sí mismo.

Existe un límite con la soledad que es tolerada en la montaña, para algunos se relaciona con una búsqueda del ser interior, de la paz interior, espacio personal y la sensación de libertad. No obstante, se reconoce que el alpinismo es una práctica social, donde un espacio social es importante fuente de satisfacción y energía para superar las limitaciones.

Límites de la exigencia son expresados por los alpinistas entrevistados, son aquellos que puede soportar cada deportista para lograr sus objetivos, si son sobrepasados pueden ser contraproducentes para la salud y el equilibrio. Los límites del valor relacionan con el ímpetu que se tiene para evitar enfrentar algo que posiblemente no pueda superado, están allí para evitar el daño a la integridad física y mental.

Finalmente, los límites de la libertad son aquellos que comprometen a los demás y donde la actuación o ambición de los alpinistas afectan al otro, son generadores de consciencia y crecimiento. Los límites de la libertad como responsabilidad de liderar acciones para conservar la integridad y lograr las metas propuestas en la práctica.

El significado de escalar montañas, sentimientos y emociones en el mundo vertical.

Estos significados se configuran en la experiencia del montañismo como práctica deportiva, social, emocional y espiritual. Los significados son múltiples y refieren la recompensa emocional y la conexión con lo trascendente. Los significados están rodeados de un sentimiento de pasión, conexión, admiración y un matiz fantástico de los escenarios donde se realiza la actividad alpinista. Para los participantes, escalar montañas es un privilegio, fundamentado en la idea de aventurar por lugares insólitos, indomables, remotos y no reclamables como propiedad particular de nadie, en su experiencia son lugares donde no es posible habitar, se siente una energía especial y sólo se permite llegar si la montaña les concede el regalo de lograrlo.

Escalar montañas es una pasión, es movido por unas motivaciones profundas para realizar un trabajo para conocerlas, explorarlas y aprender de ellas, significa para los participantes un camino de autoconocimiento, vencimiento de las restricciones, superación personal se da en la materialización de los objetivos.

Para algunos de los montañistas entrevistados, implica un viaje por mundos desconocidos para el ser humano, el encuentro con la naturaleza en su dimensión más pura y el lugar donde se encuentra con la verdad, lo primitivo y revela la personalidad humana.

No obstante, para ellos, la montaña se encuentra vinculada con la amistad, el compartir y la consolidación de relaciones permanentes, indestructibles e invaluable con otros montañistas.

Para los participantes, escalar montañas implica escuchar el cuerpo, escuchar las emociones y sensaciones que suceden en él, la energía que lo anima, la vida que lo trasciende y la materialización de la existencia que permite ser una parte del todo.

Adicionalmente, escalar montañas es un encuentro con la felicidad y un emparejamiento con la naturaleza, se realiza en todos los casos por diversión, es una actividad de aventura, donde se visita un lugar de fantasía que se encuentra en el mundo real.

Los alpinistas significan su práctica como una vivencia de plenitud, es el más grande regalo que pueden hacerse a sí mismos, el sentido de reconciliación con lo supremo, en palabras de la alpinista:

“Tú logras trascender cuando todo está conectado, es como un estado perfección, de meditación total en los pasos que estoy dando”. (Caterina 3, mujer, 40s)

Los momentos más importantes en la carrera de un alpinista son cuando se dan esos logros de exploración y abrir rutas, es el objetivo principal de la actividad, se vive y se lucha por eso, la exposición al riesgo no tendría sentido alguno, si no se genera un diálogo con esta clase de recompensas. Sentimientos de felicidad extrema suceden al tener la imagen que se es muy hábil y afortunado en hacer algo que es realizado por gusto es dado por libertad de elección y no obligación, así lo ilustra el alpinista:

“Los momentos más importantes, son cuando se dan esos momentos de exploración, cuando se logran las integrales, escalar y desescalar cumbres, también cuando se abren rutas ¿no?, porque en montañismo, digamos el objetivo es eso, se vive por eso. Es no solamente repetir actividades que ya se han hecho, sino proponer nuevas actividades. Entonces, en sentido, pues yo creo que los ascensos y las nuevas rutas que he abierto en el Cocuy, eh... constituyen como esos momentos anhelados, um... porque son rutas que son muy preparadas, por muchos años de investigación, de preparación, de expectativa, que son hechas en montañas emblemáticas del país, que son, eh... que son nuevas propuestas, que son hechas con un estilo muy personal, eso, cuando se reúne un poco todo eso, pues es muy

interesante ¿no?, es muy interesante y.... quedan recuerdos muy... muy bonitos de todas esas experiencias”. (Alexandro, hombre, 40s)

Escalar montañas requiere la capacidad de esforzarse, se siente orgullo de sí mismo al lograrlo. Satisfacción de lograr vencer las dificultades. En la comprensión de los montañistas entrevistados, el logro de los objetivos propuestos genera un sentimiento de paz interior, fuertes emociones positivas por lograr lo inalcanzable y tranquilidad al poder volver a casa.

Los alpinistas describen un aprendizaje de sí mismo y del mundo que genera crecimiento y madurez. El logro en el alpinismo como práctica deportiva, está relacionado con el cumplimiento de ascenso a las cumbres y retos propuestos, estos son la conclusión de todos los grandes esfuerzos y preparación previa, lograr una cumbre es el rostro de todas las acciones ejecutadas para lograrla, la suma un todo que nunca es visible. Las cumbres para todos los montañistas son la mitad del camino, lograrlas implica volver al campamento base y para poder asimilar todo lo vivido, compartirlo con otros que tienen los mismos intereses y en algunos casos, poder inspirar a otros a cumplir los sueños que se propongan.

“En un numerosas charlas a las que he sido invitada, la gente me pregunta por qué decidí escalar montañas, cómo lo logré, ¿por qué decidí escalar el Everest?, la montaña más alta del mundo, y les expreso que todos podemos aspirar a la grandeza, a ellos desde mis reflexiones los invito a cuidar y alimentar sus sueños, les hago entender que si una persona común, no nací con nada extraordinario, y si con un cuerpo pequeño como el mío se puede a lograr grandes cosas, todos los seres humanos podemos la libertad de aspirar a grandes sueños, alimentarlos y trabajar para cumplirlos” (Fabiana, Mujer 40s)”

Para algunos alpinistas llegar a las cumbres de altas montañas significa un ascenso espiritual y emocional, en su percepción la fuerza de la mente es la que hace posible escalar estos puntos geográficos. Por otra parte, estar en la montaña significa la perfección en su estado más esencial, poder apreciar la obra de la creación y la magnitud de mundo es una impresión mágica y privilegiada, es sienten un honor por poder observar lo que muy pocos tienen posibilidad de encontrar, el momento que viven allí es muy emotivo y quieren compartirlo con otras personas e inspirarlas a lograr lo inalcanzable. Algunos alpinistas creen, que, si una persona convencional puede alcanzar los puntos más alto del planeta,

cualquier persona puede atreverse a tener grandes sueños y trabajar por ellos. Allen Collison (2011) describe la experiencia autofenomenológica en el deporte como una sensación donde el mundo externo, el cuerpo y la consciencia están interrelacionadas e interconectadas, en el presente estudio este fenómeno de “Sporting Embodiment” como describe la autora es vivido a una manera de ser un todo con la naturaleza más allá de estar conectado, manifiestan ser parte del cosmos.

En contraste, otra forma de entender el significado de escalar montañas implica el entendimiento del proceso y camino como significado y no solo el logro de hitos, para ellos las cumbres no son más que un punto geográfico, la diversión está en el proceso, en el paso perfecto dado para llegar hasta allí y volver. La escalada es una metáfora del sueño del ser humano por vencer las dificultades y aspirar a lo imposible, encontrar los límites de la existencia. La sensación de superación y el deseo de compartir, dejar huella que pueda ser base para otros seres humanos es algo que los apasiona a imponerse retos extraordinarios. Llegar a la cumbre es motivación y enseñanza para lograr todo lo que el ser humano logre proponerse.

Aprendizajes significativos en la montaña; la montaña como maestra.

A lo largo de la historia de la humanidad, la montaña ha sido vista como un lugar mágico, trascendente, un lugar donde los límites del espacio y tiempo se transfiguran. No es de extrañar que en diversas culturas las montañas son el lugar de encuentro de la tierra con los dioses, para muchas poblaciones las montañas son diosas de la abundancia, de la creación, lugares que gobiernan la vida natural y el destino de los seres humanos. La montaña es el lugar de encuentro entre el cielo y la tierra, es el umbral máximo hasta donde puedan llegar las aspiraciones humanas, después de sus cumbres, no existe puntos más altos o distantes. Para las culturas antiguas, al igual que los desconocidos mares, las montañas se consideran lugares inaccesibles, inhóspitos y de naturaleza sagrada.

Para los montañistas entrevistados, visitar la montaña implica ser parte de algo más grande que la existencia humana, esta herencia ancestral del contacto con lo natural, se

despliega en algo más grande que la práctica deportiva; la montaña es un lugar para entender que se es parte de un todo infinito, donde las fuerzas del cuerpo son diezmadas, hay unas realidades físicas que todos los montañistas modernos conocen, la mayor de ellas se conoce como la pobre disponibilidad de oxígeno, es decir, en palabras de los alpinistas:

“Estamos visitando un ser que es mayor energéticamente que nosotros, cuando nos presentamos ante él, nuestras fuerzas están reducidas, cada movimiento que realizamos con nuestros cuerpos es pesado, sin embargo, la maravilla de la creación se encuentra frente a nosotros y nos impulsa a seguir avanzando al límite de nuestras posibilidades, no hay espacio para el error, para la soberbia, somos pequeños frente a lo eterno de la naturaleza” (Eusebio, Hombre, 60s).

Siguiendo el hilo anterior, la montaña es un lugar que revela la fragilidad y el minúsculo tamaño de las acciones humanas, la diferencia de la vida de un planeta contra el tiempo de vida del ser humano, la perpetuidad de la roca y el hielo contra la efimeridad de la piel humana, la fuerza de nuestras acciones contra la fuerza creativa de un glaciar, la intensidad de nuestro aliento contra el imponente suspiro de los helados vientos huracanados, entiendo esto, el alpinista es consciente de su fragilidad, de la complejidad incomprensible del universo; frente a esa incomprensión el ser humano solo puede admirar la realidad que trasciende ante sus ojos, allí el ser humano es desnudado por la inmaculada naturaleza y en esa condición esencial lograda en esos momentos aprende la humildad como mecanismo para sobrevivir en el entorno natural, encuentra respeto por las cosas mínimas y las cosas máximas.

Los montañistas describen una sensación de ser uno con la naturaleza, de estar conectado con el planeta, de ser un elemento más del planeta y de tener la fortuna de dialogar con los elementos, ésta es una relación mágica entre el ser humano y la montaña. Cuando esta relación se hace extensa y duradera, los alpinistas sienten que la montaña da señales que solo pueden ser entendidas por las vías de la emoción, de esta manera, siendo un elemento de la naturaleza, el montañista tiene permiso de visitar la montaña y transitar en ella. Esto genera una relación de gratitud del alpinista con el entorno natural, construida por una relación de encanto con la montaña, de experimentación de emociones de recarga energética y espiritual.

Los alpinistas relatan que la inmensidad de la naturaleza solo es dimensionada al estar entregado a ella, no es de extrañar que por esta razón en culturas antiguas las montañas sean consideradas deidades. Para los montañistas entrevistados las montañas son semejantes a santuarios, donde se mezcla la perfección, crudeza y divinidad de los elementos orgánicos e inorgánicos creando una obra de armonía perfecta.

Los alpinistas expresan sensación de plenitud, de materialización de sueños, autorrealización y trascendencia que es semejante a una experiencia de desarrollo espiritual. La montaña para ello genera una sensación de viajar a un lugar de fantasía que no puede ser conquistado, poblado ni puede ser de propiedad privada. Siendo un lugar sagrado no puede reclamarse, nacionalizarse ni deshonrarse, cuando se tiene el permiso de visitarlo, la montaña solo le permite al montañista cumplir sus sueños si las intenciones para escalarlas son puras, al ser esto concedido, el descender de la montaña entrega la sensación de renacimiento y una oportunidad de reescribir la historia personal. La exposición al riesgo, peligros y enfrentamiento de los miedos son pruebas que se viven en los escenarios de montaña y son realidades que desarrollan el autoconocimiento, la valentía y la fortaleza del alpinista, quien se hace duro como la roca, tan dinámico como el viento y moldeable como el agua.

El éxito y el fracaso en el alpinismo

Para los practicantes del alpinismo entrevistados fracasar o acertar son interpretaciones subjetivas de sus vivencias, están ancladas a como la experiencia de la montaña ha sido configurada en sus expediciones. El logro del éxito tiene un marco profundamente social y se encuentra determinado por los sistemas de creencias aceptados por su grupo de referencia particular, por la subjetividad entablada en su vivencia y con los aprendizajes derivados de ella.

Se entiende como fracaso, toda acción que lleve a exponer la integridad propia y de los participantes, el retroceso en el dominio del ego, la sobre simplificación del sentido de actuar montañista, y rompimiento de las relaciones humanas con compañeros de expedición. El éxito es configurado como los aprendizajes generados desde los aciertos y desaciertos que se dan como resultado de la actividad, la creación de espacios personales y

generación de relaciones humanas. Los alpinistas entrevistados difícilmente consideran sus prácticas como fracaso, únicamente describen al fracaso como no aprender de sus errores, la ausencia de empatía y sobreestimar sus habilidades o la exposición innecesaria a los riesgos.

El llamado de la montaña, el poder para escalar montañas

Para los alpinistas es una necesidad escalar montañas, se encuentra en su naturaleza y es tan básico como respirar, alimentarse o tomar el sol. La necesidad de explorar y encontrarse en lugares únicos es un deseo que los conduce al montañismo. La admiración por los entornos naturales contiene en si un atractivo que los llama a cumplir viajes dentro de estos terrenos. Para la totalidad de los participantes la escalada de montañas está movida por una pasión inmensa por estar en estos entornos. Algunos declaran contar con una fortaleza especial para escalar montañas, una fuerza de voluntad profunda que los mueve a avanzar y un gusto por las alturas que los lleva a moverse más fácilmente en ellas. Algunos coinciden en un llamado interior de esos lugares, donde hay un espacio energético que los recarga, que los libera y los hace entrar en comunión con la eternidad.

El valor del esfuerzo en el alpinismo

Tiene un valor elevado dado que se dejan muchas cosas de lado como proyectos de vida convencionales, familia, comodidad, dinero, tiempo. El valor del esfuerzo se resume en dar sentido y honra a lo que se anhela, ser coherentes con los sueños. El valor de celebrar la vida y la finitud de ella, encontrar un espacio de crecimiento interior. El valor de generar conexiones humanas constructivas y solidarias. Se hace consciencia de los logros, se les atribuyen emociones positivas, validándolas y agradeciendo. Valor por el momento, el esfuerzo y el tiempo dedicado a lograrlo, se logra ser quine es con el esfuerzo. El esfuerzo tiene un valor de honor, de lograr hacer algo grande, sensación de ser capaz, de servir, de proponerse cosas cada vez mayores que en esa medida genera un fortalecimiento, empoderamiento y reconocimiento de las capacidades.

El alpinismo como un espacio de significación

Los significados que atribuyen los montañistas a su práctica son heterogéneos y son percepciones de su vida, existencia y subjetividad, no pueden generalizarse, sin embargo, se distribuyen en espacios no mente (acción-emoción); espacios contemplativos; espacios de crecimiento personal y espacios de realización trascendente.

Involucrar cuerpo y mente, Involucrar emoción y acción. La escalada en montaña es un encuentro absoluto con el ser interior, es una meditación, en las situaciones de acción no hay pensamientos y preocupaciones externas, tan solo la necesidad de resolver situaciones, avanzar en la montaña y fluir. Conocerse uno mismo, en la medida que se instituye la seguridad, al ir avanzando en logros de la disciplina deportiva.

Encontrarse a uno mismo, avanzando en reflexiones más profundas, duraderas, las cuales se establecen como fuentes inagotables de satisfacción y alegría. Dibujar un silencio interno, que permite escuchar el cuerpo, la vida que anima todas las cosas del universo la felicidad de estar presente para ser parte del todo. Es una meditación activa, cuando los alpinistas caminan sus pasos son perfectos, las maniobras, recorridos se alinean para poder dar paso al logro. Aprendizaje para la vida diaria en la perseverancia, renuncia, lecciones de vida como el desapego, la fragilidad, humildad fortaleza y manejo de la energía vital Encuentro de un sentido espiritual que vincula con la necesidad de trascender una necesidad de autorrealización Escalar es divertido porque encuentra una magia que no se puede describir, sino vivir. Un profundo crecimiento personal, maduración de mis emociones, Admiración por la naturaleza Un alto aprendizaje viene de todo el trabajo previo, no solo de cuando se cumple el sueño, entonces ese trabajo, todo ese trabajo que hay que hacer previo es lo que más enriquece y lo que más deja enseñanzas. Algunos alpinistas encuentran meditación y significados significativos en sus pasos, desarrollo de consciencia y sensibilidad por la existencia. Saber que uno mismo logró hacer algo que pocos lograron, o que nadie lo ha logrado.

El alpinismo como un espacio de trascendencia y espiritualidad

Las conexiones para los alpinistas son fuertes sentimientos y emociones que vivencian durante la práctica y que se extrapolan a la vida cotidiana como aprendizajes y lecciones de vida. Estas conexiones son entre los sueños y los logros, la fortaleza interior y los retos

exteriores, la paz interior contra el caos del mundo, la naturaleza con la creación artificial, la posibilidad creativa contra la fuerza destructiva que hay dentro de nosotros mismos, la inmensidad de la naturaleza frente a lo diminuto y efímero de la vida humana. Plenitud en la medida que eres parte de una totalidad, de un espacio privilegiado en el mundo, donde tu libertad recae en tus decisiones, paz infinita. Una conexión con la aventura, el planteamiento de logros en tu espacio de vida que te lleva a un camino de exploración y búsqueda de lo desconocido. Conexión pura con el ser interior, siendo el camino de la montaña una ruta donde todos transitan con lo más básico que son sus habilidades de supervivencia, su vida y su equipo, no importa tu condición social, o logros anteriores en la montaña todos se remiten a lo básico. Armonía con el todo, donde los eventos se alinean para poder dar paso a la visita a las montañas y las situaciones vidas en ella. Sentirse parte de un todo, donde solo se es un visitante temporal y que puede contemplar la gran obra de la naturaleza. El desapego que conduce al camino del ser esencial, por lo que genera un crecimiento personal y espiritual.

Ethos y el alpinismo como escuela de valores

Inspirar a otras personas a lograrlo, organizar equipos de trabajo en función de una meta. Todo humano quiere encontrar algo que nadie no encontró, hacer lo que se proponga, aprendizajes en valores, liderazgo, trabajo en equipo, valorar el estar aquí, son parte de las enseñanzas mismas de la montaña, la cual a su vez revela personalidades. La escalada en su gran mayoría, se manifiestan como espacios espirituales y de crecimiento interior pero muchas veces son aprendizajes que uno puede transpolar a la vida diaria, entonces...uno puede equiparar o igualar situaciones de la montaña con la vida diaria, la vida profesional ¿cierto? y entonces cosas que me enseñó la montaña cuando estaba allá en riesgo de vida o muerte, esos aprendizajes yo los aplico luego aquí en la ciudad, en mi trabajo, en mi relación con las personas ¿cierto? y digo ``esto ya lo viví, lo aprendí en la montaña, aquí...pues aquí lo voy a superar porque no estoy en riesgo de vida y muerte`` entonces el escenario cambia pero el aprendizaje me sirve para aplicarlo acá. Poder compartirlo con toda la gente es felicidad motivar a otras personas, compartir y aprender con otros, hacer que cualquier persona crea que puede lograr un reto de autonomía, autodeterminación, convivencia y solidaridad. Los valores que siempre se le ha atribuido al alpinismo, que son

los valores del liderazgo, del trabajo en equipo, valores del autoconocimiento, valorar el esfuerzo, valorar el sudor, es decir, que las cosas que cuestan tienen mucho valor y eso se aprende muy bien en la montaña, entonces uno puede transpolar eso a la vida diaria y aplicar eso que aprendió allá. En general, en los ascensos de montaña siempre hay un aprendizaje grande y es cómo lidiar con la derrota, el cansancio, el dolor, el hambre y eso por una parte, porque la mayor parte de los intentos terminan en abortar el intento o simplemente devolverse y no poder o que no funcionan las cosas, no?, entonces eso también es uno de los grandes aprendizajes, como uno no siempre puede hacer lo que quiere así lo haya preparado mucho, así lo haya estudiado, y así trate de ir en el mejor estado posible, Eso no siempre va a pasar, eso no va a pasar, pasa la menor parte del tiempo. Ese es un aprendizaje grande. El montañismo es la vida, un espacio no solo deportivo, es un espacio donde se tejen lazos afectivos, viajes, aventuras, historias, se realiza un proyecto de vida y se encuentra una profunda felicidad.

La búsqueda del sentido en el alpinismo

Los montañistas inician de formas diversas su práctica, algunos por haber nacido en lugares donde se practica la escalada, otros tanto por estar en contacto con grupos de practicantes de actividades relacionadas a la montaña. Otros iniciaron con actividades en entornos naturales, entre tanto para algunos el canal de iniciación se remite a material gráfico como películas de montañismo y libros de exploración que los inspiraron y apasionaron con la aventura en las montañas y lugares remotos.

Muchos de los montañistas declaran haber vivido sus primeras experiencias con la montaña, como algo que genera una conexión profunda con el ser, el espacio y el tiempo. Los entornos naturales para ellos generan un atractivo que no es posible encontrar en otros ámbitos de la vida cotidiana.

Para los participantes existe una necesidad de explorar, encontrar un espacio de paz interior, conexión con sí mismo y el mundo natural, un deseo profundo de encontrar equilibrio, paz interior, calidad de vida, y vencer los límites de la mente y el cuerpo.

Los montañistas piensan que su actividad no tiene género, edad, forma, cultura ni clase social, es una actividad para todo aquel que ame la naturaleza, las montañas y asumir riesgos.

La sensación de libertad en la montaña es uno de los pensamientos recurrentes en los Alpinistas entrevistados, el sentimiento de rodearse de tranquilidad, recargarse de energía y estar en comunión con el universo es una fuente de inspiración para los participantes del estudio. El compromiso con las metas, avanzar en algo, el logro del crecimiento personal dados en la "Escuela de la Montaña" es uno de los hechos más valorados por parte de los montañistas. Sobrevivir en el espacio natural, explorar lugares inéditos, remotos requiere dominar habilidades y maniobras avanzada. Lograr estar en aquellos lugares es uno de los pensamientos que mayor valor significan para los montañistas involucrados en el estudio.

La imagen de dejar crear un propio camino y dejar una huella es algo que declaran los montañistas en la génesis de su práctica, lograr superar dificultades que pocos superan los inspira a realizar hazañas y proezas en entornos naturales.

La actividad física como práctica social; el alpinismo como un lugar de ruptura con el pensamiento tradicional del deporte.

La generación de espacios de interacción y relación es uno de los valores más ampliamente reconocidos por los alpinistas entrevistados. En un primer momento los alpinistas se sienten atraídos por la historia de relaciones humanas que fueron capaces de vencer todas las limitaciones y adversidades en lugar inexplorados, tránsito por culturas remotas y místicas, equipos de trabajo inigualables, comprometidos y entregados a un objetivo conjunto. Los escenarios de alta montaña congregan a personas en búsqueda de la grandeza, de vencer toda limitación y superar riesgos inimaginables. Los alpinistas reconocen su lugar en un grupo social de referencia, configuran sus propias normas, espacios, roles y comparten su conocimiento. Gran parte de las técnicas propias del alpinismo, únicas para un grupo reducido de practicantes, caso semejante se replica en su lenguaje, formas de interactuar entre ellos y normas; los alpinistas se identifican como familia con sus compañeros de escalada, sustentados en factores como la lealtad, solidaridad y confianza aumentan esos lazos.

El alpinismo en su dimensión más purista no cuenta con un decálogo de normas, las reglas son otorgadas por consensos entre los integrantes de un grupo de practicantes, son contextuales y son dinámicos en la medida que pueden adaptarse, modificarse o reinventarse de acuerdo con la situación. La subjetividad cobra un espacio dominante en la

práctica social del montañismo, las experiencias diversas generan formas de la práctica, estilos y modalidades emergentes.

En consecuencia, a lo mencionado anteriormente el alpinismo no contempla la competencia, por tanto, permite la fijación de vínculos afectivos y el establecimiento de fuertes relaciones emocionales entre los participantes. Los motivos que instituyen estas relaciones están mediados por las situaciones de riesgo compartidas, las aventuras y sueños explorados en conjunto, las recompensas emocionales conseguidas en conjunto y los incontables esfuerzos realizados en asociación con el otro, en una relación entre la vida y muerte que ellos llaman caminar sobre un hilo.

Existen mecanismos para honrar y celebrar estos logros en conjunto. Factores como el reconocer el trabajo de equipo, la función vital de cada integrante para el logro de los objetivos, el apoyo emocional y el agradecimiento son elementos de legitimación del valor social de la actividad. Los vínculos que se generan a lo largo de los viajes tienden a ser amistades permanentes, consistentes y filiales entre los participantes. En el alpinismo la montaña es un lugar que es visualizado como un lugar sagrado que desnuda de alguna manera la condición humana, sacando a la luz tanto fortalezas como debilidades, un lugar donde se va a lo esencial, sin máscaras de personalidad, por la cercanía con lo primitivo del actuar en las montañas. Por tanto, las relaciones se vuelven más solidarias, y generan experiencias que conectan a los participantes a un nivel personal.

Los alpinistas entienden que, cooperando, interactuando y ayudando a las personas que acompañan la expedición se honra el valor del esfuerzo propio y común. Los alpinistas creen que la mayor forma de valorar el esfuerzo de los otros es generando gratitud y admiración por la obra de cada montañista. Los montañistas manifiestan no presumir de sus logros frente a los otros, se debe agradecer, conservar la humildad e incentivar a los otros a cumplir sus propios sueños.

La práctica social de los alpinistas entrevistados cobra significado en la medida que se apreciando y da valor a los compañeros de cordada, parte de este valor es escuchar y conciliar todas las decisiones para lograr realizar una escalada, así enriqueciéndose mutuamente de los aprendizajes y el éxito.

En repetidas ocasiones se escucha que el alpinismo es el camino de las renunciaciones, en el sentir de los participantes entrevistados las mayores renunciaciones refieren al tiempo de

compartir familiar, el cual es empleado para para escalar remotas montañas, entrenar y prepararse para los retos, renuncias de orden laboral y económico. La práctica deportiva como espacio de reconfiguración social implica renuncias de tipo simbólico a las comodidades de la vida moderna, el desapego de lo material, entendido esto como un camino de liberación, de la creación de un estilo de vida diferente, y más relacional con la práctica deportiva. En muchos casos requiere un rediseño del estilo de vida para poder habitar en las montañas, cerca de los lugares para realizar los entrenamientos y las actividades deportivas.

En este estudio los participantes revelan una serie de renuncias, que no son entendidas para ellos como tales, sino posibilidades de encontrar una forma de vida diferente a las convencionalmente establecidas, rodeada de diferentes matices, significados trascendentes y enfoques diversos de comprender la existencia.

Conclusiones

A través de la interpretación de los discursos se considera que las categorías construidas entregan algunos de los significados atribuidos al sentido del riesgo en el alpinismo.

Con respecto al significado del riesgo en la actividad física, para los alpinistas se expresa un sentido de disminución de este, dado por el disciplinamiento del cuerpo para hacer frente a las demandas de la altitud extrema y dominio de las posibilidades del cuerpo

La actividad física genera un significado que construye una interminable experiencia de superación y conquista de sí mismo.

El papel de la actividad física se relaciona con la capacidad de los alpinistas para afrontar los retos que se presenten, disminuir los riesgos y adaptarse a diversas situaciones físicas. La actividad física es el componente físico y deportivo del alpinismo ya que se debe reconocer la preparación emocional, mental y social en esta disciplina.

Frente al cuerpo para los alpinistas la actividad física genera un sentido de calidad de la vida, autocuidado y disminución de la percepción de riesgo físico por todas las causas.

La exposición al riesgo en el alpinismo solo cobra sentido, en la medida que la recompensa emocional justifique la asunción de este, para los participantes de este estudio

la conexión con la magia de la montaña, la diversión y el crecimiento son la pasión que los mueve a enfrentar los riesgos.

Así, frente a los significados del riesgo para los alpinistas participantes, este es una construcción subjetiva construida desde la experiencia propia de cada participante, basada en sus logros y habilidades, la cual posibilita herramientas de precaución, cuidado de la integridad, toma acertada de decisiones y un profundo sentimientos de satisfacción procesos de transformación personal.

Si bien el riesgo existe en aquellos que practican el alpinismo, no es pensado como aquello que conduce a la pérdida de la vida o el daño físico, sino el riesgo se fundamenta como posibilidad de aprender de la practica del alpinismo que va más allá de la simple deportiva y tiene que ver con la construcción y deconstrucción de lo que significa la montaña y altitud extrema para los sujetos.

Desde la experiencia de los participantes del estudio, la esencia del alpinismo gira en torno a la exposición al riesgo, este entendido como subjetividad y no como un concepto en sí mismo. El significado de riesgo para los alpinistas es relativo, ya que se relaciona con el conocimiento de la actividad, el autoconocimiento, la gestión de las emociones, la toma acertada de decisiones, el nivel de desarrollo de sus capacidades físico-técnicas, el nivel de los compañeros y la experiencia específica en escenarios de alta montaña.

En los alpinistas estudiados miedo la ansiedad y otras emociones generadas por la exposición al peligro son asumidos como emociones que se manifiestan para impulsar el potencial humano, este tipo de vivencias son vivenciadas como una herramienta de aprendizaje para los participantes de esta actividad

Los significados para exponerse al riesgo son diversos y pueden entenderse en varias esferas; el autoconocimiento, como exploración de posibilidades internas y su relación con la práctica deportiva, la construcción de sí mismo que refiere a sus representaciones y valores auto atribuidos, la actividad física como un espacio de encuentro con las emociones y finalmente, el cuerpo como espacio la vivencia.

En el alpinismo extremo los espacios de profunda transformación que se dan en la exploración del mundo exterior son basados en la exploración del mundo interior, el cual se configura y estructura de acuerdo con los límites encontrados en sí mismo. Aquellos límites

pueden ser elongados a lo largo de las experiencias de los alpinistas, no obstante los alpinistas generan una consciencia del umbral máximo de dichos limitaciones.

El límite y el riesgo son diferentes para cada uno de los participantes de acuerdo con las experiencias previas, sin embargo, para ellos, los límites y riesgos siempre van a existir, ya que están fundamentados en una realidad física del escenario de montaña y su contraparte es la capacidad autorreguladora que se fundamenta en las capacidades personales para enfrentarse a ellos.

La emoción es un eje central del montañismo, ellos la describen como pasión, esto mueve a los alpinistas a desarrollar proyectos ambiciosos, vivir la aventura y asumir los riesgos, este mecanismo se fundamenta en la vivencia de estados de recompensa emocional.

Entre las razones para escalar montañas en los alpinistas, el papel de las relaciones humanas cobra fuerza como un espacio de relacionamiento, reconocimiento de si mismo y del otro, amistad y fortalecimiento de vínculos sociales.

El alpinismo se entiende como una práctica social, más allá de ser un deporte, se configura como un estilo de vida para los participantes, donde se pone en juego motivaciones, significaciones, espacios de aprendizaje y relacionamiento.

El alpinismo genera unas configuraciones sociales propias fundamentadas en un sistema de creencias particular y unas normas internas de su práctica. El alpinismo es un espacio para la formación de valores fundamentales en la vida.

Para los participantes el sentido de trascendencia es inmanente a la práctica, inspirar y dejar huella en el otro es uno de los mayores aprendizajes. La práctica del alpinismo genera unos hábitos propios, creencias y costumbres que pueden ser consensuadas entre los participantes.

En los alpinistas se encuentra en un estado constante de avance, retando sus límites, superando los miedos y encontrándose con la plenitud en el logro de lo aspiracional, esto cobra significados trascendentes y de valor espiritual para los participantes, vinculados con la realización personal.

Los alpinistas encuentran en su práctica como un espacio para generar una conexión entre cuerpo, ambiente y alma, los hallazgos sugieren que el alpinismo es un medio para la realización de la trascendencia.

Finalmente, este trabajo es además una invitación a pensar en las perspectivas subjetivas de juicios universales tales como el riesgo que, se hizo evidente en la teorización y la revisión literaria, es una categoría que pretende abordar todo de modo objetivo. La puerta que queda abierta es pensar la subjetividad al interior de las prácticas de actividad física y deporte.

Reflexiones y recomendaciones

Este estudio invita a desarrollar más investigación sobre las experiencias en deportes extremos.

Referencias:

- Aquino Lemos, V., Antunes, H. M., Santos, R. T., Lira, F. S., Tufik, S., y Mello, M. T. (2012). High altitude exposure impairs sleep patterns, mood, and cognitive functions. *Psychophysiology*, 49(9), 1298-1306.
- Archana, y Ramachandran, K. (2012). High Altitude Stress. *Journal Of Psychosocial Research*, 7(1), 87-94.
- Brymer, E. (2009). Extreme Sports as a facilitator of ecocentricity and positive life changes. *World Leisure Journal*, 51(1), 47.
- Brymer, E. (2010). Risk taking in Extreme Sports: A phenomenological perspective. *Annals Of Leisure Research*, 13(1/2), 218.
- Brymer, E., Cuddihy, T. F., y Sharma-Brymer, V. (2010). The Role of Nature-Based Experiences in the Development and Maintenance of Wellness. *Asia-Pacific Journal Of Health, Sport And Physical Education*, 1(2), 21-27.
- Brymer, E., Downey, G., y Gray, T. (2009). Extreme Sports as a Precursor to Environmental Sustainability. *Journal Of Sport y Tourism*, 14(2/3), 193-204. doi:10.1080/14775080902965223
- Brymer, E., y Schweitzer, R. (2013). Extreme sports are good for your health: A phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal Of Health Psychology*, 18(4), 477-487. doi:10.1177/135910531244677
- Brymer, E., y Schweitzer, R. (2013). The search for freedom in extreme sports: A phenomenological exploration. *Psychology Of Sport y Exercise*, 14865-873. doi:10.1016/j.psychsport.2013.07.004
- Douglas (1992) Risk and Blame: Essays in Cultural Theory. London.
- Douglas, M. (1985) Risk Acceptability According to the Social Sciences. New York: Russell Sage Foundation.

- Douglas, M. and Wildavsky, A. (1982) *Risk and Culture: An Essay on the Selection of Technological and Environmental Dangers*. Berkeley, California: University of California Press
- Elias, N. (1978). *What is sociology?*. Columbia University Press.
- Gómez, J., y Sastre, A. (2007). *Prácticas Corporales y construcción del sujeto*, *Universidad Santo Tomás*, Revista hallazgos. Vol 7
- Holmbom, M., Brymer, E., y Schweitzer, R. D. (n.d). Transformations through Proximity Flying: A Phenomenological Investigation. *Frontiers In Psychology*, 8
- Lawton, E., Brymer, E., Clough, P., y Denovan, A. (n.d). The Relationship between the Physical Activity Environment, Nature Relatedness, Anxiety, and the Psychological Well-being Benefits of Regular Exercisers. *Frontiers In Psychology*, 8
- Marcin, F., y Eric, B. (2017). Enhancing Health and Wellbeing through Immersion in Nature: A Conceptual Perspective Combining the Stoic and Buddhist Traditions. *Frontiers In Psychology*, Vol 8 (2017), doi:10.3389/fpsyg.2017.01573/full
- Murray, A., Grocott, M., Cooke, D., Levett, D., Martin, D., Mythen, M., y ... Montgomery, H. E. (n.d). Arterial Blood Gases and Oxygen Content in Climbers on Mount Everest. *New England Journal Of Medicine*, 360(2), 140-149.
- Mclennan, J. G., & Ungersma, J. (1983). Mountaineering accidents in the Sierra Nevada. *The American journal of sports medicine*, 11(3), 160-163.
- Pereira, Ana (2005). Sentidos del alpinismo de elevada y extrema altitud: Análisis Efectuado a partir de los discursos de alpinistas portugueses y españoles. *Cultura, ciencia y deporte*, (2), 57. Retrieved from <http://search.ebscohost.com.ez.urosario.edu.co/login.aspx?direct=true&db=edsdoj&AN=edsdoj.9889fbf248a741ed8f5ebc9fc6d25647&lang=es&site=eds-live&scope=site>

Rodríguez Gómez, Gregorio; Gil Flores J; García Jiménez, E. (1999) *Metodología de la investigación cualitativa*. Ediciones Aljibe. Málaga España

Schffl, V., Morrison, A., Küpper, T., Schwarz, U., y Schöffl, I. (2010). Evaluation of injury and fatality risk in rock and ice climbing. *Sports Medicine*, 40(8), 657-679.
doi:10.2165/11533690-000000000-00000

Sutton, J. (2018). Adventure is an important part of being human. *Psychologist*, 60-61.

Turner, B. (1984). *The body and Society: Explorations in Social Theory*

West, J.B., a. (2006). Human Responses to Extreme Altitudes. *Integrative And Comparative Biology*, (1), 25.