



# INTRODUCCIÓN

Los clavadistas de alto rendimiento, comúnmente sufren de miedo a las alturas, este miedo se conoce como acrofobia, y en dicha actividad llega a ser incapacitante, ya que sabemos que el deporte del que se habla es requisito lanzarse de una altura considerable.

La acrofobia se define como un miedo irracional, exagerado e irreprimible a las alturas, generando síntomas fisiológicos y respuestas como parálisis, pánico y bloqueo frente al estímulo (García 2019).

Las causas del miedo a las alturas, son múltiples. Si bien es cierto que el miedo a las alturas es un miedo evolutivo que forma parte de nuestro instinto de supervivencia y que está presente en otras especies animales, algunas personas son hipersensibles a este instinto de supervivencia y lo tienen hiperdesarrollado. Otras causas que pueden estar en el origen del miedo a las alturas, es haber tenido experiencias traumáticas respecto a estas situaciones desarrollando un miedo irracional a ellas y sus posibles consecuencias. Tener cuadros de vértigo: El vértigo es una disfunción del sistema del equilibrio que está localizado en el oído, esta disfunción hace que la persona no confíe en su sentido natural del equilibrio.

Al intentar superarlo o sobrellevarlo se presentan síntomas de ansiedad, ataques de pánico, etc. Por esto debemos recurrir a ayuda profesional, como psicólogos especializados, y así comenzar a superar el miedo y continuar con entrenamientos continuos.

El objetivo de esta investigación es describir el miedo a las alturas en clavados, como se presenta y como logran superarlo, con trabajo, valentía y dedicación.

# PREGUNTAS

- ¿Cuál es la causa del miedo a las alturas?
- ¿El nivel de experiencia influye en el miedo a las alturas?
- ¿Que hace el clavadista para enfrentarlo?
- ¿Qué sensación hizo darte cuenta tu miedo a las alturas?
- ¿Qué hiciste cuando te diste cuenta que te daba miedo lanzarte?
- ¿Por qué decidiste seguir en este deporte?
- ¿Con quien te dirigiste para tratar tu miedo?
- ¿Qué le dirías a aquellos que enfrentan la misma situación que tú, y que quieren entrar a este deporte?

# MUESTRA

Participarán 8 sujetos de 3 equipos con una edad media de 5 ± 38 años.. Los clavadistas pertenecen a varios Clubes deportivos, acumulando en la mayoría de los casos una experiencia de entre 2 y 20 años y realizando 5 -10 sesiones de entrenamiento a la semana y un aproximado de 3 competencias anuales.

# METODOLOGÍA

Se realizarán entrevistas en los clavadistas seleccionados donde se recabó información sobre como hicieron ellos para vencer el miedo a las alturas o lidiar con él, tomando como referencia entrevistas realizadas a campeones mundiales de clavados de altura.

# INSTRUMENTOS

**Formato de entrevista**  
Elaboración propia

# BIBLIOGRAFÍA

- Cepsim Madrid. Tratamiento para superar el miedo a las alturas.. <https://www.google.com/search?channel=crow2&client=firefox-b-d&q=c%C3%B3mo+se+supera+el+miedo+a+las+alturas>.
- García, H. (2019). Afrontamiento de Acrofobia en adultos. Intervención de Enfermería mediante realidad virtual. Tesis de grado: Universidad de Valladolid.
- Gustavo Borges. IUS. (30 de junio del 2019). Jonathan Paredes, un clavadista con miedo a las alturas. <https://iusport.com/art/88733/jonathan-paredes-un-clavadista-con-miedo-a-las-alturas>.
- Medio tiempo. (29 de Abril del 2010). El reto en los clavados de altura es vencer el miedo: Colín. <https://www.mediotiempo.com/mas-deportes/reto-clavados-altura-vencer-miedo-colin>.