

Mujeres de montaña. Sembrando conocimiento entre andares y arquetipos

Mountain women. Sowing knowledge among trails and archetypes

Luz María de Alba Teniente*

Artículo recibido: 23-10-24

Artículo aprobado: 21-11-24

Palabras clave:

arquetipos,
imaginario social,
imaginario colectivo,
representaciones
sociales, mitos.

Keywords:

archetypes, social
imaginary, collective
imaginary, social
representations, myths.

Cómo citar este artículo

De Alba Teniente, L. M.
(2025). Mujeres de montaña.
Sembrando conocimiento
entre andares y arquetipos.
Entretextos, 17(41), 1-13.
<https://doi.org/10.59057/iberoleon.20075316.202541750>.

Resumen

Este artículo analiza las experiencias de vida de dos mujeres montañistas de León, Guanajuato, como punto de partida para explorar la construcción de nuevos arquetipos femeninos desde la vivencia de la montaña. A través de entrevistas en profundidad, se examina cómo la práctica del alpinismo y el senderismo ha impactado en su desarrollo personal, liderazgo y toma de decisiones, permitiéndoles desafiar roles de género tradicionales. Asimismo, se analiza la resignificación del miedo, el autoconocimiento y el papel de los imaginarios sociales en la configuración de identidades femeninas no convencionales. El artículo vincula estos procesos con nociones arquetípicas y simbolismos colectivos que trascienden lo deportivo para convertirse en formas de transformación y empoderamiento social.

Abstract

This article analyzes the life experiences of two mountaineer women from León, Guanajuato, as a starting point to explore the construction of new female archetypes through mountain practice. Based on in-depth interviews, it examines how hiking and mountaineering have

* Docente de asignatura de la Universidad Iberoamericana León. Correo electrónico: luzmaria.dealbateniente@iberoleon.edu.mx.

influenced their personal development, leadership skills, and decision-making, enabling them to challenge traditional gender roles. The study also delves into the redefinition of fear, self-knowledge, and the role of social imaginaries in shaping unconventional female identities. These processes are linked to archetypal notions and collective symbols that transcend sports to become forms of social transformation and empowerment.

Introducción

En las últimas décadas, la presencia de mujeres en el mundo del montañismo ha atravesado transformaciones significativas, abriendo la posibilidad de reinterpretaciones a cerca de lo femenino. A partir de ello, las mujeres montañistas y alpinistas han encontrado emancipación dentro de la naturaleza al desafiar sus propios límites físicos y culturales. En León, Guanajuato, un grupo creciente de mujeres montañistas está redefiniendo estos paradigmas socioculturales, al construir nuevos arquetipos femeninos que desafían los límites impuestos por la tradición, jugando un papel crucial para la transformación social. Su presencia en el montañismo inspira a otras mujeres a desarrollarse con un efecto multiplicador que impulsa a los cambios en la percepción de lo femenino. La relación entre el esfuerzo individual y colectivo contribuye a tejer una comunidad más inclusiva y resiliente, que lleva a explorar una dinámica que permite entender mejor el papel de las mujeres en la construcción de cambios sociales.

Los arquetipos son representaciones simbólicas, figuras que se manifiestan en el inconsciente colectivo y pueden influir en la forma en que percibimos y nos relacionamos con el mundo. Durkheim (citado en Saiz Galdós *et al.*, 2007) afirma que las representaciones colectivas son concebidas como formas de conciencia que la sociedad impone a los individuos; por ello, no es de extrañar que las imágenes formadas en el pensamiento se recreen con dichas palabras y, al final, siguen siendo arquetipos. Jung sitúa a los arquetipos como ideas o formas preconcebidas que actúan sobre los individuos determinando sus acciones y comportamientos (Alonso G., 2004).

Aunque habitualmente el montañismo ha sido visto como una actividad reservada en muchas culturas al género masculino, algunas mujeres en León, Guanajuato, han empezado a romper esquemas en las últimas décadas. El desarrollo de grupos femeninos, talleres y eventos especializados ha facilitado su participación y visibilidad. Tal es el caso de Mariana Echandi Álvarez, quien compartió su experiencia como montañista, emprendedora y creadora de comunidad, así como Laura González del Castillo, quien a su vez también compartió su pasión por el alpinismo. Desde la perspectiva de ambas, podemos profundizar en el significado de sembrar conocimiento y explorar el concepto de arquetipos. Estas dos entrevistas brindan la posibilidad de reflexionar más allá de una trayectoria o de un reconocimiento deportivo, para priorizar la historia de vida de dos mujeres que desafían los imaginarios sociales y brindan posibilidades de apoyo al abrir brecha para otras mujeres.

En este artículo se analiza cómo el montañismo en León, Guanajuato, se ha convertido en un escenario de transformación social, donde las mujeres no solo conquistan cumbres, sino también espacios de representación y liderazgo dentro de sus comunidades. ¿Cómo han evolucionado estos arquetipos? ¿Qué impacto tienen en la percepción del rol femenino en la sociedad? A través de los testimonios de Mariana y Laura, se explora cómo la montaña se convierte en un espejo de la lucha por la equidad y el reconocimiento.

Andanzas, una ruta hacia la montaña interior

Mariana Echandi (Figura 1) es una mujer de 40 años, diseñadora gráfica de profesión; aunque no ha ejercido, su formación le ha servido para desarrollar proyectos que permiten experimentar la naturaleza. Actualmente, lidera un grupo de mujeres llamado Cíhuas de la Tierra¹, en el cual se busca promover un espacio seguro, propiciando el reconocimiento de ellas mismas por medio de diferentes actividades, principalmente, experiencias de montaña, senderismo y entrenamiento *trail running*. Más allá de buscar una retribución económica o de considerarlo como un pasatiempo, o un fin para obtener una tonificación corporal por medio del deporte, se trata de acompañar a mujeres y hombres para que puedan encontrarse, reconocerse y reconectarse desde una experiencia en la naturaleza.



Figura 1. Mariana Echandi en el Iztaccíhuatl.

Fuente: Atrim Mountain and Photography (2022).

¹ Es una comunidad de mujeres que se acompañan para cumplir sueños deportivos, pero también es un espacio seguro para escucharse, acompañarse, sostenerse y apapacharse. A pesar de que la comunidad está integrada mayormente por mujeres, de la misma manera, forman parte de la agrupación parejas, hijas e hijos y amistades, bajo la premisa: “todos y todas somos bienvenidas, pues somos de la misma tierra”.

Buscar el autoconocimiento, desde una experiencia de montaña, significa atreverse a mirar hacia adentro. En palabras de Mariana:

Es donde te encuentras con la mayor incomodidad, el cómo reaccionas ante el frío, ante el hambre, ante el cansancio. Al enfrentarte a esas situaciones tan adversas, puedes reconocer lo que te gusta de ti o lo que no te gusta, es decir, enfrentarte a tus propias fortalezas y a tus debilidades, y cada ascenso trae un mensaje, aunque no importe la cantidad de veces que lo hayas hecho. Aún después de haber regresado de la montaña se siguen manifestando los mensajes, aunque se debería estar abierto a recibirlos. Más allá de hacer la montaña sólo como reto físico, a la larga también te desconecta y quizá las personas podemos temerle a ese autoconocimiento, no tanto a la altura de la montaña, sino al poder verme como soy. Y algo que se debería descubrir es que la montaña te pone en tu lugar.

Al igual que el de Mariana, existen testimonios de otras montañistas y alpinistas que mencionan aspectos similares. Tal es el caso de Eider Elizegi, montañista y escritora española, nacida en Guipuzcoa, en 1976. Tras haber estudiado un doctorado en Biología y pasar varios años en laboratorios, sintió la necesidad de disfrutar de las montañas, no sólo en fin de semana. A los 34 años decidió ir a trabajar al refugio de Goûter, en Mont Blanc, en donde pasó cuatro meses aislada y escribiendo sobre lo que la montaña le transmitía cada día. Fue galardonada con el premio Desnivel de Literatura en 2010, por su libro *Mi montaña*, en donde reflexiona lo siguiente: “La montaña te desnuda, te pone cara a cara contigo misma, eliminas caretas y disfraces innecesarios. Te enseña a valorar la vida, a tener presente la muerte, a dialogar con la realidad a flor de piel y a ser auténtica” (Cantalepiedra, 2011).

El autoconocimiento, entonces, es útil e importante, ya que nos permite ser más conscientes de las habilidades y capacidades que podemos desarrollar, así como enfocarnos en objetivos y metas. Pareciera que las situaciones adversas nos ayudan a explorar en nuestro interior; sin embargo, no siempre se logra ese descubrimiento, ya sea porque no estamos dispuestos a averiguarlo o porque vivimos desconectados de nosotros mismos, en un mundo de realidades múltiples, de entornos virtuales y de constante cambio (Chernicoff Minsberg y Rodríguez Morales, 2018). Respecto a los arquetipos, “predisponen al ser humano a enfocar la vida y a vivirla de determinadas formas, de acuerdo con pautas anticipadas previamente dispuestas en la psique” (Steven, citado en Alonso G., 2004, p. 60). De ese modo, el autoconocimiento lleva a reflexionar acerca de lo que cada persona es y puede llegar a ser.

En este caso, tanto Mariana como Laura y Eider dan muestra de cómo se han autodescubierto, no tanto de forma consciente, sino de manera indirecta; por ejemplo, en cada ascenso y descenso han encontrado una pieza del rompecabezas que va sumando a su propia existencia. En otras palabras, encuentran un atisbo de su experiencia, como la toma de decisiones en momentos críticos, al enfrentar incomodidades, ya sea por las inclemencias del tiempo o la fuerza mental para resistir el cansancio y desafiarse.

En cuanto a la representación femenina, se va reconfigurando porque integran a su vida actividades que las alejan del rol de género. Por ejemplo, Elizegi cuenta, en una entrevista para la revista *Pikara Magazine*, que las mujeres de las montañas andinas la veían con curiosidad por andar con la cabeza rapada y sola, pero la miraban con más extrañeza cuando les decía que no tenía hijos, pues las mujeres de Cerro Rico de Potosí, en Bolivia, tienen de 5 a 12 hijos. Algunas de ellas viven explotadas y esclavizadas laboralmente, lo que genera un choque cultural (Migliaccio, 2010).

Al igual que Mariana, Laura argumenta que cuando inició como alpinista el reto fue creer en ella, confiar en sus capacidades para lograr lo que parecía imposible. Soñó con subir el Everest y en lo más profundo de su mente existía la duda de si realmente lo conseguiría; sin embargo, su entrenador y actual pareja, Yuri Contreras Cedi, la motivó y le dio el empuje que necesitaba para lograrlo. Entonces, cobra sentido el autoconocimiento y la percepción de quienes las rodean para lograr sus sueños, metas y objetivos. Laura platica que ella inició en 2004 al recibir la invitación de Yuri para subir el Pico de Orizaba.

Tuvo que entrenar durante un largo tiempo, de las 4:00 a las 7:00 de la mañana, y lo más importante fue que tuvo que dejar atrás las voces de las personas que le decían que no lo lograría, pero, sobre todo, vencer el miedo de hacer una actividad por primera vez y estar dispuesta a aprender algo totalmente desconocido. Tuvo que aprender a desarrollar mecanismos para regular su amígdala cerebral, esencial para encargarse de sus emociones y gestionar la información sobre estímulos amenazantes para enfrentar los ascensos a montañas.

Si bien, reflexionar sobre la idea de un sueño, de una meta o de un objetivo, como el convertirse en alpinista o montañista, no es exclusivo de un solo género; sin embargo, es un hecho que por mucho tiempo estas actividades deportivas fueron consideradas para hombres. No por nada la primera mexicana en llegar a la cumbre del Everest fue Elsa Ávila, en 1999. Antes de ella, pocas mujeres en el mundo pudieron desafiar los estándares sociales y subir montañas. Se tiene el registro de Marie Paradis, mujer francesa que nació en 1778, considerada como la primera mujer en subir el Mont Blanc, así como Annie Smith Peck, nacida en 1850, quien consiguió subir la montaña Huascarán en Perú, cuya cima recibió su nombre (Travesía Pirenaica, 2022).

Por otra parte, las llamadas cholitas bolivianas, sin afán de tener un renombre deportivo, han acompañado a los escaladores y montañistas para prepararles alimentos y estar a disposición. No fue sino hasta el 2015 que estas mujeres decidieron hacerle frente a las críticas, por ser mujeres indígenas, al ascender el nevado Huayna Potosí, de 6 088 msnm (Manrique, 2020). Esta información pone de manifiesto que, aunque la actividad de alta montaña no ha sido exclusiva de los hombres, acceder a otros espacios dentro de ella —más visibles y protagónicos— ha implicado una lucha constante. A pesar de que estas mujeres bolivianas han estado vinculadas a la montaña durante décadas, sus motivos

han cambiado, pues ahora responden a decisiones que desafían tanto las críticas sociales como, en ocasiones, profundos choques culturales.

Según Pinkola Estés (2024), “[e]n la psicología tradicional se muestra a menudo muy parca o silenciosa en cuestiones profundas e importantes para las mujeres: lo arquetípico, lo intuitivo, lo sexual y lo cíclico” (p. 15). Lo que se puede pensar es que se está en una constante transformación y que estas representaciones de mujeres se van reconfigurando desde el actuar cotidiano para replantear otros escenarios y otras maneras de observar la realidad, no sólo porque exista una adecuación a las formas de convivencia o de relación con la otredad, sino porque se han visto forzadas a andar entre caminos sinuosos para defender lo que son o lo que quieren y pueden llegar a ser desde diferentes frentes, algunas veces con aliados que apoyan tales reconfiguraciones y, otras tantas, remando contracorriente.

Otra de las preguntas que se le hicieron a Mariana fue: ¿qué tuviste que dejar atrás para lograr tus propios ascensos a la montaña y lograr la creación de grupos mixtos y de mujeres para tener experiencias en esa actividad deportiva? Su respuesta fue que percibe a las personas con muchas situaciones en las que a veces están inmersas y no se dan cuenta de que pretenden encajar en un patrón de la sociedad. Incluso ella tuvo que luchar con expectativas maternas y paternas para validarse a sí misma; tuvo, también, que cambiar formas de pensamiento que consideraba arraigadas, preestablecidas, las cuales le causaron inseguridad o temor, pero con trabajo interior ha podido regresar a su esencia.

Entonces, soltar lo que la gente espera, de acuerdo con sus expectativas, ha sido lo que ha tenido que dejar atrás. Los arquetipos, para Jung, son imágenes que pasan de una generación a otra como instrumentos del pensamiento colectivo (Durkheim, citado en Saiz Galdós *et al.*, 2007). La manera en la que la sociedad o la cultura asumen dichas representaciones forma parte del actuar de las personas; sin embargo, reflexionar sobre estas representaciones genera un cambio o incluye otros significados que destacan la importancia de simbolizar y sumar información a la conciencia social. En el caso de Laura, ella comenta que fue difícil, sobre todo con su familia, pues era obvio que sus seres queridos no querían que arriesgara la vida en una actividad donde existen tantos peligros que están fuera de su control. “Algunas personas no encuentran el sentido de arriesgarse”, comentó.

Ella considera que en la medida en la que cada quién respeta lo que hacen los demás obtiene también su propio respeto. Afirma que cuando se toman las riendas de la propia vida, se asume lo bueno y lo malo en cada decisión. Siempre ha tratado de hacer

todo conforme a sus principios, sin darle peso a las opiniones de los demás. Su principal reto fue creer en sí misma y codificar su capacidad para lograr lo que al principio le parecía imposible. Soñaba con subir el Everest y, en lo más profundo de su mente, le parecía imposible, pero con la ayuda de Yuri pudo reconstruir esa confianza. La perseverancia hizo que se diera cuenta de que las barreras se construyen mentalmente y se derriban con la misma facilidad, siempre y cuando estemos conscientes y dispuestos a hacerlo. En la montaña ha tenido que enfrentar infinidad de retos, desde congelaciones, un edema cerebral por la altura y accidentes, además de lesiones, generalmente en los entrenamientos.

Su mayor reto fue hacer cumbre en la K2, ubicada en Pakistán, la segunda montaña más alta del mundo y sumamente demandante, con muchos peligros, por caídas de roca y avalanchas; sin embargo, en el 2017, en Broad Peak vivió uno de los episodios personales más duros, ya que padeció un edema cerebral por altura el día del ascenso a la cumbre. Pasó por su mente la posibilidad de no volver a escalar el Himalaya; no obstante, en el 2018 ascendió a Makalu (Figura 2), considerada la quinta montaña más alta del mundo, ubicada en el Himalaya, lo cual corresponde a una actitud de fortaleza, de tenacidad y de superación.



Figura 2. Laura González Del Castillo en el Campo Uno del Makalu (Nepal).
Fuente: Yuri Contreras Cedi (2018).

Reconfiguración de arquetipos: del mito a la realidad

Al imaginar a estas mujeres como muchas otras, de montañas, cercanas y lejanas, se podría pensar en aquellas que han vivido ahí, como las sherpas en Nepal o las cholitas en Bolivia, quienes en su mismo contexto van y vienen, sin ninguna expectativa, más allá de conocer su entorno. Otras mujeres han encontrado el reto deportivo o el empoderamiento, desde fijar metas y objetivos que las lleven a la conquista de una o varias cimas, sus propias cumbres, sin que esto represente una muralla. Entonces, al conceptualizar dichas imágenes surge la idea de hablar de los arquetipos. Con base en el Diccionario Español de Términos Literarios, la palabra “arquetipo” proviene del *arxaios*, que significa antiguo, y de *typos*, que significa modelo o prototipo (Garrido Gallardo, 2015).

Se puede interpretar como imágenes representadas en sentimientos, emociones o aspiraciones, lo que se convierte, en ocasiones, en un modelo a seguir, una motivación o una repetición de modelos universales y atemporales del comportamiento humano. También podrían verse como patrones profundos del inconsciente colectivo que emergen del mito y del arte. A diferencia de los estereotipos de género, el arquetipo tiene una visión más profunda y puede enriquecer la percepción de las entrevistadas, mientras que los primeros, que también son ideas preconcebidas sobre atributos de las personas, pueden ayudar a comprender cómo Mariana y Laura han cambiado esos moldes preestablecidos por la sociedad.

En el caso de las mujeres entrevistadas, ellas mismas van reconstruyendo imágenes y fabricando otras, a partir de algún familiar o personaje cercano que toman como referencia; por ejemplo, Mariana comenta que cuando era niña vivía en Ciudad de México y, aunque sentía conexión directa con la naturaleza, no era tan fácil tener acceso al campo, sobre todo porque sus papás no tenían ese hábito; sin embargo, una vez al año la escuela hacía colectas de periódico y al grupo ganador lo llevaban al Ajusco, a los Dinamos o al Desierto de los Leones y era lo más divertido. En esa misma época, el hermano de su papá hacía montañismo. En ese tiempo, aún se podía acceder al Popocatepetl y ella lo veía en sus fotos. Él llegaba y contaba todo lo que vivía. Para Mariana era importante, aunque en ese momento no lo veía como un sueño que quisiera realizar, pero de algún modo le generó inquietud para hacerlo y lograrlo. Es evidente cómo retoma como modelo o como aspiración las imágenes representadas.

Además, Mariana platica que cuando era niña subía al techo de su departamento a ver los volcanes, el Iztaccíhuatl y el Popocatepetl, para saber si ese día tenían nieve o no. En ese sentido, los volcanes forman parte de su imaginario, donde esas postales se incluyen en su pasado y su presente. No sólo visualizó la manera de estar ahí, sino que lo llevó a la realidad de modo constante. De igual manera, su aporte es motivar a otros, fuera de

su círculo de pertenencia (llámese amigos o familiares), provocando que más personas logren hacer ascensos y hacer cumbre mediante entrenamientos y organizando experiencias de montaña. Por otra parte, conseguir un espacio seguro, motivante y de empoderamiento para muchas mujeres, en el círculo de Cihuas de la Tierra, puede significar un sueño y un reto.

Por poner un ejemplo de arquetipos femeninos, se puede mencionar a la guerrera, la doncella, la mujer sabia, la curandera, la madre, la villana, la bruja... ¿cuántas representaciones femeninas podrían hacerse o llevar a cabo en una vida, en una época o en una etapa? Así, se podría abordar el arquetipo de mujeres rebeldes, las que desafían sus propios paradigmas, quienes concientizaron a sus familias de lo que podían llegar a ser y hacer. Desarrollaron fuerza física y mental con base en la disciplina y la constancia para lograr objetivos. Se convirtieron en líderes de su entorno y líderes de opinión al impartir charlas, como en el caso de Laura. A su vez, desarrollaron capacidad de adaptación, no sólo en la montaña, sino también en sus contextos cotidianos.

Además, han contagiado a su entorno más próximo su manera de ver el mundo con la pasión por el descubrimiento de su propia existencia dentro de la montaña, lo que las ha llevado a ser inspiradoras para otras personas. Según Saiz Galdós *et al.* (2007), Durkheim afirma que “las representaciones colectivas como el producto de una inmensa cooperación extendida no sólo en el tiempo, sino también en el espacio, una multitud de espíritus diferentes que han asociado, mezclado y combinado sus ideas para ser elaboradas y ampliadas entre generaciones” (134). Se podría interpretar cómo es que las ideas, creencias o valores son compartidos por una comunidad, no tanto como resultado de un pensamiento individual, sino como el fruto de una colaboración. Visto desde la historia de Laura y Mariana, su forma de vida es parte de un cambio colectivo que se comparte socialmente.

Estas representaciones han servido como parte del propio desarrollo personal. Tal es el caso de Laura, quien con ayuda de Yuri han podido hacer equipo y confiar para subir las montañas más altas del mundo, sin demeritar sus propios procesos. En el caso de Mariana, ella ha tenido que replantearse diferentes posibilidades y escenarios desde su propia identidad y esencia, como ella le llama: “romper con patrones establecidos fuera de su casa paterna y siendo completamente independiente”. Es la imagen de mujeres audaces, valientes, fuertes y perseverantes asumiendo, a su vez, el papel de líderes. Para Pinkola Estés (2024), el arquetipo de la mujer salvaje se revela al estar en contacto con la naturaleza, recreándola como una conocedora, visionaria, un oráculo, inspiradora, ser intuitivo, hacedora, creadora, inventora, que suscita una vida vibrante en el mundo interior y exterior, y cuando está próxima a esta naturaleza, dicha relación resplandece a través de ella. En ambos casos, de Mariana y Laura, se ha vinculado en su forma de vida, como se observa a partir de las dos entrevistas.

No obstante, al momento de reflexionar y replantearnos el rol que nos define como mujeres, seguimos observando imágenes identificadas con sociedades y épocas sujetas a roles sociales que, desde figuras mitológicas, nos han servido para visualizar y deconstruir esos arquetipos en el presente. Según Lévi-Strauss (citado en Pérez Tylor, 2016), para las teorías que involucran los arquetipos, es decir, al “inconsciente colectivo”, sólo las formas pueden ser comunes, pero no los contenidos. Asimismo, afirma que el mito es parte de un modelo creado a partir de ecologías y sociedades, un poco más apegado a un pensamiento salvaje, es decir, lo percibido y lo imaginado, llamándolo con el término *bricolaje*, estructuras a partir de acontecimientos, o más bien, residuos de acontecimientos. Así, el término bricolaje es el encargado de la creación de mitos desde un discurso social.

Si pensamos que las formas pueden ser más comunes que los contenidos, no debería de extrañarnos que los espacios conquistados por mujeres en la actualidad tienen diferentes matices y fuerzas, aunque aún exista ese discurso social más apegado al imaginario colectivo, al pensamiento salvaje o a un *remix* de acontecimientos, los cuales se quiere conservar, así como perpetuar los roles preestablecidos; sin embargo, va a depender de quién lo percibe como distinto hacer visible estas historias como las de Mariana o Laura y otras, aquellas de la cotidianidad que gestan, desde sus acciones, pensamientos diferentes para llevarlos a la realidad.

Enfrentarse al miedo

En algunas conversaciones con personas que no se dedican a ello, manifiestan sentir miedo de estas disciplinas, hasta el punto de pensar en que pueden paralizarse y no saber qué hacer, tener actitudes de asombro y de miedo a lastimarse, e ideas de que no podrían hacerlo. Por ello, surgió la pregunta para ambas entrevistadas sobre si alguna vez sintieron miedo o lo han sentido en los ascensos o descensos. A este cuestionamiento, contestaron lo siguiente: Mariana pensaba que la consideraban una persona miedosa (y afirma que tiene que ver con etiquetas que ella misma ha permitido que se le impongan), pero ahora se ha dado cuenta de que no lo es. En algún momento se consideraba así, pero realmente no lo es, porque ha podido enfrentar diferentes situaciones que la confrontan con el miedo, tanto de la vida cotidiana como de la montaña. Expresa que aquello que más miedo le ha generado es morir. También cree que la reducción de lo que puede controlar le da calma.

No obstante, ella cree que el miedo siempre va a estar presente, porque es algo más grande. Afirma que no se puede hacer mucho ante un clima, ante las situaciones que se presenten, es decir, se pueden reducir riesgos, pero intenta confiar mucho en que, si va en son de paz y a ofrendar su esfuerzo y su camino haciendo las cosas desde el corazón,

la montaña la tratará de manera benevolente. Por su parte, Laura platica que cuando está en la montaña no piensa en todo lo malo que pueda llegar a suceder, como una avalancha, una caída o mal clima, o quizás un accidente. Más que miedo, siente respeto hacia la montaña. La clave es atreverse, no sólo en la montaña, sino en la vida. Ella se da cuenta de que el miedo puede servir como un aliado para estar totalmente alerta y concentrada en lo que está realizando. Un miedo mal manejado simplemente puede hacer que la persona se paralice.

Es normal sentir miedo en la montaña y en muchos momentos de la vida, pero la mayoría de las situaciones que imaginamos nunca suceden. La estrategia que ella aplica es convencerse de que, a pesar de temer, es posible hacer las cosas. Así, la próxima vez, ese sentimiento será menor. Laura trata de llenar su mente con pensamientos positivos y cuando el miedo la invade, recurre a ellos. Una forma de evitar esa sensación es entrenando, prepararse lo más que se pueda para enfrentar el reto; pero, ¿qué es el miedo? Es una emoción que se conjuga con la razón y ambas interactúan entre el mundo interior y el exterior. Emociones como el miedo, afirma Mario Guerra (2020), pueden desarrollarse en pensamientos, sentimientos, pesadillas y catástrofes.

Según Rojas Estapé (2024), el miedo es vital para subsistir, pues está regulado por una zona del sistema límbico, denominada amígdala, que se convierte en algo esencial para poder regular las emociones y la activación del mecanismo de lucha-huida. Mientras se envía información desde la amígdala hacia el hipocampo, que también es parte del sistema límbico, el cerebro realiza un análisis de lo que está sucediendo y lo va comparando con su registro mental. La amígdala es muy importante, pues ayuda a responder con rapidez, ya que prepara a la persona para la supervivencia. De tal manera, lo que manifiestan las entrevistadas es que, a pesar de tener miedo, su cuerpo reacciona lo suficientemente rápido para que el sistema límbico actúe naturalmente.

Además, la corteza prefrontal juega un papel preponderante, ya que avisa a la amígdala cómo responder, relajarse y funcionar de manera eficiente (Rojas Estapé, 2024). Por otra parte, el cúmulo de experiencias hace que en su registro mental con otros acontecimientos similares, previos a un evento de mayor demanda, las haga responder de manera adecuada. Sin duda, la primera experiencia es importante para enfrentar el miedo. Tanto Laura como Mariana no habrían logrado lo que hasta ahora si no hubiera existido una gestión del miedo, un trabajo constante entre el entrenamiento físico y el trabajo mental. Han logrado mantener la confianza en sus entrenamientos, en la planeación de sus actividades, un enfoque de objetivos, una determinación que se hace evidente, porque han podido intercalar lo emocional con la razón, explicarle a su mente y a su cuerpo que existen las condiciones para ascender a la montaña y descender para llegar a casa.

Otra situación destacable es que, en el caso de Mariana, no sólo practica el montañismo, sino que mediante la creación de grupos como Cihuas de la Tierra y Cihuas Trail, ayuda

a otras mujeres a cumplir objetivos y metas. En el sentido más amplio de la palabra, lo hace desde el agradecimiento por haber obtenido estos aprendizajes a lo largo de su vida, lo que ha derivado del encuentro entre mujeres de diferentes edades, sueños, ambiciones y representaciones, a quienes, además, ayuda en su crecimiento personal. En este aspecto, en Guanajuato, ella es pionera en la conformación de grupos de mujeres que inician en el senderismo, atletismo, *trail running* y montañismo, puesto que en México hay pocas agrupaciones con objetivos similares, que consisten en encontrar espacios seguros para realizar estas actividades al aire libre.

Conclusión

La entrevista a Laura y a Mariana revela un compromiso, no sólo en ellas, sino de ellas hacia sus entornos. Conocer un fragmento de sus vidas en cuanto a las experiencias que las hacen trascender, genera satisfacción y esperanza. Ambas coinciden en que el camino no ha sido fácil, que han tenido que trabajar duro para conseguir sus propias metas y que, para lograr sus objetivos, se debe estar dispuestas a luchar por ascender su propia cumbre, ya sea de manera literal o metafórica. Sobre todo, el hecho de romper patrones establecidos las ha llevado, quizá por momentos, a refugiarse o aislarse de los demás, dejando de escuchar ideas que siguen perpetuando roles de género, creencias y expectativas generalizadas sobre lo que deberían ser. Ellas, al observar e indagar con mayor profundidad, han tenido que reconfigurarse arquetípicamente en roles atemporales como guías, mujeres sabias, guerreras, que suben montañas, entre otros.

Han podido mitigar el miedo gracias a un camino de interiorización y autoconocimiento, lo que también les ha permitido tomar decisiones con mucha determinación, analizando lo que está sucediendo para reorganizar situaciones anteriores y tener una respuesta, sobre todo en momentos en los que la montaña lo demanda. Además, este actuar se contagia y llega, no sólo a sus entornos próximos, sino a círculos más amplios, al compartir su conocimiento a otras mujeres y hombres, lo cual resuena como “gong”, generando diferentes significados.

Referencias

- Alonso G., J. C. (2004). La Psicología Analítica de Jung y sus aportes a la psicoterapia. *Universitas Psychologica*, 3(1), 55-70. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64730107.pdf>.
- Cantalepiedra, C. (2011). Entrevista a Eilder Elizergi: “La montaña es una alegoría muy evidente y simplificada de la vida”. *Revista nuestro tiempo*, 667, 78-81.
- Chernicoff Minsberg, L. y Rodríguez Morales, E. (2018). Autoconocimiento: una mirada hacia nuestro universo interno. *Didac*, 72, 29-37. https://doi.org/10.48102/didac.2018..72_JUL-DIC.188.
- Garrido Gallardo, M. Á. (2015). *Diccionario Español de Términos Literarios Internacionales*. Consejo Superior de Investigaciones

- Científicas; Unión Internacional de Academias. http://proyectos.cchs.csic.es/detli/listado_terminos.
- Guerra, M. (2020). *Del otro lado del miedo*. Aguilar.
- Manrique, C. (2020, 6 de noviembre). "Cholitas escaladoras" llegan a lo más alto de la reivindicación. *Travesía*. <https://travesiapirenaica.com/cholitas-escaladoras/>.
- Migliaccio, P. (2010, 16 de noviembre). Eider Elizegi. *Pikara Magazine*. <https://www.pikaramagazine.com/2010/11/alma-de-montana-y-de-palabras/>.
- Pérez Tylor, R. E. (2016). *Diversidad cultural*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Pinkola Estés, C. (2024). *Mujeres que corren con lobos*. Penguin Random House.
- Rojas Estapé, M. (2024). El miedo bloquea tu mente. En *Recupera tu mente, reconquista tu vida* (pp. 172-173). Espasa.
- Saiz Galdós, J., Fernández Ruíz, B., Estramiana, J. L. Á. (2007). De Moscovi a Jung: el arquetipo femenino y su iconografía. *Athenea Digital*, 11, 132-148. <https://ddd.uab.cat/pub/athdig/15788946n11/15788946n11p132.pdf>.
- Travesía Pirenaica. (2022, 7 de marzo). Mujeres alpinistas: la historia que quizá no conozcas. *Travesía*. https://travesiapirenaica.com/mujeres-alpinistas/?srsltid=AfmBOoqxt-eR0hv-_74WYKF8llyf1n2OfKMure5NRTRAdJeK8u02mSqC.