Encontrar bienestar en el buceo a través de una mejor adaptación

Acabas de solventar un problema y notas que tu ritmo respiratorio es más rápido de lo habitual. Haces una pausa durante unos instantes y se estabiliza de nuevo. Empiezas a pensar en otras cosas que podrían salir mal y aparece el miedo. Entonces le dices tranquilamente a tu mente que esos pensamientos no te sirven. Trasladas tu atención al presente y te centras en la inmersión.

Bajo el agua somos vulnerables a los peligros del entorno. Esto puede generar todo tipo de experiencias humanas complicadas: reacciones fisiológicas al estrés, emociones no deseadas y experiencias mentales inútiles. Enfrentarse a los problemas reales pone a prueba nuestra capacidad cognitiva y, a veces, puede provocar una carga excesiva de tareas. Esto puede tener un impacto directo en el rendimiento y, si no se controla, puede convertir un inconveniente en un incidente mayor. Incluso cuando todo va bien, nuestra mente puede generar un parloteo mental que capta nuestra atención y puede alterar procesos físicos como la respiración o el ritmo cardíaco. Entre otras cosas, esto puede tener efectos no deseados en nuestro control de la flotabilidad o en la tasa del SAC (**N.del T**: Consumo de Aire en Superfície)

Foto: Fifth Point Diving Centre

Si queremos ser capaces de bucear de forma segura, lograr inmersiones más largas y ejecutar habilidades de forma competente, tenemos que ser capaces de adaptarnos. Adaptarnos para gestionar emociones reactivas como el miedo o la frustración. Adaptar las respuestas al dolor y otras sensaciones. Adaptar para mover nuestra atención de forma flexible y mantener la conciencia de la situación. La adaptación, la regulación eficaz de las emociones y la atención, es fundamental para el buceo, así que ¿de qué se trata?

Piensa en tu regulador de buceo. ¿Qué quieres que haga? Presumiblemente, te gustaría que te suministrara el gas a una presión adecuada a la profundidad, a una presión que te permita respirar

cómodamente. Si eso es lo que obtienes, entonces el equipo está funcionando eficazmente para regular, para adaptar, el suministro. La regulación del suministro de gas es un proceso adaptativo, que cambia según la profundidad y otras variables. El comportamiento humano también se regula (adapta). La mecánica es bastante más compleja, pero el objetivo central es el mismo: que el ser humano haga cosas que se adapten a la situación. Un concepto útil de la regulación emocional es el modelo de los tres círculos de Paul Gilbert para el estado afectivo. Describe tres áreas centrales de regulación psicofisiológica que se ajustan según el contexto:

1. amenaza/seguridad – la activación simpática que se acumula en los estados de supervivencia de lucha/huida;
2. Calmante – la activación parasimpática que nos calma y permite estados de descanso/regeneración y
3. impulso/motivación: la activación de nuestros sistemas de recompensa para impulsar la acción y la creatividad.

Los tres cambian continuamente para responder a las exigencias de la situación. Pueden desregularse debido a tensiones físicas o psicológicas, lo que puede ser problemático y un obstáculo para un comportamiento eficaz; por ejemplo, estar atascado en la lucha/huida activa puede llevar al pánico.

Foto: Fifth Point Diving Centre

La regulación de las emociones y de la atención, es la base de nuestro bienestar y del éxito en la vida. La adaptación flexible al contexto nos permite responder con eficacia y prosperar. En épocas de dificultad, nuestros sistemas de regulación pueden verse desbordados: nervios crispados por la preocupación o la falta de sueño, procesos endocrinos atormentados por el trauma y ritmos cardíacos erráticos por el estrés. Nuestros procesos psicológicos se entrelazan con este hardware fisiológico, de tal manera que se influyen mutuamente. Por ejemplo, los pensamientos obsesivos y el exceso de pensamientos provocados por la

ansiedad ante acontecimientos globales, pueden establecer un ciclo que puede conducir a la enfermedad. El contacto directo con sucesos traumáticos puede influir en el cuerpo y la mente, de tal manera que la adaptación se vea dañada mucho después de que el suceso haya pasado, creando potencialmente un proceso continuo de daño a la función social y psicológica.

El descanso, la conexión y las formas pertinentes de terapia funcionan porque restauran la función reguladora. Las terapias psicológicas se dirigen a los procesos cognitivos (pensamiento), los recuerdos y las acciones. La terapia física y el movimiento liberan la tensión, mejoran el estado físico y ayudan a procesar los pensamientos. Sentirse apoyado y pertenecer a una comunidad puede contribuir en gran medida a que la persona se restablezca. La eliminación o la huida de los factores estresantes del entorno, a veces puede lograrse y desempeña un papel en la regulación emocional: por ejemplo, si el factor estresante es una jornada laboral de 14 horas, tómate un descanso de la oficina. O bien, ¡haz submarinismo!

Foto: Fifth Point Diving Centre

Un estudio demostró que el buceo era superior a otras actividades recreativas en la reducción del estrés. Los investigadores siguieron a 67 miembros de un mismo club deportivo durante un curso de formación, de una semana, evaluando sus niveles percibidos de estrés y bienestar. Aproximadamente el 90 por ciento de los participantes estaban estresados en gran medida, con una puntuación superior al umbral clínico.

Aproximadamente la mitad de los participantes pasaron la semana buceando y el resto practicando varios deportes, como kayak, escalada y senderismo. Al final del programa y durante un mes después, los buceadores mostraron una reducción persistente en la puntuación de estrés percibido ($p<0,01$).

Por el contrario, en el grupo multideportivo no hubo cambios estadísticamente significativos en el estrés. Además, el 13,51% del grupo de buceadores redujo su puntuación de estrés percibido por debajo del umbral clínico, en comparación con el 6,67% del grupo multideportivo. Al igual que el grupo multideportivo, los buceadores también mostraron una mejora del estado de ánimo tras la semana. Se trata de un estudio pequeño y hay que tener en cuenta cuestiones metodológicas, pero los resultados coinciden con los informes anecdóticos de que los buceadores se sienten mejor gracias al buceo.

El efecto terapéutico del buceo puede aplicarse a la rehabilitación de personas que han sufrido traumas y lesiones extremas. Es necesario investigar más los efectos terapéuticos específicos, pero está claro que el efecto es multifactorial. Entre los ingredientes probablemente se encuentran: escapar de lo mundano, desconectar de la tecnología de la comunicación, el efecto de la Mente Azul, diversos efectos asociados a la presión hiperbárica, la mejora de la respiración, la conexión con la comunidad, la consciencia del objetivo a alcanzar, la necesidad de responder a los desafíos... y mucho más.

AQUA

Foto: Fifth Point Diving Centre

Los estudios de los programas que ofrecen el buceo como parte de la rehabilitación de veteranos militares heridos, están demostrando efectos cualitativos y cuantitativos significativos.

También es posible que el buceo mejore nuestra capacidad interior de adaptación, de manera que podamos llevar los cambios a nuestro entorno. El entorno del buceo proporciona una retroalimentación natural a nuestros sistemas de regulación. Si nos estresamos, nuestra respiración cambia. En circuito abierto esa respuesta de estrés puede verse en las burbujas. De hecho, los científicos ya han contado las burbujas de los buceadores como forma de cuantificar los niveles de estrés: por ejemplo, en un estudio para evaluar las ventajas del entrenamiento de habilidades mentales, los investigadores midieron la tasa de respiración observando el número de veces que se exhalaban las burbujas por minuto. Los buceadores aprenden a notar los cambios en el control de la flotabilidad o la respiración como indicadores del estado emocional y atencional. En esencia, proporciona una "biorretroalimentación" natural que permite a los buceadores aprender a controlar los procesos mentales y corporales para mejorar su rendimiento o su estado psicológico. Además, a medida que la tecnología se desarrolla con dispositivos portátiles capaces de proporcionar un análisis en tiempo real de la frecuencia cardíaca y la respiración, existe la posibilidad de aumentar la conciencia de la conexión entre el comportamiento del buceador y los estados fisiológicos. Actuando en base a esta información, los buceadores se ven motivados a mejorar la regulación de las emociones con el incentivo de realizar inmersiones más largas y relajadas. Al bucear más profundo, una adaptación eficaz nos ayuda a mantener la concentración y la calma bajo presión.

En conclusión, comprender y mejorar la regulación no sólo tiene un efecto directo en cada inmersión, sino que también está surgiendo la conciencia de que puede haber efectos más profundos que beneficien al bienestar más amplio de los buceadores.

Foto: Fifth Point Diving Centre

Acerca de la autora:

Laura Walton es una psicóloga clínica e instructora de buceo, que une la psicología y el buceo para ayudar a las personas a bucear. Ofrece servicios psicológicos especializados para buceadores y cursos accesibles. Laura ha guiado y enseñado a bucear en el Reino Unido desde 2012, y actualmente es PADI IDC Staff Instructor en The Fifth Point Diving Centre, Blyth, Reino Unido.

https://scubapsyche.com

Nota del equipo médico de DAN Europe

Durante una inmersión, la aparición de síntomas que podrían atribuirse a un estado de ansiedad, como palpitaciones en el pecho, aumento de la frecuencia respiratoria o pensamientos opresivos sobre la inmersión (la sensación de no poder realizarla, el miedo a no poder completar la inmersión como se había planeado inicialmente, sentir la presión del agua y su color azul como algo abrumador o difícil de soportar, por nombrar algunos), debe ponerse en conocimiento de un instructor de buceo o directamente, si no es con su ayuda, de un profesional de la salud mental como un psicólogo, un psicoterapeuta o un psiquiatra.

Tales sensaciones o síntomas podrían ser, de hecho, indicadores de una experiencia importante arraigada en nuestra historia personal, que tiene su origen en un tiempo más lejano. La resolución del mencionado malestar experimentado durante la inmersión podría encontrarse en una acción de racionalización del incidente, intentando descomponerlo en sus partes y tratando sus componentes, por ejemplo partiendo del equipo utilizado, o de la mezcla de gases elegida, o de un mayor conocimiento de nuestra fisiología respiratoria. Este enfoque, sin embargo, puede no ser suficiente para resolver una afección con raíces mucho más profundas y no reconocidas, que requeriría un análisis más profundo. En este caso, podría ser necesario abrir algunas brechas en el tiempo y conectar con un pasado que puede haber vuelto a

actualizarse inesperadamente en presencia de condiciones similares a la impronta inicial. En conclusión, nunca hay que subestimar las manifestaciones del cuerpo, sobre todo cuando se producen mientras se bucea.

- Referencia al estudio de Terapiaprofunda: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29958006/
- Estudio sobre la reducción del stress: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5741699/
- ¿Qué es el biofeedback? https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/biofeedback/about/pac-20384664
- https://www.researchgate.net/publication/235925561_Effectiveness_of_a_mental_training_program_for_novice_scuba_divers counting of bubbles