Gestionando el miedo al bucear

El miedo es como una fría ola de emociones, percibida como una sólida barrera que nos impide avanzar. El miedo, una de las emociones humanas más primitivas, es parte de una reacción adaptativa al peligro del entorno. Cuando uno se ve amenazado, nuestro sistema biológico nos ofrece una serie de reacciones para apoyar la supervivencia: congelación – huida – resistencia – susto – pánico y desmayo (Schauer y Elbert, 2010). Todas ellas son útiles en cierta medida pero, en inmersión, pueden crear más problemas de los que pueden resolver. Por supuesto, los riesgos que supone resistirse o huir son evidentes para cualquier buceador con conocimientos de fisiología del buceo. Por desgracia, los ascensos rápidos descontrolados son uno de los incidentes más frecuentes.

En el buceo, hay muchas fuentes potenciales de miedo repentino. Desde problemas con el equipo hasta el tránsito de embarcaciones, pasando por los ocasionales encuentros agresivos con la vida marina. Y, más allá de todas estas amenzas que podemos afrontar bajo el agua, están aquellos problemas preexistentes que pueden acarrear los propios buceadores. Las fobias a las criaturas, a los espacios cerrados, a las alturas, a la oscuridad, a las aguas abiertas, suponen una fuerte reacción cuando aparecen. Y además, en ocasiones, también se encuentran en el agua desencadenantes de traumas previos no resueltos, junto con miedos humanos menos tangibles como el miedo al fracaso, al rechazo y a la pérdida de control.



¿Hay que evitar el miedo?

Pues…sí y no. Los efectos fisiológicos de respuesta ante una amenaza, como el cambio del ritmo respiratorio a rápido y superficial o la taquicardia, pueden causar problemas al bucear y pueden escalar hasta el pánico. Además, experimentar miedo puede dificultar el pensamiento y la resolución de

problemas. En cualquier caso, no nos preocupa sólo el miedo, sino la reacción en cadena ante una amenaza. Ahí es donde pueden surgir los problemas.

La reacción inicial de parar y ponerse más alerta, es adaptativa y puede ayudarnos durante el buceo. Nos permite tomar conciencia de un problema y plantearnos qué hacer al respecto. PARA-PIENSA-ACTÚA. Del mismo modo, un poco de resistencia o de huida, puede ser útil para proporcionar energía para actuar pero, bajo el agua, es un estado que puede descontrolarse. Esto puede suceder por razones físicas, como una respiración rápida y superficial, o un aumento del estrés, o por razones psicológicas, como la preocupación y la resistencia a sentir la emoción.

Todo ello puede conducir al buceador al ciclo del pánico y a la pérdida de la capacidad de pensar y actuar con claridad. Cuando resistirse o huir no es una opción, la siguiente fase es el miedo. En esta fase, el miedo será más intenso, porque la persona está efectivamente paralizada, pero sigue siendo consciente de la amenaza. A partir de ahí, la persona empieza a desconectar y a adormecerse, a perder energía e incluso a caer en la inconsciencia. Es evidente el resultado negativo que tienen para el buceador estas últimas fases.

Aunque se puede experimentar miedo en estas reacciones, el miedo es solo un aspecto. El miedo es una onda de energía que se mueve por el cuerpo en una progresión natural. El centro de esa onda representa procesos fisiológicos, como la liberación de hormonas del estrés. Esto ya podría ser un problema de por sí, pero son las reacciones en cadena las que realmente provocan los incidentes.



El miedo por sí solo no constituye el problema. Anticipamos el miedo cuando percibimos una causa de amenaza. Puede tratarse de una amenaza real, pero nuestros propios pensamientos también pueden desencadenar una reacción de defensa. «¿Y si me quedo sin aire?» o «¡Creo que no estoy preparado para esta inmersión profunda!». El miedo suele ser una señal de que algo va mal y un recordatorio para actuar

con eficacia. El miedo nos recuerda dónde están nuestros límites y nos anima a reflexionar sobre la situación.

Como buceadores, necesitamos tener miedo. También necesitamos ser capaces de regular las emociones y la atención ante el miedo. Lo que no necesitamos es el estado reactivo, energético e irreflexivo que puede provocarnos el miedo cuando nos resistimos a aceptarlo. La forma en que nos resistimos al miedo puede causar más problemas que la propia emoción en sí. En primer lugar, no hacer caso al miedo fundamentado puede significar entrar en una situación para la que no estamos preparados. En segundo lugar, negarnos la voluntad para sentir emociones fuertes como el miedo, puede provocar pánico. Con esto quiero decir que, en lugar de reconocer el miedo y actuar, el buceador rehuye el miedo e ignora el problema. Esto tenderá a crear más problemas y la aparición del pánico puede provocar el descontrol. En tercer lugar, nuestro ego puede complicar la inmersión. En cuarto lugar, los comportamientos evitativos pueden aumentar el riesgo, porque nuestra intención se centra en evitar el miedo en lugar de abordar el problema.

Cómo bucear con miedo

Siempre podemos sentir miedo, por lo que aprender a bucear con miedo es una parte importante de la formación de un buceador. Eso no significa ponerse en peligro, sino aceptar al miedo como un aviso y desarrollar aquellas habilidades técnicas y psicológicas que favorezcan un buceo seguro. He aquí algunas opciones:

- Reducir las posibilidades de encontrarse con situaciones que desencadenen miedo. Esto se puede lograr mediante una formación adecuada y la adquisición de experiencia según el nivel de buceo requerido. La incertidumbre es la principal causa del miedo. Al adquirir destrezas y respuestas eficaces mediante la formación y la práctica, minimizamos esa incertidumbre, porque ya sabemos como actuar.
- Hay que abordar las ansiedades, fobias y traumas preexistentes, especialmente cualquier temor relacionado con el agua, antes de aprender a bucear. Afrontar las reacciones fuertes o la tensión provocada por malas experiencias en el buceo, fuera del agua.
- Darse cuenta de lo que llevamos al agua con nosotros, como las tensiones interpersonales, e intentar abordarlas antes de la inmersión, para reducir nuestra carga de estrés.
- Entender el miedo como una onda de energía. Este miedo tiene un desencadenante, seguido de una cascada de acciones hormonales y nerviosas, y finalmente, se apaga con una liberación de energía. Si algo te asusta brevemente durante una inmersión, tómate unos momentos para dejar pasar esa ola.
- Una de las prácticas más poderosas es también la más sencilla: haz una pausa y toma conciencia del miedo y de lo que te está diciendo. Puede tratarse de información útil, como un recordatorio para que compruebes tus indicadores.



- Aprende a desactivar los pensamientos y las emociones. Se trata de la habilidad de dar un paso atrás y ser consciente de la emoción que se está produciendo, sabiendo al mismo tiempo que tú eres el contexto de la experiencia. La distancia es como un cortafuegos y puede ayudarte a saber si algo requiere acción o puedes ignorarlo.
- Aceptación y voluntad: la mayor parte del caos que surge de la reacción de amenaza no es miedo, sino el estrés añadido de resistirse al miedo. Aceptar la incómoda emoción puede calmar la reacción, lo que ayuda a mantener la cordura, la respiración y los latidos del corazón, a un ritmo adecuado.
- La aceptación radical: es probable que algunos buceadores practiquen la aceptación radical:; esto es, enfrentarse al miedo aceptando plenamente el peor de los casos. Aunque probablemente esto sea más para los espeleobuceadores y buceadores con equipos de alta tecnología, es una práctica interesante.
- Aprende la metahabilidad del ensayo mental. Los estudios han demostrado que el ensayo mental de las habilidades de buceo puede reducir el estrés y el miedo subjetivo cuando se aprende a bucear o se hace algo nuevo. También ayuda a desarrollar la aptitud, haciendo que el miedo sea menos probable.
- Exposición a situaciones temidas: dadas las circunstancias adecuadas, sentir miedo al hacer algo tenderá a reducir el miedo en las repeticiones posteriores. Una buena formación incorpora una exposición controlada a la posibilidad de fallar y supondrá una red de seguridad para que los alumnos puedan sentir un poco de miedo y aprender a realizar las habilidades necesarias para solucionar el problema, con un riesgo mínimo.
- Exposición a sentir miedo. Puedes hacerlo en casa, en el sofá. Imagina lo que te da miedo y observa cómo reacciona tu cuerpo. Toma conciencia de la sensación y crea un espacio para que esté ahí. Si permites que tu cuerpo se relaje cuando siente miedo, le estarás enseñando a

regularse eficazmente, lo que reducirá la probabilidad de reacciones desbocadas.

También hay terapias que ayudan a tratar la ansiedad recurrente, al miedo anticipado o a los bloqueos del rendimiento. La desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR) me parece especialmente útil para los buceadores. Puede utilizarse para reducir la angustia y la posibilidad de volver a reaccionar tras una mala experiencia. También puede crear respuestas conductuales más tranquilas y eficaces en futuras situaciones.

No temamos al miedo. Aceptar el miedo y aprender a gestionarlo no sólo forman parte del buceo, sino que también nos recuerdan lo valiosa que es la experiencia. Hay una teoría sobre los deportes extremos: que nos encantan porque la cercanía de la muerte potencial genera la alegría de sentirnos vivos. La proximidad a dicha línea varía según las personas. Para los buceadores recreativos, es más como asomarse a una caída empinada con una barrera sólida, mientras que para los aventureros es saltar con un paracaídas. Pero en todos los casos, la aceptación del miedo también conlleva la aceptación a la diversión y al asombro.

Citas textuales

- «Cuando ocurre algo malo, tienes una respuesta fisiológica inmediata. Tu corazón empieza a acelerarse y tu mente estalla en un millón y un pensamientos. De inmediato intento respirar profunda y lentamente, y pensar para mí misma: «Emociones, no me serviréis de nada ahora mismo»». -Jill Heinerth
- «Si no aceptas tu miedo, te pasarás la vida huyendo de él.»–Jill Heinerth

---

Referencias:

Schauer, M., & Elbert, T. (2010). Disociación después de estrés traumático Etiología y tratamiento. Zeitschrift Fur Psychologie-journal of Psychology, 218, 109-127.

Acerca de la autora

Laura Walton es una psicóloga clínica e instructora de buceo, que une psicología y 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 Instructor.

https://www.fittodive.org/

Acerca del traductor

Ramon Verdaguer es ingeniero industrial, diplomado en medicina hiperbárica y subacuática, examinador y Trainer de Instructores de buceo y buceador comercial.