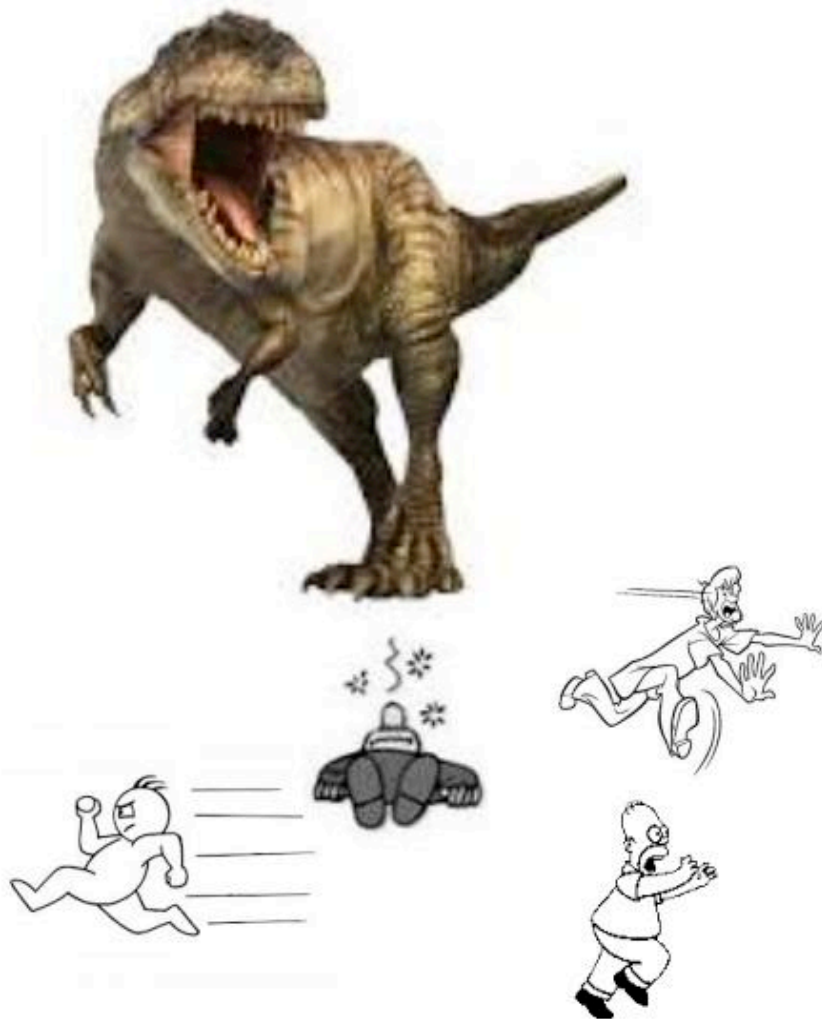


EL MIEDO EFICIENTE

Mecanismos de control para el personal de operativos de emergencia

¿Todos están estresados?
¿Sienten todos miedo?

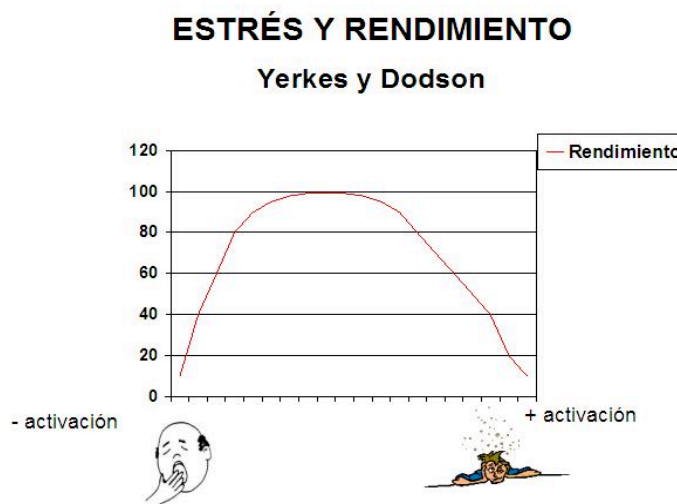


Caso 1: Un trabajador de la construcción se desplaza por una viga a treinta metros de altura, lo hace de forma distraída mientras piensa en el coche que ha comprado y le entregan esa misma tarde en el concesionario. Comete un error, tropieza y cae.

Caso 2: Acaba de ser contratado en la constructora y le encargan unos trabajos en altura. A la pregunta de si eso le representa algún problema. Nunca le han gustado las alturas pero responde que no; teme perder el trabajo. Con un gran esfuerzo consigue acceder hasta la octava planta, se asegura con el arnés y camina sin mirar hacia abajo; sabe que no lo soportará. Sus pulsaciones aumentan, se genera un pensamiento circular acerca de su incapacidad para superar el desafío, finalmente se agarra a una viga y queda paralizado incapaz de avanzar o retroceder, pide ayuda pero nadie consigue convencerle de que se suelte de la viga. Finalmente se decide llamar a los bomberos.

¿Además de la altura, qué tienen en común los dos casos? En realidad es el miedo. Ésta emoción deja de cumplir su función evolutiva cuando se siente por exceso o por defecto, es decir sentir poco o nada de miedo, en una situación que lo requiere, puede tener consecuencias nefastas, como le ocurre al trabajador del primer caso. Pero sentir un exceso de miedo puede paralizar e impedir actuar con eficacia. El psiquiatra inglés Isaac Marks definió el miedo como el legado evolutivo que conduce a los animales a evitar amenazas.

El estrés, entendido como reacción al medio, es necesario para activar el organismo. En este sentido, cuando una persona debe enfrentarse a un desafío, problema, acontecimiento, trabajo, etc. Necesita de esa activación que le permitirá rendir eficientemente. Aunque ese rendimiento no es el mismo en todo momento; depende de la intensidad y del tiempo. Al principio, como en un motor, le costará rendir de un modo óptimo: dependiendo del esfuerzo demandado, de si es una demanda brusca o progresiva y de lo que se prolongue en el tiempo, su rendimiento tendrá distintos momentos de eficacia. En ese sentido Yerkes y Dodson establecieron la “U invertida” como modelo de estrés y rendimiento:



Volvamos a la imagen del principio y respondamos a las preguntas:

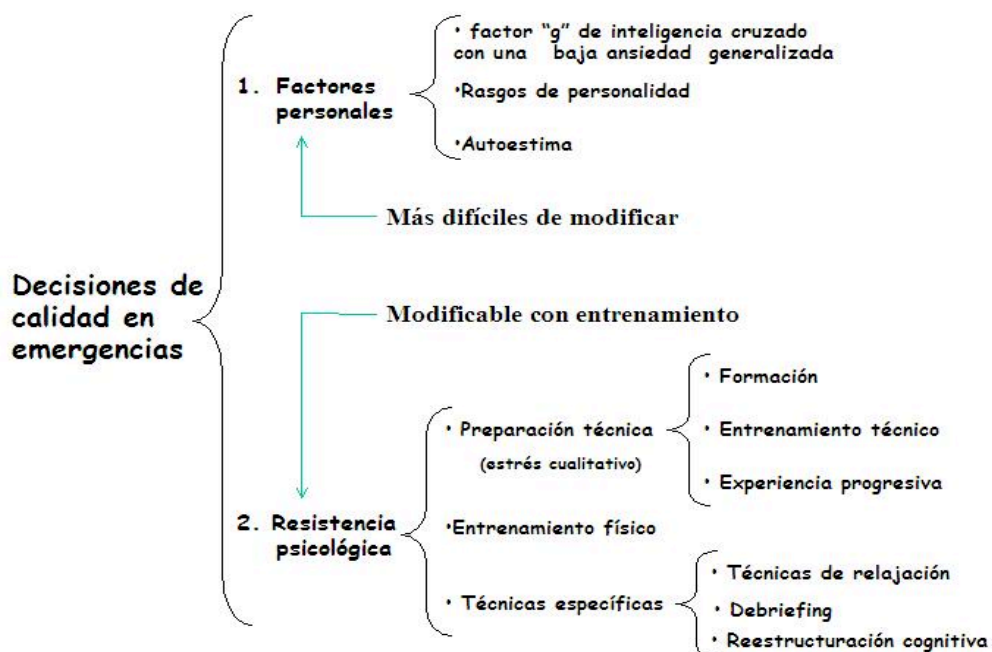
¿Están todos estresados? Todos menos uno, que **no** es el dinosaurio. Sí, Cada uno con sus razones para estarlo. Si el depredador no se estresa, en el sentido de activarse,

no cazará ninguna pieza; relajado no se puede trabajar, y los corredores, las personas que huyen, también. Todas menos una que se ha desmayado por la impresión y se ha relajado de golpe, probablemente con nefastas consecuencias.

¿Sienten todos miedo? Aquí ya es más discutible. El miedo, como la emoción que es, depende de factores psicológicos personales. En la imagen podemos aventurarnos a decir que la persona que se desmayó, sintió un pánico tan repentino e intenso que la llevó a perder el conocimiento. Ya no siento miedo, pero en su caso es por dejar de percibir la realidad de la situación. El corredor que va hacia la izquierda puede que lo viva como un desafío y sienta muy poco o nada, aunque si esa ausencia de miedo le lleva a menospreciar el peligro puede cometer un error de fatales consecuencias sin embargo, si su poco miedo es por una templanza bien ajustada, puede servirle para ser eficiente en la huida: capacidad de reflexionar acerca de la mejor solución para superar una situación de peligro. De los demás corredores, podemos deducir que están asustados, aunque si se trata de un miedo dentro de unos márgenes adecuados, asimismo bien ajustado a la situación, les puede activar los sentidos para captar mejor el entorno y hallar la mejor forma de escapar aunque el Homer Simpson que huye, dada su baja condición física, puede caer demasiado pronto en un estado de agotamiento, a acumular una gran cantidad de ácido láctico en los músculos con la inhibición de las encimas encargadas de romper las moléculas de glucosa i generar energía, así como el agarrotamiento muscular. Además, en personas propensas, se han provocado ataques de pánico inyectándoles ácido láctico. Con todas estas premisas podemos aventurarnos a concluir que una baja forma física puede facilitar el llegar a una situación de pánico.

Mecanismos para el control del miedo y el estrés:

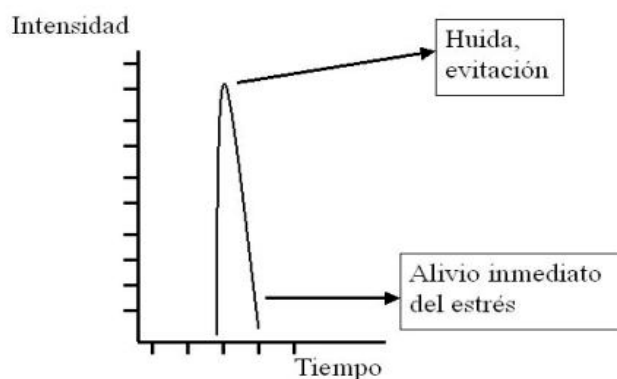
Para tomar decisiones eficientes en situaciones de fuerte carga emocional, parece haber acuerdo en que, independientemente de los factores de personalidad, se necesita una sólida formación añadida a una larga experiencia, en el campo concreto en el que se debe tomar la decisión. Es la manera de controlar el estrés cualitativo: aquel que se activa cuando se necesita entender la situación



Para controlar el miedo y el estrés, mientras uno intenta tomar una decisión en un “escenario dinámico”, es decir, una situación cambiante y peligrosa, necesita haber trabajado los aspectos de la resistencia psicológica que muestra el esquema anterior. Los factores personales tienen una base genética importante y, aunque pueden mejorar con entrenamiento, son más difíciles de trabajar. Sin embargo, si se mejoran los conceptos de la resistencia psicológica, también mejorarán los primeros. Por ejemplo, se sabe que un factor general de inteligencia, en personas con una baja ansiedad como base de su personalidad, las decisiones en escenarios dinámicos son de mejor calidad, pero también se sabe que trabajando con ejercicios mentales el rendimiento cognitivo mejora. Si una persona que dejó los estudios tiempo atrás decide retomarlos de nuevo, notará que le costará al principio, pero si persiste también notará que cada vez asimila más y mejor. Por otro lado, una persona más ansiosa que otra, como base de su personalidad, puede aprender, mediante entrenamiento en relajación, a controlar su exceso de estrés.

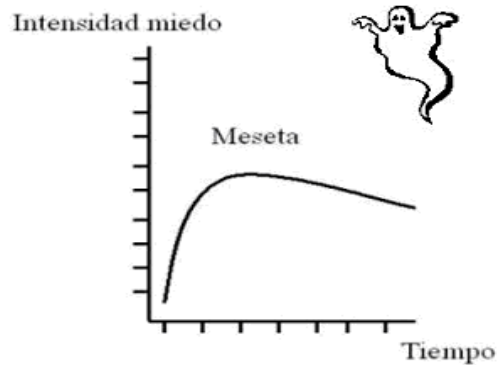
Respecto de la resistencia psicológica se entiende que cuantos más conocimientos técnicos se tenga sobre la cuestión en la que se debe tomar una decisión, más seguridad en sí mismo tendrá el decisor. Por ejemplo, para pescar atunes, ¿quién tomaría mejores decisiones, Einstein o un pescador profesional sin ningún título académico?

Centrándonos en miedos que pueden llegar a incapacitar a la persona, cabe mencionar a las fobias. Enfrentarse a una situación peligrosa, o percibida como tal por la persona, sin que ésta esté preparada para el enfrentamiento, puede incrementar el miedo y el estrés; la persona tendría una peor reacción en la siguiente ocasión. Es lo que postulaba Orwal Hobart Mowrer, con su teoría de los dos factores. Si una persona, que previamente ha condicionado un miedo intenso a algún objeto o situación (1er. Factor: “condicionamiento clásico”), huye activando una conducta operante (2º. Factor: “condicionamiento operante”), al escapar está emparejando la conducta de huida con el alivio que se produce al alejarse del peligro. Es uno de los mecanismos de resistencia de las fobias. Por ejemplo. Imaginemos a una persona con fobia a los ascensores que decide superarla por su cuenta; intenta subir en el ascensor del bloque de pisos donde vive y entra en él; antes de apretar el botón que le llevará hasta su vivienda, nota que le aumentan las pulsaciones y un cierto mareo, pero decide aguantar; la intensidad del miedo que siente va aumentando y piensa que no será capaz de soportarlo; finalmente abre la puerta y sale apresuradamente, en ese momento siente un alivio repentino. Si algún día lo intenta de nuevo, lo que se conoce como “gradiente de aproximación”, aproximación al ascensor para un nuevo intento, será peor, más intenso y más difícil de superar.



El enfrentamiento a una situación de fuerte carga emocional, produce un incremento de la activación; un cuadro de estrés: tensión, aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria, sudoración. Pero este incremento tiene un límite, pues si la tasa cardiaca siguiera subiendo sin parar las personas no lo resistirían. Ese límite se mantiene un tiempo, en lo que en el esquema se denomina meseta, y después decrece más o menos lentamente. Es lo que se conoce como la curva del miedo:

Curva del miedo

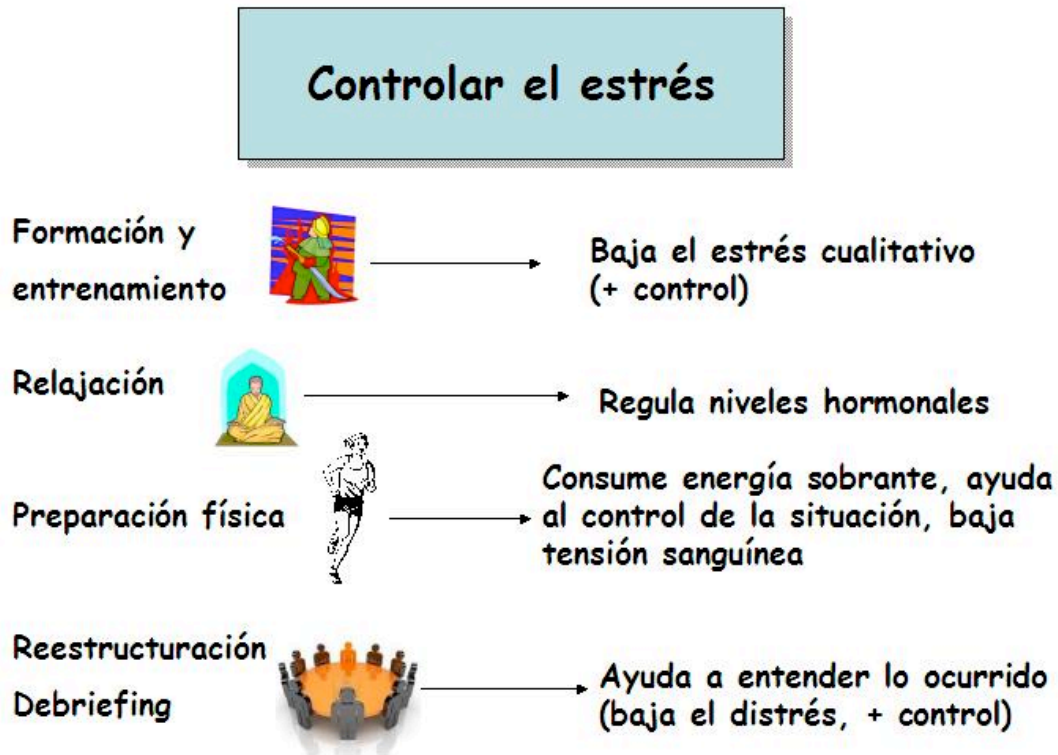


Las personas podemos controlar esas situaciones que nos causan miedo de manera progresiva; “enfrentamientos progresivos”, alcanzando el punto de la meseta en una intensidad moderada, y permitiendo que decrezca a partir de ese punto en el que la intensidad no habrá sido excesiva. Con el mismo ejemplo del ascensor, la persona con esa fobia podría, en lugar de someterse a una experiencia excesivamente intensa (donde la meseta se produciría en un punto muy elevado de intensidad), mantenerse en un punto donde esa intensidad no fuera excesiva, como por ejemplo situarse y permanecer junto al ascensor con la puerta abierta. En esa situación, su tensión solo aumentaría hasta un punto soportable; la meseta, y después decrecería paulatinamente; a continuación podría entrar en el ascenso manteniendo la puerta abierta. Su tensión volvería a aumentar pero hasta un punto asimismo soportable. Cuando permanecer en el interior no supusiera un problema, podría hacerlo con la puerta cerrada. Y así hasta finalmente conseguir subir.

Una persona, precisamente por el conocimiento del medio y por su entrenamiento, puede ser un escalador intrépido, pero tener, por desconocimiento, mucho miedo al mar y viceversa. Con un entrenamiento adecuado puede acercarse progresivamente para bajar los niveles de estrés hasta donde sean aceptables; si sabe nadar, hacerlo sin alejarse demasiado. Si la persona partió de un miedo excesivo, mediante estas aproximaciones sucesivas recibiría el entrenamiento para conseguir superarlo.

En los trabajadores de emergencias el estrés y los miedos que puedan sentir, estarán muy vinculados a aspectos como la **inseguridad**: Falta de credibilidad en las propias capacidades para enfrentarse a las situaciones; estrés cualitativo. Así, un sanitario podría dudar si sabría para una hemorragia; un bombero, si sabría proceder con calma y tomar las decisiones adecuadas para liberar a una víctima en un accidente de tráfico; un operador de comunicaciones, si sabría atender a una persona que amenaza

con un suicidio; un policía, si mantendría la serenidad al enfrentarse a personas agresivas. En ese sentido deberán asumir que la mejor forma que tienen para controlar los miedos vinculados al trabajo, es la preparación integral: formación, entrenamiento y enfrentamiento progresivo a experiencias reales.



Cuando las experiencias vividas desempeñando el puesto de trabajo conlleven una fuerte carga emocional, el entrenamiento en relajación permitirá regular los niveles hormonales y bajar la ansiedad. Si se precisa, la reestructuración cognitiva, el debriefing, o técnicas similares, podrán ayudar a entender la situación y recuperar el control. La preparación física, ayuda a mejorar el rendimiento en todos los sentidos y a quemar la energía sobrante.