

## Apren­diendo del miedo y del estrés

Hoy en día nadie pone en duda de que el estrés y el miedo son un legado evolutivo necesario para la supervivencia. Con frecuencia comento, a los alumnos de alguno de los cursos de formación de bomberos u otros intervinientes en los que he participado como formador, que sin duda todos estamos en este mundo gracias a que nuestros antepasados tuvieron el suficiente miedo como para huir. También, en contra del sentir popular generalizado, el estrés es necesario y cumple una función imprescindible para mantener activo y alerta a los seres vivos. El problema se presenta cuando nos mantenemos estresados sentados en un sofá debido a la gran cantidad de hormonas del estrés, las catecolaminas, que mantenemos circulando por el organismo sin consumirlas. Es como un combustible que necesitamos para activarnos, además de para atacar o huir cuando es necesario, pero que nos perjudica si no lo gastamos. Esto es típicamente humano y no le ocurre al resto de los animales, es decir, un gato no tiene problemas con hacienda ni piensa en un vecino molesto mientras intenta conciliar el sueño. El neuroinvestigador de la universidad de Stanford, Robert Sapolsky – un referente cuando se habla de los efectos de las hormonas del estrés en el organismo – es el autor de un libro titulado “Porqué las cebras no tienen úlceras”. El mismo título ya sugiere lo que acabo de comentar.

Esta introducción me sirve para poner de manifiesto la paradoja que representa, evolutivamente hablando, el que los profesionales de la emergencia, ocasionalmente tengan que actuar contra la lógica evolutiva, es decir, acudir allí donde los demás quieren escapar. Una parte importante del trabajo que hay que llevar a cabo con este personal es “domesticar” el estrés y el miedo, no eliminarlos, no perderlos, porque no interesa. Una persona que se sienta igualmente tranquila caminando a nivel del suelo que sobre una viga a veinte metros de altura, tiene más posibilidades de tener un despiste y caer; una persona que tenga fobia a las alturas se puede bloquear y quedar paralizada, o marearse y caer; una persona que sienta cierto temor, mantendrá su atención despierta y tomará las precauciones necesarias para desplazarse por esa viga con seguridad. El ejemplo se puede trasladar a cualquier ámbito.

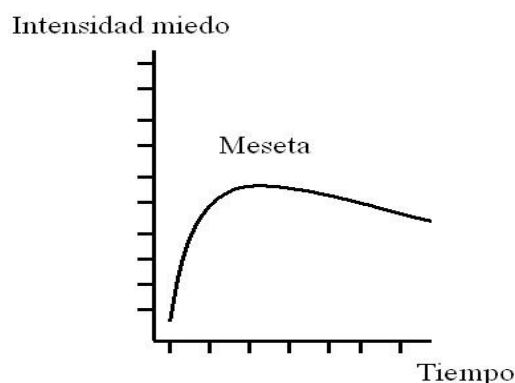
¿Cómo desarrollar ese autocontrol que nos permite ser profesionales de la emergencia eficientes? Sin más preámbulos:

- Formación.
- Entrenamiento y afrontamiento a situaciones estresantes mediante simulacros.
- Experiencia progresiva en la intervención.
- Buena resistencia física.
- Hábitos de vida saludables: relajación, alimentación, etc.



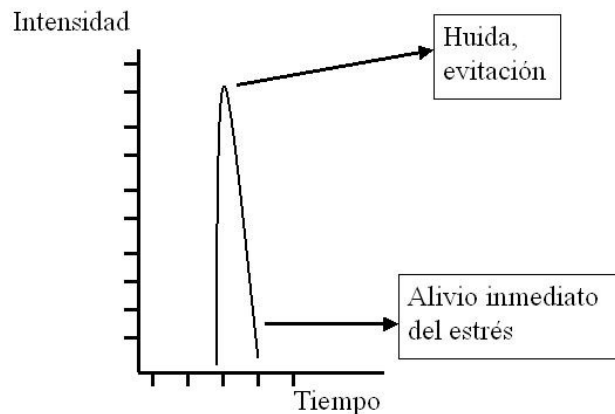
Antes de justificarlo hablaré de la curva del miedo y de la teoría de los dos factores de Mowrer:

El miedo es una emoción que se experimenta con mayor o menor intensidad, pero que supone el incremento de determinados aspectos fisiológicos: aumento de la tensión y frecuencia cardiaca, respiración, tensión muscular y de la piel, sudoración, etc. Pero no aumenta hasta el infinito; las personas morirían, y dependiendo del miedo que cause el objeto o la situación, llegará a un punto donde no seguirá aumentando: la meseta. Después, si se mantiene la exposición, la intensidad del miedo decrecerá poco a poco.



Eso nos da una idea de que enfrentándonos a situaciones intensas, si nos mantenemos firmes, podemos superarlas. Sin embargo, si la persona siente un miedo elevado, y no puede resistir la situación, (por ejemplo una fobia) al evitarla o huir, puede incrementar su miedo. Eso es lo que dice la

teoría de los dos factores de Mowrer: al emparejar huida con alivio se incrementa la conducta de huir.



La teoría de Mowrer nos sugiere que deberemos programar nuestro entrenamiento en función de lo que somos capaces de soportar, y enfrentarnos progresivamente a lo que nos estresa, de ese modo podremos incrementar paulatinamente la intensidad. Es lo que se denomina en psicología “aproximaciones sucesivas”. El cerebro humano es un órgano que ha evolucionado desarrollando el córtex. Ese añadido evolutivo nos permite razonar y entender, así como proyectarnos hacia el futuro, pero una de las partes más primitivas del cerebro, la amígdala, pertenece a lo que se conoce como el “cerebro reptil” que funcionan básicamente por instintos primarios (hambre, sexo, miedos...) y tiene más vías de comunicación hacia el córtex que del córtex hacia la amígdala. Eso se traduce en que tienen más fuerza las emociones que la razón, que el cerebro está diseñado para reaccionar antes que pensar y que es difícil mantenerse firme ante algo que nos causa mucho miedo, y si la intensidad llega a provocar lo que se denomina pánico, entonces perdemos toda posibilidad de razonar y tomar decisiones eficientes. El investigador de referencia en estos temas es Joseph LeDoux, profesor de neurociencia y psicología de la Universidad de Nueva York.

Recuerdo un alumno, militar de profesión, que me preguntó algo sorprendente: ¿entonces, el valor se puede aprender? Pues en cierta medida sí, al igual que la inteligencia se potencia y da pequeños saltos cualitativos en los individuos que trabajan la mente, los miedos se pueden dominar mediante procesos de aprendizaje y habituación. Por ejemplo, un niño que haya vivido toda su vida cerca del mar, disfrutará nadando en la playa; un adulto que jamás ha visto el mar de cerca, puede que lo tema y sea incapaz de mojarse más allá de los tobillos, y sin embargo esa misma persona puede ser un escalador intrépido. Lo superará poco a poco, aprendiendo a tomarle la medida y “descodificando” toda la información errónea que maneje (peligrosos tiburones, pulpos gigantes, etc.) y “codificando” información útil y adiestrándose en las

habilidades necesarias (corrientes peligrosas, aprender a nadar, etc.). El niño, por exceso de confianza puede cometer imprudencias; el adulto que ha aprendido a nadar y a conocer el medio marino de un determinado lugar, podrá actuar con precaución.

### **Conclusiones:**

Podemos domesticar el miedo y el estrés. Esa es la función de la formación, del entrenamiento en simulación y del afrontamiento progresivo a experiencias reales de emergencia. La buena resistencia física, además, es básica para controlar la situación. Como ya se ha comentado, un esfuerzo físico es muy similar a un cuadro de estrés: Aumento de la tensión y frecuencia cardíaca, sudoración, etc. Si una persona sometida a una situación peligrosa, y por lo tanto incrementando paulatinamente su miedo y estrés, va perdiendo resistencia física además de sentir agarrotamiento muscular junto con otras sensaciones desagradables, verá mermada su capacidad de razonamiento. Es decir, si se ve sometida progresivamente y al mismo tiempo a un incremento del miedo junto con una disminución de su resistencia física, esa combinación puede precipitar hacia un estado de pánico y, por definición, se verá imposibilitada para tomar decisiones eficientes. Por otra parte, se sabe que el lactato sódico, que es una sal producida durante un esfuerzo físico, si se inyecta a una persona con predisposición a los ataques de pánico, se puede conseguir que tenga uno. Las personas en buena forma física metabolizan mejor las sustancias generadas durante un esfuerzo físico, y eso también las ayuda a controlarse. Asimismo, si una persona está estresada por cualquier motivo debe actuar: o bien utiliza técnicas de relajación, o aprende a relativizar los problemas, o se va a hacer footing, pero quedarse sentado y estresado no es sano.