



El Entrenamiento antes de bucear



Cuando se habla de entrenamiento antes de ir a bucear todos estarán pensando en hacer prácticas de natación, revisar el material de estudio, y recorrer el equipo para verificar su correcto funcionamiento. Pero esto es solo una parte del entrenamiento que necesitamos antes de una inmersión. Nos queda por repasar, algo no menos importante, el entrenamiento mental.

Trabajar mentalmente la inmersión es un paso fundamental antes de ingresar al agua. El trabajo mental permite afirmar cada parte del buceo y lograr la seguridad que permita una visualización clara para poder tomar decisiones correctas que eviten generar un incidente.

Tener la mente clara y mantenernos enfocados para lograr un desarrollo seguro, es un punto de partida básico y fundamental. La visión nunca es única, la interpretación de lo que estamos viendo se modifica según nuestro conocimiento y la experiencia, esto hará que un escenario con un simple problema pueda transformarse en un problema grave.

Como ejemplo: Perdemos a nuestro compañero, no conocemos la técnica que debemos aplicar, no tenemos el entrenamiento adecuado y no nos focalizamos para encontrarlo, nuestro cerebro nos mostrara un escenario de peligro que puede generar una situación de alto riesgo y cuando nuestro cerebro emocional reaccione saldremos a la superficie en estado de pánico. Si conocíamos la técnica, teníamos el entrenamiento adecuado y estábamos focalizados para encontrarlo, analizaríamos el lugar, buscaríamos la chimenea de burbujas y si no lo vemos antes del minuto ascenderíamos tranquilos a la superficie. Dos escenarios totalmente distintos.

Para empezar con el entrenamiento mental debemos trabajar con la realidad, algo que en muchos casos es difícil de hacerlo ya que siempre percibimos una parte de ella. La realidad cambiara según la visión de cada uno de los miembros del equipo. Quiere decir que no hay una sola realidad. Por lo tanto la realidad la percibimos de maneras distintas y esa realidad que percibimos llegara a través de los sentidos a nuestro cerebro, y el cerebro la filtrara dejando pasar lo que cree que para nosotros es lo más importante.

No hay posibilidad que nuestro cerebro pueda analizar toda la información que recibe del entorno que vemos por eso tiene que tamizarla y elegir aquello que le es más importante. Esta elección o filtro que usará el cerebro estará relacionado con el conocimiento que tengamos, la experiencia y nuestro interés.

El cerebro, a través del sistema reticular activador ascendente, o filtro reticular, se dedica a filtrar todo lo que recibimos y luego lo procesa. Filtra de nuestro entorno todo aquello en lo que no estamos focalizados en forma consiente e inconsciente, y este filtro será distinto en cada uno de los buzos del grupo. Simplemente quiere decir que cada uno vea la realidad de una manera distinta. Por lo tanto la realidad que veremos será lo que nuestro cerebro filtre para nosotros. Por eso es sumamente importante estar bien focalizados en la inmersión para que el cerebro haga desaparecer el resto.

Si entramos a realizar el buceo con inseguridad el cerebro ayudara a tener una visión que nos genere mas inseguridad, y un problema ficticio pase a ser un problema real. Ante una situación de riesgo la actitud de cada uno del grupo será cubierta de diferentes maneras y llegará a la solución por diferentes caminos.



Debemos entrenar nuestro cerebro para que la realidad filtrada nos haga ver el camino correcto a la solución del problema. Tenemos que armar el filtro que usara el cerebro en función a nuestros objetivos. Por eso cuando nos entrenamos para una inmersión, la preparación mental de los objetivos y la técnica a aplicar es una herramienta que nos permitirán modificar el filtro que usara el cerebro para superar los inconvenientes de manera segura. Durante la planificación reproducimos el escenario a bucear analizando cada uno de los problemas posibles con sus soluciones, esto nos ayudará a realizar una inmersión segura porque habremos modificado el filtro, lo que provocará una disminución del estrés y nos mostrará un escenario seguro en donde nuestro cerebro racional podrá desarrollar la solución y no seamos invadidos por nuestro cerebro emocional.

Un ejemplo claro lo podemos tener con un problema dentro de un naufragio. Nos desorientamos y no encontramos el camino para llegar a aguas abiertas. No conocíamos, o no repasamos, las técnicas específicas para este tipo de buceo. El cerebro recibe toda la información de su entorno y elije lo que considera para el lo más seguro, una salida relacionada con la luz y no con el sedimento que levantamos a nuestro paso.

Cuando armamos una planificación debeos incluir el desarrollo mental de la inmersión. Chequeamos nuestro equipo, el de nuestro compañero, analizamos el lugar, determinamos nuestras limitaciones, y visualizamos la inmersión cubriendo los posibles inconvenientes que podamos tener. Desarrollada la planificación nos enfrentamos al ultimo: la comunicación del plan. Debemos conversar con nuestro compañero, o grupo de buceo, y cada uno debe explicar cómo será la inmersión, esta es la única forma de estar totalmente seguros que todos entendieron los objetivos de la inmersión.

Nuestro filtro mental es una parte muy importante para lograr la solución de un problema y lo debemos entrenar para que nos de una visión clara que se ajuste a la solución, por eso el enrenamiento mental debe ser uno de lo puntos a trabajar antes de cada inmersión.