

Cómo afrontar el miedo en situaciones de emergencia

Recomendaciones de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS)

Reaccionar con miedo es un mecanismo de defensa innato que todos poseemos y que aplicamos cuando nos sentimos en peligro. Sin embargo, frente a una situación de este tipo es útil saber manejar esa emoción para salir ileso, ya que entrar en pánico aumenta los riesgos y las probabilidades de salir dañado.

Cuando una persona se enfrenta a una situación de emergencia que genera temor, hay cuatro reacciones que pueden manifestarse, solas o por separado: huida, lucha, inmovilidad y sumisión.

El miedo está presente porque evita que cometamos actos imprudentes, nos permite evaluar la situación y nos prepara para luchar o huir de esa urgencia, por eso de alguna u otra forma, sentir miedo es positivo.

Entonces, ¿Cuándo el miedo se vuelve un problema? De acuerdo a lo que explica Daniela Campos, psicóloga del Centro Médico Hospital del Trabajador ACHS, lo negativo “es cuando se transforma en pánico, es decir, un miedo desproporcionado y fuera de control que no permite que una persona evalúe el peligro y escoja la mejor alternativa para enfrentarlo”.

La mejor forma de estar preparado ante una situación de riesgo es la prevención, ya que si estamos alerta sabremos cómo reaccionar más rápidamente frente a un momento crítico. Es importante no entrar en paranoia con los riesgos propios de un entorno, esa aprensión finalmente se transforma en una obsesión que es nociva para la persona y el resto”, afirma Daniela Campos.

¿Qué efectos tiene el miedo? Cuando estamos bajo esta emoción ocurren tres tipos de cambios en nuestro organismo:

» Fisiológicos: aumenta la presión arterial, ya que el corazón bombea sangre a mayor velocidad hacia los músculos, preparándolos para una posible huida. Además, se produce una activación del sistema nervioso, lo que genera molestias digestivas, sensación de falta de control, ahogos, palpitaciones, temblores y sequedad de garganta y boca.

Físicos: el miedo se demuestra en la expresión del rostro y más específicamente en los ojos, los que se agrandan para permitir una mejor visión.

» Químicos: ante el miedo el cerebro envía mensajes al sistema nervioso autónomo y se liberan dos sustancias químicas, llamadas adrenalina y noradrenalina.

Para poder pensar con mayor claridad en una situación de emergencia, la psicóloga Daniela Campos, entrega dos recomendaciones básicas:

- Técnica del método sustituto: Consiste en “repetirnos” frases que ayuden a enfrentar ese miedo. De esa forma logramos controlarnos y programamos al cerebro para actuar con seguridad. Hacer esto también es útil a largo

plazo, ya que si volvemos a enfrentar un miedo similar, podremos acudir a esas afirmaciones y lograr el autocontrol.

- **Buscar compañía:** Vivir el miedo acompañado es positivo para nosotros y para quien nos acompaña. Generar un vínculo, empatizar y dar y recibir apoyo de otra persona permite que incluso disminuyan las secuelas psicológicas que puede dejar el evento, por eso es una ayuda clave.

La importancia de un líder

Por naturaleza tendemos a imitar las conductas que observamos. Por eso, cuando estalla el miedo colectivo, la masa se comporta de una manera similar. En esas situaciones es cuando debe surgir un líder que genere seguridad y calma, dé información, tranquilice a quienes se paralizan y logre traspasar la sensación de control.

“En el lado contrario, estarán aquellas personas que generan pánico y en esos casos, lo mejor es encargarles pequeñas tareas que ocupen su mente para evitar que contagien al resto con esa sobreacción”, aclara Daniela Campos.

Fuente: ACHS