



Un conjunto de herramientas con las que trabajar

ECUANIMIDAD BAJO PRESIÓN

Mantener la Claridad Cuando Todo Se Siente Imposible

Una guía de campo de trabajo respiratorio Systema para la respuesta a desastres y entornos de alto estrés

EL PESO DEL MOMENTO

Estás en un momento en el que la magnitud se siente abrumadora. Hay demasiados problemas. Demasiadas personas que necesitan ayuda. Demasiada incertidumbre. Y se espera que sigas funcionando en medio de todo eso.

Eso no es debilidad. Esa es la realidad de la respuesta a desastres. Y hay una forma de trabajar con ella.

La ecuanimidad es la capacidad de permanecer mental y emocionalmente equilibrado mientras las circunstancias a tu alrededor son inestables. No significa carecer de emociones. Significa mantenerte capaz de percepción clara, juicio acertado y acción deliberada mientras experimentas miedo, urgencia, fatiga e incertidumbre.

Para un socorrista, esto no es opcional. Es supervivencia: la tuya y la de las personas a las que estás ayudando.

EL PRINCIPIO ESTOICO: TRABAJA CON LO QUE ES TUYO

El filósofo estoico Epicteto enseñó una distinción simple: algunas cosas están bajo tu control y otras no.

No puedes controlar cuándo ocurre una réplica.

No puedes deshacer el colapso.

No puedes controlar el estado en que encuentras a una persona herida.

No puedes garantizar que cada rescate tendrá éxito.

No puedes eliminar la incertidumbre.

Pero puedes controlar lo siguiente:

Puedes controlar tu respiración.

Puedes manejar la tensión muscular innecesaria.

Puedes controlar cuán deliberadamente te mueves.

Puedes escuchar.

Puedes comunicarte con claridad.

Puedes evaluar continuamente el entorno.

Puedes apoyar a las personas que trabajan a tu lado.

Puedes elegir la siguiente acción útil.

Esto no es aceptación pasiva. Es la conservación de la energía humana para las cosas sobre las que tus acciones realmente pueden tener un efecto.

EL SISTEMA NERVIOSO BAJO ESTRÉS DE EMERGENCIA

Cuando se percibe peligro, tu sistema nervioso responde al instante. La respiración se vuelve superficial o irregular. Los músculos se tensan. El control motor fino se deteriora. La atención se estrecha. Puedes moverte más rápido mientras en realidad percibes menos.

En el trabajo de rescate, la urgencia descontrolada se convierte en otro peligro. Un socorrista que actúa apresuradamente y a ciegas puede pasar por alto escombros inestables, instalaciones dañadas o cambios estructurales. La urgencia que no se maneja se convierte en un riesgo.

La primera intervención es simple: Respira. No porque la respiración elimine el peligro, sino porque la respiración consciente te da un punto de partida desde el cual empezar a regularte a ti mismo dentro del peligro.

Respira. Libera la tensión innecesaria. Observa. Orienta. Comunica. Muévete deliberadamente. Adapta.

Esto crea una separación pequeña pero crítica entre el estímulo y la reacción. Dentro de ese espacio, el buen juicio se vuelve posible.

RECUPÉRATE RÁPIDO DESPUÉS DEL IMPACTO

Una réplica puede cambiar instantáneamente tu estado psicológico y el de todos a tu alrededor. El miedo es apropiado. El suelo se ha movido de nuevo. El error es esperar no experimentar esa respuesta.

La meta realista es la recuperación. Reconoce la reacción. Restaura la respiración. Libera la tensión innecesaria. Reorientate al entorno. Escucha al equipo. Reevalúa los peligros. Continúa cuando sea apropiado continuar.

La ecuanimidad no es la ausencia de perturbación. **Es la capacidad de regresar a un equilibrio funcional después de haber sido perturbado.** Esa capacidad se puede entrenar, y se puede aprender ahora mismo.



DOS TIPOS DE MIEDO

Ese proceso de recuperación se vuelve más fácil una vez que entiendes de qué te estás recuperando en realidad. El miedo se presenta en dos formas distintas, y se alimentan mutuamente.

El miedo físico es la respuesta del cuerpo: el corazón acelerado, el pecho apretado, las manos temblorosas, la respiración superficial, la oleada de adrenalina cuando el suelo se mueve o una carga se desplaza inesperadamente. Es una sensación. No es un pensamiento.

El miedo mental es la historia que corre en paralelo: ¿y si esto colapsa más?, ¿y si no logro sacarlos?, ¿y si empeoro las cosas?, ¿y si no soy suficiente para esto? Es un pensamiento. No es una sensación.

Si no se controlan, cada uno amplifica al otro. El miedo físico le da a la mente material en bruto para tejer historias, y el miedo mental mantiene al cuerpo inundado de química del estrés mucho después de que el desencadenante físico real ya pasó. **Un socorrista que solo maneja un lado seguirá siendo arrastrado por el otro.**

Por eso exactamente importan el trabajo respiratorio y los ejercicios de sensación-y-relajación: actúan directamente sobre el lado físico, lo cual a su vez le quita combustible a la espiral mental. Respira, escanea el cuerpo, encuentra la tensión innecesaria, libérala. Solo eso calma una cantidad sorprendente del ruido mental, porque la mente tiene menos señal en bruto con la cual construir una historia. Los dos no son problemas separados que necesiten dos soluciones separadas; son un solo ciclo, y puedes romperlo desde cualquiera de los dos extremos, pero el cuerpo suele ser la puerta de entrada más rápida.

TU ESTADO AFECTA A TODOS

Una persona atrapada o herida puede haber estado bajo los escombros durante horas. Puede estar asustada, confundida, herida o separada de su familia. Cuando un socorrista llega hasta ella, el estado psicológico del socorrista también entra en ese espacio.

Una voz frenética comunica peligro. Un movimiento errático comunica incertidumbre. Una voz calmada, una respiración controlada y un movimiento deliberado comunican algo muy distinto:

Alguien está aquí.

Alguien está pensando.

Alguien está trabajando en el problema.

Puede que no puedas prometer un resultado. Pero puedes ofrecer presencia. Y a veces esa presencia es, en sí misma, parte del rescate.

Esto aplica igual a tu equipo. Los compañeros que están cansados, asustados o abrumados están observando cómo te manejas. **Tu calma les da permiso para su propia calma.** Tu claridad crea las condiciones para que haya pensamiento claro a tu alrededor.

TRABAJA DENTRO DEL EQUIPO

El rescate rara vez es un acto individual. Los equipos deben comunicarse estando cansados. Las instrucciones pasan por varias personas. Los planes cambian de repente. El equipo falla. Las condiciones cambian. La frustración es inevitable.

Nota cuándo tu propia tensión interna empieza a cambiar tu comportamiento externo. ¿Estás alzando la voz? ¿Te mueves más rápido porque estás ansioso? ¿Estás escuchando, o estás defendiendo una decisión solo porque fue tuya?

La ecuanimidad le permite a un miembro del equipo recibir información nueva sin defender una decisión antigua. Esa humildad importa. **El objetivo no es probar quién tenía razón. El objetivo es el rescate.**

LA FATIGA ES PARTE DEL TRABAJO

Después de muchas horas, la filosofía se vuelve física. La privación de sueño, el hambre, la deshidratación, la fatiga muscular y el desgaste emocional se acumulan. Es en este punto cuando la disciplina más importa.

No tienes energía ilimitada. Reconoce tu condición con honestidad. Respira. Reduce el esfuerzo innecesario. Usa estructura y técnica en lugar de fuerza bruta. Acepta ayuda. Rota responsabilidades cuando sea posible. Bebe agua. Come. Descansa cuando las circunstancias operativas lo permitan. Luego regresa al trabajo.

Los escombros son el trabajo. La fatiga es parte del trabajo. La incertidumbre es parte del trabajo. Tu responsabilidad es enfrentar la realidad tal como es, en lugar de gastar energía exigiendo que sea diferente.



ENTRENA LA CAPACIDAD: TRABAJO RESPIRATORIO SYSTEMA

Todo lo anterior describe cómo se ve la ecuanimidad en el terreno. Esta sección trata de construir la capacidad en bruto para ello por adelantado, usando métodos de respiración provenientes de Systema. La lógica es simple: *si solo practicas la respiración cuando estás en calma, en realidad no has entrenado nada*. Estos ejercicios introducen deliberadamente incomodidad, falta de aire y una alarma interna creciente en un entorno controlado, para que el sistema nervioso ya haya ensayado mantenerse funcional a través de ellos antes de que una emergencia real se lo exija.

Practica estos ejercicios sentado o de pie, en un espacio seguro y tranquilo — nunca en el agua, nunca mientras conduces u operas maquinaria, y nunca justo antes de una actividad que requiera estar totalmente alerta (las retenciones de la respiración pueden causar mareo o desmayo). Detén cualquier ejercicio si sientes dolor agudo, opresión en el pecho o mareo persistente. Aumenta la duración y la intensidad gradualmente a lo largo de semanas, no en una sola sesión.

1. Respiración en Ráfagas

Inhala por la nariz con los labios suavemente cerrados, luego exhala por la boca — como un suspiro, pero más rápido. El cuello permanece relajado en todo momento; lo único que cambia entre la inhalación y la exhalación es si los labios están cerrados o abiertos. Nada más en la cara, la mandíbula o la garganta debe tensarse. Trabaja en ráfagas de 15 a 30 segundos, luego vuelve a una respiración lenta y normal durante un minuto antes de repetir.

Este es el ejercicio al que debes recurrir en el momento mismo — especialmente al levantar algo pesado bajo presión, cuando el miedo se dispara, cuando enfrentas dolor, o cuando te encuentras maniobrando en una posición incómoda (pasando por un hueco estrecho, trabajando en un ángulo difícil, sosteniendo una postura forzada para alcanzar a alguien). En lugar de reservarlo solo para las sesiones de entrenamiento, úsalo en vivo: cuando una carga pesada, una oleada de miedo, un dolor agudo o una posición corporal incómoda esté haciendo que tu respiración se vuelva superficial y tu cuerpo se tense, recurre a la respiración en ráfagas a propósito.

En el entrenamiento, la meta es llevar al cuerpo a un estado activado y ligeramente desestabilizado, y luego practicar elegir deliberadamente tu siguiente respiración en lugar de dejar que la sensación parecida al pánico te controle. En el terreno, es la misma herramienta que se usa para quitarle filo a un pico de miedo, dolor o esfuerzo mientras está ocurriendo. Con el tiempo, esto genera familiaridad con la firma física de la adrenalina, de modo que deja de leerse como una emergencia en sí misma.

2. Respiración Circular (Continua)

Inhala y exhala en una sola ola ininterrumpida — sin pausa en la cima de la inhalación, sin pausa en el fondo de la exhalación — de modo que la respiración se convierta en un solo ciclo continuo en lugar de una serie de ciclos separados. Mantenla lenta y baja, en el vientre.

Este es el polo opuesto a la respiración en ráfagas: en lugar de disparar la activación, entrena la capacidad de mantenerse fluido y conectado bajo una carga sostenida. Úsala durante cualquier posición mantenida, tensión isométrica o esfuerzo repetitivo (cargar, cavar, escalar) para evitar que la respiración se bloquee bajo el esfuerzo — un reflejo común y costoso cuando el cuerpo se prepara ante el esfuerzo o el miedo.

3. Retención de la Respiración

Después de una exhalación normal, sostén la respiración y mantente físicamente relajado — rostro, hombros y manos sueltos — durante el tiempo que puedas sin forzar, luego inhala lentamente por la nariz en lugar de jadear.

El valor está casi por completo en los últimos 10 a 15 segundos, cuando la urgencia de respirar se vuelve fuerte: ese es el momento que estás entrenando. La habilidad consiste en notar la señal de alarma, mantener el cuerpo suave de todas formas, y dejarla pasar en lugar de luchar contra ella. Nunca lleves las retenciones al punto de mareo o manchas en la visión, y nunca hagas esto solo, en el agua o en altura.

Combinados, estos tres ejercicios cubren los tres estados que realmente encuentras en el terreno: el pico repentino (respiración en ráfagas), el desgaste sostenido (respiración circular), y el momento de alarma interna cuando todo en ti quiere reaccionar antes de haber pensado (retenciones de la respiración). Practicados con regularidad, no están separados de la filosofía anterior — son la forma en que la conviertes en repeticiones, de modo que el día que realmente importe, mantenerte con tu respiración bajo presión ya sea territorio familiar en lugar de algo que estás descubriendo por primera vez.



OBSERVAR LA MENTE

La respiración no es lo único que está en marcha bajo presión. Junto a ella, observa lo que está haciendo la mente. Bajo presión, el pensamiento tiende a adelantarse a la situación — ensayando los peores escenarios, repasando errores, discutiendo con lo que ya sucedió. Nada de eso ayuda a la persona que tienes enfrente, y todo eso drena la misma energía que el cuerpo necesita para el trabajo.

Un contrapeso práctico para esto, para quienes les resulte natural, es la oración — no como ritual, sino como una forma de dirigir la mente hacia la posibilidad positiva en lugar de la narración del peor escenario. Hablarle a Dios en silencio, dentro de tu propia mente, con calma y sin pánico, le da a la mente algo estable a lo cual aferrarse en lugar de girar en torno a todo lo que podría salir mal. **La oración mantiene a una persona orientada hacia lo que todavía es posible, de modo que cuando aparece una verdadera oportunidad, esté en posición de tomarla** en lugar de perderse en la historia que su mente estaba contando. Sea cual sea la forma que esto tome para cada persona, la práctica de fondo es la misma: nota cuándo la mente ha abandonado el momento presente, y tráela de vuelta hacia lo que todavía es posible en lugar de hacia lo que ya salió mal.

Esto no está separado del trabajo respiratorio — es la misma disciplina aplicada al pensamiento en lugar de a la respiración. Nota. Regresa. Sé amable contigo mismo en el proceso. Una mente en guerra consigo misma tiene menos que ofrecer al rescate.



LA SIGUIENTE COSA ÚTIL

En un desastre de gran escala, la magnitud total del sufrimiento puede abrumar a un socorrista individual. Puede haber cientos o miles de problemas que una sola persona no puede resolver. La ecuanimidad trae tu atención de vuelta a lo que es inmediatamente posible.

¿Qué requiere mi atención en este momento? Un escombros inestable. Una comunicación. Una abertura. Una persona herida. Una respiración. Una decisión. Una acción útil, seguida de otra.

Aquí es donde la disciplina y la filosofía se encuentran con mayor claridad. Aceptas lo que ya ha ocurrido sin rendirte ante ello. Reconoces lo que está fuera de tu control sin volverte pasivo. Conservas tu fuerza para la acción

con propósito. Permaneces consciente de ti mismo sin quedar absorto en ti mismo. Y sigues trabajando para las personas a tu alrededor.



CONCIENCIA DEL ESPACIO: EL TRIÁNGULO DE LA VIDA

Parte de mantenerse claro bajo presión también consiste en conocer el entorno lo suficientemente bien como para que tus instintos trabajen con buena información. Esta sección trata sobre la búsqueda en una estructura que ya colapsó — no sobre qué hacer mientras el suelo todavía está temblando. Para ese momento, la guía oficial (FEMA, la Cruz Roja Americana) es agacharse, cubrirse y sujetarse, y esa guía sigue vigente.

Una vez que el colapso ya ocurrió, el panorama cambia, y aquí es donde el concepto del "triángulo de la vida" encuentra su lugar. Cuando elementos estructurales pesados como pisos o techos caen sobre muebles, electrodomésticos u otros objetos sólidos, el objeto se aplasta parcialmente y deja un vacío, a menudo triangular, en el espacio justo a su lado — **el objeto sostiene parte de la carga y el hueco junto a él se convierte en un bolsón donde es posible sobrevivir**. Este es un patrón bien documentado en el trabajo de búsqueda y rescate. Al buscar entre los escombros, presta especial atención al espacio junto a muebles resistentes, junto a una escalera, junto a una bañera, o junto a cualquier objeto grande que pudiera haber resistido parcialmente una carga — estos son los lugares donde es más probable encontrar un vacío, y a un sobreviviente, que en un espacio abierto de piso que no tenía nada que sostuviera un hueco.

El patrón del espacio vacío es real y útil para la búsqueda. Donde se mete en problemas es cuando se reempaqueta como consejo sobre qué hacer durante el temblor — moverse deliberadamente para recostarse junto a un objeto específico mientras el edificio se derrumba. Ese es un momento distinto, con una física distinta: estás eligiendo una posición a ciegas, bajo un colapso activo, con el tiempo para moverte como el recurso más escaso. Esa es la parte que FEMA y la mayoría de los ingenieros estructurales rechazan. La búsqueda posterior al colapso no es ese momento — el colapso ya se resolvió, estás leyendo sus consecuencias, y el patrón del vacío es simplemente un hecho sobre cómo fallan las estructuras que un buscador puede aprovechar.



EN EL TERRENO

Respira.

Observa.

Orienta.

Comunica.

Muévete sin tensión innecesaria.

Adáptate cuando la realidad cambie.

Protege al equipo.

Protege a la víctima.

Recupérate cuando te perturben.

Haz la siguiente cosa útil.

Eso es la ecuanimidad en acción. En la respuesta a terremotos, no es un ideal filosófico. **Es una capacidad humana que puedes practicar ahora mismo**. Y puede ser lo más útil que aportes a este trabajo.



Spiro Spanos

Instructor en Jefe, Systema Kinesis

Escrito desde una perspectiva Systema. El material estoico anterior se incluye como contexto — el trabajo respiratorio, los ejercicios de sensación-y-relajación y las prácticas de conciencia son el núcleo del entrenamiento; la filosofía está ahí para enmarcar por qué importan.