



BUCEO, LAS HABILIDADES Y EL CEREBRO



www.buceo.com.ar
Juan Jose Rodriguez
Evaluador de Instructores



Toda inmersión requiere una planificación previa: definir el equipo que se utilizara, la cantidad de gas que se consumirá y otros factores que generen un plan de buceo seguro. Pero hay algo que muchas veces se deja de lado y son las condiciones mentales de cada buzo y la organización del trabajo en equipo, un factor importante que define la inmersión y su desarrollo con seguridad.

Siempre se trabaja en la práctica y el repaso de habilidades dejando de lado el trabajo mental, el entender como se generan las decisiones abajo del agua, y a partir de ahí la acción a seguir. Está claro que no hay que descartar ningún paso y la unión de todos ellos es fundamental para lograr un inmersión cómoda y segura.

Buscar el equilibrio entre la habilidad y la mente es algo fundamental para entender el proceso de evaluación de cada una de las decisiones que tomamos en la inmersión. La realidad que observamos es el resultado de nuestra mente y el de nuestros sentidos, y aca esta el problema: cada buzo del equipo tendrá visiones distintas de una supuesta misma realidad.

La realidad siempre estará modificada por subjetividad de cada buzo, mecanismo por el cual nuestro cerebro y la interpretación de la visión estará dada por la percepción, mecanismo por el cual nuestro cerebro toma el conocimiento consiente e inconsciente de lo que nos rodea.

Todo esto nos tiene que poner en alerta ante las acciones a tomar, pensemos que somos seres emocionales que razonamos. Por lo tanto, esta división unida a la realidad es fundamental lograr entenderla para tomar las decisiones correctas.

Comprender las emociones que se generan es importante es un proceso basándose en percibir, comprender y por ultimo regular las emociones que nos lleve a desarrollar la acción correcta. Lo que más influye en todo esto es la personalidad, el temperamento y la experiencia.

La mayoría de los accidentes están condicionados por causas de índole psicológicas y que le preceden como mínimo 2 violaciones de las normas de seguridad. Hay que tener en cuenta que la mayoría de las variables que pueden llevar a un incidente y luego pasar al accidente son del tipo inhibitor, por ejemplo: restricción del movimiento, dificultades respiratorias, factores ambientales, problemas del equipo, además de los característicos efectos psicológicos.

La eficiencia estará determinada por la capacidad de la visualización relacionada con la exploración y la adaptación de la conducta al ambiente que nos rodea. De esta manera el proceso cognitivo, las operaciones mentales que realiza el cerebro para procesar información, estará determinado por la percepción, la memorización, el recordar y pensar.

La práctica orientada a manejar los procesos cognitivos es fundamental cuando buscamos aumentar la exploración que está asociada al incremento de los riesgos potenciales. Debemos armar los ejercicios, durante el entrenamiento, que nos ayuden a trabajar la manera de poder desarrollar y hacer efectivo estas características, por ejemplo: El tener una mente abierta ante diferentes problemas que debemos resolver debajo del agua. Buscar la atención sobre el recorrido o actividad que hacemos. Desarrollar la comunicación debajo del agua y transmitir esa información. Tener un buen estado físico.

La asociación del trabajo físico y mental es algo que debemos siempre tener presente en el avance de las dificultades de las inmersiones.

