



Ángel Dueñas Diz:
Cabo RV Arbitro e
Instructor de Combate
Cuerpo a Cuerpo e
Intervención no letal

VISION TUNEL O EFECTO TUNEL

La visión túnel o efecto túnel es una respuesta psicofisiológica, es tan antigua como natural y cotidiana, en mi opinión no solo podemos encontrarla en situaciones de peligro sino que de igual modo podemos verla en el amor, deseo (sexual, carnal o económico) y/o pasión, al fin y al cabo es una focalización de la visión en un objetivo y pérdida de la visión periférica.

La conducción es una situación en la que también podemos padecer el efecto túnel ya que es una situación de riesgo para nuestra integridad física y para nuestra seguridad y más si circulamos a gran velocidad.

DEFINICION

Lo podemos definir como el fenómeno o el resultado que experimenta una persona al ser expuesta



o al participar en una situación peligrosa o amenazante, enfocando nuestra visión hacia la amenaza o peligro perdiendo por esta razón la visión periférica.

Ante una agresión, el circuito cerebral del miedo situado en la amígdala del cerebro, nos prepara para luchar o escapar.

La visión túnel es provocada por la subida de adrenalina ante una situación peligrosa, también limitara el pensamiento crítico, la capacidad de audición y las habilidades motoras finas.

Cuando nuestro cerebro detecta una amenaza se ajusta el foco visual de nuestros ojos sobre esta, dilatando las pupilas debido al efecto de la adrenalina que ha sido vertida al torrente sanguíneo por las glándulas suprarrenales, entrando gran cantidad de luz a los ojos sin que estos tengan tiempo de adaptarse. Este incremento de luz dificulta la capacidad

para observar lo que ocurre periféricamente, centrándose como hemos dicho anteriormente, en el elemento que suponga una amenaza.

ROMPIENDO LA VISIÓN DE TUNEL

Con la palabra romper queremos decir minimizarlas ya que no existen terapias que eliminen por completo los efectos del estrés de combate o de la visión de túnel. Lo importante es el conocimiento de este problema por parte de los profesionales de las armas.

Para minimizar este efecto es importante conocernos a nosotros mismos y conocer los efectos del estrés en nuestro organismo, controlando la reacción aunque resulte complicado.

Para ello simularemos situaciones lo más reales posibles, entrenando con el equipo y material con el que trabajamos (ENTRENA COMO TRABAJAS Y TRABAJARAS COMO ENTRENAS)



Control de nuestra visión bajo estrés con las pulsaciones “subidas a todo trapo”, saber utilizar procedimientos y utilizar la memoria muscular realizando un entrenamiento y/o aprendizaje mediante repetición de movimientos y liberar y potenciar los reflejos y acciones naturales del cuerpo.

DEFENSA PERSONAL

EFFECTO TUNEL O DISTRACCIÓN

No confundir estos dos términos, una cosa es focalizar una amenaza con pérdida de visión periférica y otra muy diferente es centrar la vista en un objeto o persona y olvidar controlar el entorno por una distracción, ya sea está provocada, bien sea para engañarnos y hacernos salir de nuestra concentración en el cumplimiento de cualquier misión o fortuita producida por el cansancio, la soledad y/o el tedio de por ejemplo una guardia, las dos prácticamente igual de nefastas.

Me explico, el efecto túnel forma parte de nosotros, no lo hacemos, nos sale desde nuestro cerebro reptiliano (complejo – R, el cual controla el comportamiento y el pensamiento instintivo para sobrevivir) y como hemos dicho antes podemos minimizar sus efectos pero nunca eliminarlos.

Sin embargo la distracción si se puede ser erradicada con una buena instrucción y entrenamiento continuo.

EL FACTOR PSICOLOGICO, EUTRÉS Y DISTRÉS

El factor psicológico es el que domina el miedo. Cuando un combatiente recibe una agresión física y violenta y está preparado para la lucha puede mantener cierto control de la situación, si por el contrario este no está bien preparado, bien sea por estar desprevenido (código blanco) o bien por falta de formación, no será capaz de reaccionar con rapidez.

En cualquiera de los dos casos el combatiente pasará por las fases de estrés positivo o negativo, si primero lo hace por el estrés positivo (EUTRÉS) será un buen momento para iniciar la defensa, pero si por el contrario comienza por el negativo (DISTRÉS) tendrá pocas posibilidades de salir vic-

torioso ya que perderá todo el control del cuerpo y de sus reacciones. El distrés propicia la huida del combate o la inhibición, abandono de sí mismo (código negro).



Dr. D. Juan J. Sauco Márquez

Médico Estomatólogo Colegiado 1001

c/ Bobby Deglané, nº 1. Local

Teléfono 954 21 39 88

Horario de 16:30 a 21:00 horas.

Lunes, miércoles y viernes, previa cita.

Precios exclusivos para los asociados de **AMARTE** y sus familiares, en las mismas condiciones que hasta ahora.