

D.C.I. DEFENSA COMBATE E INTERVENCION

EL EFECTO TÚNEL

09JUN09, José Vicente Lumbreras Martín, Director Técnico de D.C.I. Psicología Aplicada-001

El efecto túnel consiste en concentrar la atención en algo, desconectando sensitivamente del entorno y anulando, por tanto, la visión periférica. Dentro del entorno que estudia D.C.I. es causado fundamentalmente por:

- El estrés que genera un enfrentamiento.
- La falta de entrenamiento bajo presión psicológica.

No obstante, también puede ser causado por otros motivos:

Un matrimonio sesentón está en la cola para subir al autobús cuando, delante de ellos, una joven, con minifalda ceñida, intenta subir y, para poder hacerlo, se sube aún más la falda, dejando ver más de la cuenta.

- “¿Te das cuenta –dice la mujer- esa desvergonzada, mostrando obscenamente todas sus vergüenzas mientras sube al autobús?”

Y el hombre, con los ojos desorbitados y la baba colgando contesta: “¿eueeeh... qué autobús?”.

El efecto túnel no se percibe conscientemente, pero es un decisivo factor limitativo del rendimiento en situaciones complejas, precisamente en aquellas en las que es más determinante la reacción eficaz ante los riesgos a los que nos enfrentamos. Las consecuencias inmediatas son las siguientes:

- Percepción limitada del entorno. Las personas sometidas a efecto túnel no son capaces de recordar gran cantidad de detalles de los hechos acaecidos, tanto porque no los han percibido como porque se han borrado de la mente consciente.
- Percepción limitada de las actuaciones propias. Bajo los efectos del estrés, sólo funcionan aquellos procesos que se basan en:
 - Reflejos y acciones naturales.
 - Reflejos y acciones adquiridos mediante la repetición.

Al percibir el entorno de un modo limitado, parte de él nos puede afectar sin haberlo podido distinguir, por lo que no estaremos en condiciones idóneas para percibir las amenazas reales y las posibilidades de respuesta propias; tampoco podremos desarrollar tácticas adecuadas al entorno existente, dejando de controlar determinados elementos que pueden ser cruciales para la supervivencia, para el cumplimiento de la misión o para alcanzar los objetivos planteados. Además, esta limitación en la percepción puede traer como consecuencia la concentración sobre dos elementos distintos, de acuerdo con la gravedad de la situación. El primer elemento es la concentración sobre la amenaza, lo que permitiría afrontarla, aunque haciéndonos vulnerables ante otros ataques externos, ya que los apoyos externos que puede recibir nuestro adversario no son percibidos por nosotros, con el consiguiente riesgo que ello conlleva. El otro elemento donde puede ir

Los derechos del contenido de este documento pertenecen al autor. Queda AUTORIZADA la copia y difusión de este documento con la condición de que no se altere en ningún sentido ni el contenido ni el nombre del autor.

nuestra atención limitada es sobre un elemento que no es la amenaza en sí, sino algo que nos distrae, como puede ocurrir durante una finta; esta es la situación más peligrosa, ya que al estar concentrados en ese elemento ajeno a la causa amenazante, no realizamos ninguna acción defensiva ante ella.

El efecto de “amnesia temporal” limita la posibilidad de informar correctamente de los hechos (denuncias, informes, etc.), pero también restringe la capacidad de aprendizaje y posterior adaptación a situaciones de ese tipo.

Pero muy por encima de las limitaciones del entorno en cuanto a riesgo y gravedad, se encuentra la limitación en la percepción de las propias actuaciones, lo que conlleva un evidente descontrol de lo que hacemos, de lo que podríamos hacer y de los efectos que producimos, lo que acarrea una serie de responsabilidades por actos que no teníamos intención de realizar conscientemente.

Como se ha apuntado anteriormente, la limitada capacidad de reacción durante la exposición a los efectos del estrés sólo permite la actuación en base a las acciones y reacciones naturales y las adquiridas por medio de la repetición adecuada.

Pero para poder desarrollar estas capacidades de un modo eficaz es necesario que exista una formación que cumpla los siguientes requisitos:

- Fácil de aprender.
- Fácil de ejecutar.
- Fácil de entrenar y mantener.

En caso de que cualquiera de estos elementos no se pueda alcanzar, la formación no será certificada por el Departamento de D.C.I.¹

Todo ello nos lleva a comprender que es necesario afrontar el estrés y el efecto túnel para permitir la supervivencia en situaciones de riesgo, de modo que la amenaza o ataque queden neutralizados.

¹ D.C.I. sólo certifica procedimientos de enseñanza y preparación que cumplen con los requisitos necesarios para hacerlos eficaces a los profesionales de las Fuerzas Armadas y de la Seguridad, así como a ciudadanos en la defensa legítima de sus derechos; por tanto, no certifica ni desarrolla técnicas, tácticas y procedimientos que sean complejos para los practicantes, que no permitan el adecuado control de los efectos a producir o que requieran de un mantenimiento desproporcionado para las posibilidades individuales de cada practicante.

