

# Positividad mientras te ahogas: la apnea de un Navy Seal

## **Ajuste del objetivo, control de la respiración, positividad y visualización. Esto es lo que deben hacer los Seals de la Marina**

¿Podrías tener pensamientos positivos mientras te estás ahogando?

Los Seals de la Marina aprenden cómo hacerlo. Los equipos Navy Seal, sigla que en inglés significa United States Navy Sea, Air and Land (Marina de Mar, aire y Tierra de los Estados Unidos), son la principal fuerza de operaciones especiales de la Armada de ese país. Su característica principal es que están especialmente entrenados para cumplir objetivos en situaciones extremas, ya sea en el aire, tierra o mar. Aunque este último es el ambiente que más los diferencia del resto por dominio.

Para ser un Seal, existe una prueba en una piscina en la que los reclutas tienen que permanecer bajo el agua durante 20 minutos. En primera instancia están equipados con tanques de oxígeno para el aire, todo lo que tienen que hacer es permanecer bajo el agua sin subir. Parece bastante simple. La trampa está en que son constantemente acosados por los instructores que les cortan el aire de las máscaras por periodos, dolorosos pero no mortales, además de aplicarles otras formas generales de acoso, para que suban a la superficie. El trabajo del recluta consiste en no defenderse y no entrar en pánico, aguantar hasta que el ataque haya terminado sin dejar de estar nunca bajo el agua y esperar a que el próximo ataque empiece.

La principal razón para el suspenso es el pánico

Los soldados tienen 4 oportunidades para pasar esta prueba de clasificación, pues sólo uno de cada cinco logra hacerlo en el primer intento. La principal razón de suspenso es el pánico. No están autorizados para tener pánico.

No importa cómo de agitada sea tu vida, dado que no puede ser más mentalmente exigente que eso, tienes por defecto que poder tener la misma fuerza de voluntad en versión light.

Eric Davis, autor de "Raising Men: Lessons Navy Seals Learned from Their Training and Taught to Their Sons", es un ex Seal de la Armada de Estados Unidos, veterano condecorado y reconocido como uno de los instructores de más alta clase de francotiradores. Aunque su libro en realidad trata más de la paternidad, también cuenta algunas cosas que aprendió en sus 16 años en el cuerpo. Entre ellas, una frase común en la formación Seal: "Vale la pena para ser un ganador" y que, según dice, es el mantra que se repiten los soldados mientras están sufriendo.

Y la realidad es que los estudios estiman que tenemos conversaciones mentales todo el tiempo en las que nos decimos de 300 a 1.000 palabras a nosotros mismos, cada minuto. El entrenamiento de los Seal se asegura de que la conversación sea positiva todo el tiempo posible o que como mínimo no haya conversación. Parece una tontería pero es realmente difícil decirse cosas positivas a uno mismo cuando se es una persona negativa y se está en medio de una crisis. El pánico en lo decisivo no

beneficia a nadie, y la negatividad produce pánico, precisamente por eso parece que el entrenamiento realmente funciona.

El profesor de la Universidad de Pensilvania, Martin Seligman, explica el pesimismo en su libro "Learned Optimism":

"La característica definitoria de los pesimistas es que tienden a creer que los eventos malos van a durar mucho tiempo, lo socavarán todo y son siempre por propia culpa. Los optimistas piensan acerca de la desgracia de la manera opuesta. Tienden a creer que la derrota es temporal, que sus causas se limitan a este único caso y que la derrota no es su culpa sino de las circunstancias, la mala suerte o un suceso meramente aleatorio".

Pero, ciertamente, esto fue demasiado fácil, a penas llega al 40%. David Goggins, además de ser también un veterano de la marina SEAL, es actualmente el titular del récord mundial de flexiones realizadas en 24 horas (4.025 flexiones) y el quinto clasificado en el Badwater; una ultramaratón celebrada cada mes de julio en California, EEUU, con salida en la Cuenca Badwater y llegada en el Monte Whitney, autoproclamada "la carrera más dura del mundo". Y dice literalmente esto: "Cuando tu mente te dice que ya no puede más, realmente sólo estás al 40 por ciento".

Si bien parece un eslogan de zapatillas, es algo más que una declaración de motivación: la ciencia respalda que estamos a menudo más capacitados física y mentalmente de lo que creemos. Por ejemplo, los investigadores encontraron que los sujetos que recibieron un placebo, pero se les dijo que era cafeína fueron capaces de levantar significativamente más peso que aquellos a los que realmente se les dio cafeína. Por supuesto, todos tenemos límites. Pero cuando la mente te está diciendo "no", a veces te lo está diciendo demasiado pronto y al tratar de mantenerse fuerte por sólo unos pocos minutos más, luego resulta que eras capaz de mucho más.

Por otra parte, la fuerza de voluntad en casos extremos sólo sabe enfrentarse al ahora. Mark Spitz, medalla de oro olímpica en natación dijo: "Estoy tratando de hacer lo mejor que pueda esta prueba. No puedo pensar en mañana".

Un estudio de Harvard mostró que las personas que tienen metas tienen diez veces más éxito que los que no tienen metas, y aquellos que las anotan tres veces más probabilidades de lograrlas que los que no lo hacen. Pero esto sólo se aplica si la meta es alcanzable y normalmente ya nos parece bastante difícil lograr el objetivo del día. En casos extremos ya es bastante salvar el pellejo hoy. Por tanto, los olímpicos y los soldados utilizan la visualización para lograr el objetivo de 'ahora', no se imaginan en la línea de meta mañana, ni la semana que viene, eso es ineficaz. Se les enseña a visualizarse a sí mismos teniendo éxito en sus actividades una por una y pasando por los movimientos que tienen que hacer. De lo que se trata es de visualizarse a sí mismos realizando bien la tarea, el proceso, no el final.

Por último, también recomiendo este discurso del Almirante William H. McRaven en la universidad de

Texas, en 2014, donde relata algunos de los puntos útiles para la vida corriente, que se pueden extrapolar del entrenamiento de un Seal.

El presente comunicado fue publicado primero en [hipertextual.com](http://hipertextual.com)

**Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Internacional](#) [Telecomunicaciones](#) [Comunicación](#) [Sociedad](#) [Otros deportes](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>