

Modelo STOP y Control del Pánico: Toma de Decisiones en Emergencias

Autor: EA4IPV

Fecha: 21/03/2026

Categoría: Psicología de Supervivencia

Etiquetas: Sin etiquetas

Modelo STOP y Control del Pánico en Emergencias

El mayor peligro en una situación de supervivencia no suele ser el frío, la sed ni el hambre: es el pánico. Estudios del ejército de los Estados Unidos y de organizaciones como la Wilderness Medical Society han demostrado consistentemente que la causa principal de muerte en situaciones de supervivencia no es la falta de habilidades técnicas, sino la toma de decisiones irracionales provocada por el miedo y el estrés.

La Respuesta de Estrés Agudo: Qué Ocurre en tu Cuerpo

Cuando tu cerebro percibe una amenaza, activa el sistema nervioso simpático desencadenando la respuesta de lucha o huida (fight or flight), descrita por primera vez por el fisiólogo Walter Cannon en 1915:

Adrenalina y cortisol: Las glándulas suprarrenales liberan estas hormonas, aumentando el ritmo cardíaco (hasta 200 lpm), la presión arterial y la frecuencia respiratoria.

Visión de túnel: El campo visual se estrecha, centrándose en la amenaza percibida e ignorando información periférica que podría ser vital.

Exclusión auditiva: Los sonidos se perciben amortiguados o distorsionados. Puedes no escuchar gritos de compañeros o señales de peligro.

Pérdida de motricidad fina: Las manos tiemblan, la destreza manual disminuye drásticamente. Tareas simples como encender un mechero o atar nudos se vuelven difíciles.

Deterioro cognitivo: La corteza prefrontal (responsable del pensamiento racional, planificación y juicio) se ve inhibida por la amígdala (centro del miedo). Esto provoca decisiones impulsivas, razonamiento deficiente

y dificultad para evaluar opciones.

Distorsión temporal: Los eventos pueden parecer transcurrir en cámara lenta o, por el contrario, pasar a velocidad extrema.

El Modelo STOP: Tu Protocolo de Emergencia Mental

El acrónimo STOP fue desarrollado como herramienta mnemotécnica por instructores de supervivencia para proporcionar un protocolo simple que cualquier persona pueda recordar y ejecutar incluso bajo estrés extremo:

S — Sit (Siéntate / Detente)

Lo primero que debes hacer cuando te das cuenta de que estás en una emergencia es detenerte físicamente. Literalmente: para, siéntate si es seguro hacerlo, y resiste el impulso de actuar inmediatamente.

¿Por qué? Porque las primeras acciones bajo pánico son casi siempre contraproducentes. Las personas perdidas que siguen caminando se alejan más del punto conocido. Las personas heridas que se mueven agravan sus lesiones. Las personas asustadas que corren pueden caer, perderse más o agotar energía vital.

Excepción: Si estás en peligro físico inmediato (incendio, desprendimiento, crecida de agua), primero muévete a un lugar seguro y ENTONCES aplica STOP.

T — Think (Piensa)

Una vez detenido, dedica unos minutos a pensar con calma. Este paso es deliberadamente lento. Técnicas para activar el pensamiento racional:

Respiración táctica (box breathing): Inhala 4 segundos, retén 4 segundos, exhala 4 segundos, retén 4

segundos. Repite 4-6 ciclos. Esta técnica, utilizada por los Navy SEALs y fuerzas especiales de múltiples países, activa el nervio vago y el sistema nervioso parasimpático, contrarrestando fisiológicamente la respuesta de pánico.

Verbaliza tu situación: Habla en voz alta (incluso si estás solo). Describir tu situación verbalmente activa la corteza prefrontal y te obliga a procesar la información de forma más estructurada.

Evalúa los recursos: ¿Qué tengo? ¿Qué sé? ¿Quién sabe dónde estoy? ¿Cuánto tiempo hasta que alguien me busque?

O — Observe (Observa)

Con la mente más clara, observa tu entorno sistemáticamente:

360 grados: Gira lentamente y observa en todas las direcciones. ¿Hay refugio natural? ¿Agua? ¿Senderos? ¿Señales de civilización?

Meteorología: ¿Qué tiempo hace? ¿Está cambiando? ¿Cuántas horas de luz quedan?

Terreno: ¿Dónde estás en relación a puntos conocidos? ¿Hay elementos de referencia identificables?

Estado personal: ¿Estás herido? ¿Tienes sed? ¿Frío? ¿Qué llevas en tu equipo?

Otros miembros del grupo: ¿Hay heridos? ¿Alguien está en pánico? ¿Quién puede ayudar?

P — Plan (Planifica)

Solo ahora, con información procesada racionalmente, elabora un plan de acción:

Prioriza según la Regla de los Tres: Primeros auxilios → Refugio → Agua → Señalización → Comida.

Establece objetivos pequeños: No pienses en "sobrevivir" como un todo. Piensa en "antes de que oscurezca, tendré un refugio". Los objetivos concretos y alcanzables mantienen la moral y dan sensación de control.

Plan A y Plan B: Siempre ten una alternativa. "Si no encuentro agua en el arroyo, recolectaré rocío mañana temprano."

Comunica el plan: Si estás en grupo, asegúrate de que todos lo entienden y tienen un rol asignado.

Técnicas Específicas de Control del Pánico

Grounding (Anclaje Sensorial) — Técnica 5-4-3-2-1

Esta técnica de psicología clínica, respaldada por investigaciones sobre trastorno de estrés postraumático, te ancla al presente y interrumpe los pensamientos catastróficos:

Nombra 5 cosas que puedas ver.

Nombra 4 cosas que puedas tocar (y tócalas conscientemente).

Nombra 3 cosas que puedas oír.

Nombra 2 cosas que puedas oler.

Nombra 1 cosa que puedas saborear.

Este ejercicio redirige la actividad cerebral desde la amígdala (miedo) hacia las cortezas sensoriales y la corteza prefrontal (procesamiento racional).

Diálogo Interno Positivo

Sustituye pensamientos catastróficos por afirmaciones realistas y orientadas a la acción:

En vez de: "Voy a morir aquí" → "Estoy vivo, puedo pensar y puedo actuar."

En vez de: "No sé qué hacer" → "Voy a evaluar mis opciones una por una."

En vez de: "Nadie me va a encontrar" → "Alguien sabe mi ruta. Voy a facilitar el rescate."

Mantener Rutinas

Establecer una rutina proporciona estructura y sensación de control en situaciones caóticas. Levantarse a una hora fija, mantener el refugio ordenado, establecer horarios para buscar agua y leña: estas rutinas son herramientas psicológicas poderosas que combaten la indefensión aprendida.

Dato clave: Según estudios del Dr. John Leach de la Universidad de Portsmouth, en situaciones de supervivencia aproximadamente el 75% de las personas se quedan paralizadas (respuesta de congelación), un 10-15% entra en pánico descontrolado, y solo un 10-15% mantiene la calma y actúa racionalmente. El entrenamiento y la práctica del modelo STOP pueden moverte hacia ese grupo que mantiene la calma.