

**No volarás sin  
saber una cosa más.**

**Cómo superar  
el miedo a volar**

**¿Cuántas veces has odiado que te dijeran que el primer paso para resolver un problema es reconocerlo? ¡Pues ya puedes añadir una vez más a tu lista! Aunque suene a tópico, si uno confunde el miedo a volar, por ejemplo, con una alergia al material del que están forrados los asientos del avión, o, simplemente, con una indisposición de vientre, se verá expuesto a sufrir la gran decepción de que ni un buen digestivo ni nuevas tapicerías le hagan sentir mejor. Así que te animamos a descubrir qué aspecto tiene para detenerlo a tiempo de no perder el vuelo...**

**Los lingüistas lo definen como:**

Una “perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario; recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea”. En definitiva, si te encuentras en la puerta del avión con dolor abdominal y repasando mentalmente todas las películas de hollywood que utilizaban un accidente de avión como gancho, posiblemente tengas miedo a volar.

**La sabiduría popular dice sobre él:**

*“Así es -dijo Sancho- pero tiene el miedo muchos ojos, y ve las cosas debajo de tierra, cuanto más encima en el cielo”*

Miguel de Cervantes Saavedra, autor de El Quijote.

*“El miedo está siempre dispuesto a ver las cosas peores de lo que son”*

Tito Livio, historiador romano.

*“El miedo es mi compañero más fiel, jamás me ha engañado para irse con otro”*

Woody Allen, director, guionista y actor neoyorquino.

**Y, para superarlo, los orientales proverbian en un guiño a los amantes de Kung Fu:**

*“El miedo llamó a la puerta, la confianza abrió y afuera no había nadie”*

*“Es difícil atrapar un gato negro dentro de una pieza oscura, sobre todo cuando no está”.*

**¿Cómo se manifiesta? Síntomas y lugares en los que se le ha podido ver:**

En el aeropuerto, justo antes de subir al avión: si tienes un sentimiento de inquietud permanente y desproporcionada es muy posible que se trate de él. No obstante, dependiendo del grado de fobia, este sentimiento puede empezar a manifestarse en el mismo aeropuerto o incluso días antes, impidiéndote, por ejemplo, dormir tranquilo.

Sentados ya en el asiento que nos han asignado: empiezas a pensar en viajes inacabados, historias de aparatos que no llegaron nunca a destino, da igual que no sean aviones, puede tratarse desde el Titanic hasta el jarro de leche del cuento de la lechera.

Analízalo fríamente, ¿no crees que puede ser el miedo intentando invadirte?

Los proverbios chinos te ayudarán.

En el momento del despegue: todos sentimos esa sensación de ingravidez y se convierte para muchos en algo que temer. ¿Y si te lo tomas como una señal interna de liberación? ¡Nos estamos liberando de la fuerza de la gravedad!

Durante el vuelo: de pronto empiezas a oír ruidos extraños para ti, el avión se mueve más de lo que te gustaría y empiezas a imaginar que nada de eso es normal... ¿Y si imaginas a alguien que se sube a un coche por primera vez? Si no te parece extraño el ruido de encendido y el de aceleración, si no te dan miedo los badenes puestos por las Administraciones para que reduzcas la velocidad al entrar en una población, si eres un valiente con los pequeños baches que te puedes encontrar en la carretera, no tienes que temer por lo que a ti te parece extraño y tan sospechoso... Todo forma parte del proceso normal de funcionamiento.

Para saber más sobre esto, pasa al siguiente episodio

¿De qué tienes miedo?

El avión, ese gran desconocido

3

**Si de niños nos hubieran explicado que el Coco era una invención de los mayores, o que las barbas no son peligrosas sino simplemente pelo, muchos habiéramos salido con mejor cara en esa fotografía que nos hicieron alguna vez con Sus Majestades Los Reyes Magos, y seguro que habiéramos sufrido menos pesadillas. Y es que muchas veces se trata simplemente de descubrir qué hay detrás de eso que nos da pavor o simple desconfianza. ¡Que se haga la luz sobre el avión!**

**¿Cómo puede volar esto?**

Seguro que muchas veces te has planteado esta pregunta. Pues, por complejo que parezca y sea, puede explicarse en unas líneas: "su principio de funcionamiento se basa en la fuerza aerodinámica que actúa sobre las alas, haciendo que la misma produzca una sustentación. Esta se origina en la diferencia de presiones entre la parte superior e inferior del ala, producida por su forma especial". Así lo explica la Wikipedia, la enciclopedia libre de Internet.

En definitiva, es el aire y su fricción con las alas, a diferentes presiones, lo que permite que estos mastodónticos aparatos se eleven. De hecho, el aire es para ellos como el asfalto para los coches o el agua para un barco, una superficie igual de sólida, con la ventaja de que no hay peligro de salirse del carril, chocarse con árboles o quedar atrapados en una caravana.

Para entenderlo mejor puede ser útil revisar cada una de las partes que los forman.

**Alas:** es la clave para que el aparato se sustente, son como las ruedas en el coche.

**Fuselaje:** es el lugar en el que viajas, esa especie de cilindro por la que se unen las alas.

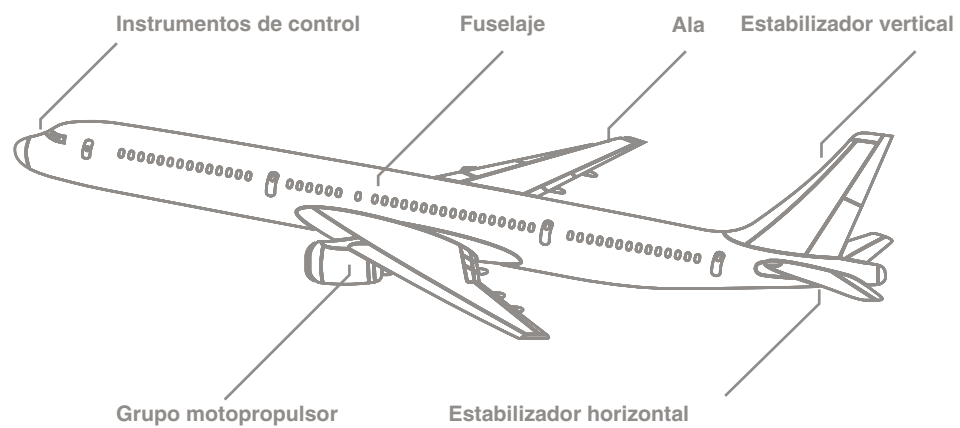
**Sistemas de control:** son las partes móviles del avión que permiten dirigirlo, algo similar a lo que harías con los remos de una barca.

**Grupo motopropulsor:** incluye a los motores con lo que se propulsa el avión y que le ayudan a seguir su curso contra el viento.

¿De qué tienes  
miedo?

El avión, ese gran  
desconocido

4



## ¿De qué tienes miedo?

## El avión, ese gran desconocido

5

**Tren de aterrizaje:** se trata del conjunto de ruedas, y la estructura que las sostiene y mueve, que se utilizan para tomar de nuevo contacto con la superficie terrestre.

**Instrumentos de control:** son dispositivos electrónicos que permiten al piloto tener todo el aparato bajo control, así como las condiciones meteorológicas, el curso de vuelo... En definitiva, un cerebro salido de fábrica que nunca viene mal.

### **A tener en cuenta si eres de imaginación desbordada, aquí tienes algunas respuestas:**

Los motores pueden producir ligeros zumbidos que son completamente normales. Incluso si se estropeara un motor, los aviones están preparados para volar sin problemas durante éstos con la mitad de sus motores, aunque estés en medio del océano.

Es más, si se pararan todos podría volar durante al menos una hora y descender gradualmente, ya que para los aterrizajes no se aplica potencia.

Los aviones disponen de mucho más combustible del que necesitan para la ruta que van a realizar.

La tripulación ha comprobado antes de partir que todo el equipo de seguridad necesario esté listo para utilizar en caso de emergencia.

Los controladores aéreos garantizan desde las torres de control que el avión puede despegar y aterrizar sin problemas.

Los sistemas de control del avión: electrónicos, hidráulicos y neumáticos, están dispuestos en zonas independientes, así que, en caso de que fallara alguno de ellos se podría seguir funcionando con los demás.

De igual modo, existe recambio para el piloto, siempre vuelan como mínimo dos y, antes de subir, se comprueba que estén en condiciones físicas y psíquicas óptimas. Imagínateles casi como súper hombres y mujeres. No obstante, como refuerzo, pilotan aviones tan inteligentes que avisan de todo tipo de complicaciones.

## Recomendaciones de fácil aplicación **Superar el miedo paso a paso**

6

**Si has detectado ya la presencia del miedo o crees que te puede visitar cuando estés en el avión, no lo tomes como una mala señal, ése es el primer paso para influir sobre él y controlarlo. Debido a que éste no es un temor extraño, sino que afecta a muchos pasajeros, se han desarrollado múltiples teorías y recomendaciones para hacerle frente. A continuación encontrarás, a modo de receta, algunos ingredientes que pueden ayudarte a controlarlo.**

### **El cuerpo. Tensiona los músculos para después relajarlos:**

El fisiólogo estadounidense Edmund Jacobson determinó en los años 20 que el miedo y las situaciones de ansiedad estaban estrechamente relacionadas con la tensión muscular. Por eso, aunque parezca paradójico, es útil provocar tú esa tensión para pasar después a una relajación progresiva, evitando que el miedo los tensione sin que puedas controlarlo.

De este modo, habrás contribuido a evitar uno de sus síntomas.

Para hacerlo, el método diseñado por Jacobson recomienda que vayas tensionando progresivamente durante 20", después sostener 5" en tensión máxima -sin llegar nunca a un punto de tensión doloroso-, e ir relajando progresivamente después.

### **Relájate también a través de la respiración:**

Concéntrate en ella y detente observando cómo aspiras y exhalas el aire lentamente. Intenta llenar el diafragma en cada respiración, nota cómo tu barriga se llena de aire y suéltalo después lentamente, notando ahora cómo te desinflas.

Ahora que estás concentrado juega a retener unos segundos el aire antes de expulsarlo de nuevo, con él se irá yendo de forma natural la tensión.

## Recomendaciones de fácil aplicación

### Superar el miedo paso a paso

7

#### **La mente. Frena los pensamientos negativos**

Tan pronto como empiecen a llegar, demuéstrales que no van a seguir avanzando. Un simple "No" bastará para frenarlos y los pensamientos positivos harán de barricada para evitar su entrada. Imagínate ya, por ejemplo, en el lugar de destino... En esa playa paradisíaca, en las nuevas culturas que te dispones a descubrir, en los museos, en las calles, en la magia de lo que representa un viaje... o en la paella de los domingos, no importa, piensa en aquello que te hace sentir bien en el conjunto de tu vida y verás cómo el miedo va haciéndose cada vez más pequeño.

#### **Trátate como tratarías a un amigo**

¿Qué harías si tu mejor amigo, tu hijo o cualquier otro ser querido estuviera en una situación como ésta? Si tuvieras que ayudarlo a superar un miedo: al mar, a la oscuridad, a no superar un examen... Recomiéndate lo mismo que les recomendarías, ánimate, recuerda que has superado situaciones

peores y que puedes hacerlo, puesto que eres consciente de lo que te está pasando.

Incluso si quieres dirígete al miedo -eso sí, te recomendamos que no lo hagas en voz alta-, desáñale, afirma que le vencerás como hiciste con aquel otro que te amargaba en la infancia.

#### **Actúa e interactúa**

Antes de entrar en el avión recuerda dejar afuera tus preocupaciones, vas a volar y en el aire nada de eso tiene importancia. Para ello, evita tomar estimulantes como el café antes del viaje.

Sé simpático con la tripulación, con el resto de pasajeros, sonríe... todos estos esfuerzos ayudan a desechar los pensamientos negativos.

Como habrás sido simpático con la tripulación podrás bromear con ellos sobre tu miedo, no dudes en hacerlo, y en preguntarles sobre las turbulencias o todo aquello que te preocupe.

## Recomendaciones de fácil aplicación

### Superar el miedo paso a paso

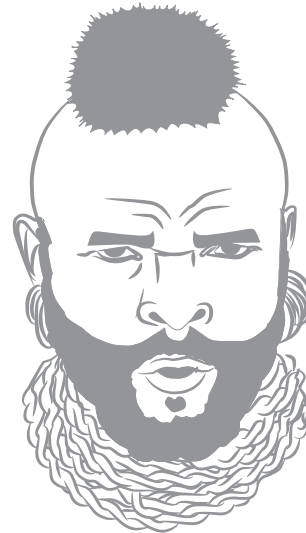
8

Entretén tu mente con libros que enganchen, música, siguiendo las películas que se proyecten, jugando a cartas...

Lleva contigo elementos que te hagan reír, desde Mafalda a El Jueves, o los artículos de tu columnista preferido.

Comparte tu miedo. Un alto índice de pasajeros están sintiendo lo mismo que tú en este momento, así que no temas en compartir tu miedo. De hecho, te bastará con pensar en la lista de celebridades que han manifestado su miedo a volar: ¿Quién no recuerda al insustituible **Mister T** diciendo a sus compañeros del mítico Equipo A que no pensaba coger ese vuelo que les llevaría a arreglar el mundo?

Y como él, un sinfín de nombres entre los que se encuentran también personajes de la genialidad de **Picasso** o **Gabriel García Márquez**, que dedicó ya en los 80 un artículo a la cuestión titulado ni más ni menos como: "Seamos machos: hablemos del miedo al avión".



## Valientes que superaron el miedo a volar

## Historia de un desafío

9

**A pesar de lo que pueda parecer si eres de los que lo pasa mal en un avión, poder volar es uno de los sueños más transitados por la humanidad. Hasta conseguirlo, los intentos fueron de lo más variopinto, pero uno de los elementos que no faltaron en esos primeros vuelos fueron las plumas.**

Se cuenta que alrededor del año 875 el español Abbas Ibn Firnas voló en la provincia de Córdoba con un planeador de madera y plumas. Hacia el 1010 el inglés Eilmer of Mamesbury se tiraba desde una torre con un invento semejante y se calcula que voló unos 200 metros. De hecho, era lógico pensar que si la mayoría de los animales que podían volar tenían plumas éstas debían tener algo que ver con el tema.

A partir de esa observación se construyeron los conocidos como ornitópteros, máquinas con alas de pájaro que se movían mecánicamente. Leonardo Da Vinci, artista, arquitecto e ingeniero italiano diseñó uno de éstos en el siglo XV, además de un helicóptero y un planeador.

Por otra parte, debes recordar el nombre de Sir George Cayley como el del primer hombre en construir un planeador con mecanismos de control, aunque sin motor. Se basaba en los principios de la aerodinámica y fue en 1803.

Pero los primeros vuelos de lo que hoy conocemos como avión no llegaron hasta finales del siglo XVIII y principios del siglo XX. En 1890 Clément Ader consiguió despegar y volar 50 m. con su avión, el Éole. El de los famosos hermanos Wright tenía 12 caballos, motor de gasolina de cuatro cilindros y recorrió en su primer vuelo, en 1903, tan solo recorrió 30 metros en 12 segundos.

Por su parte, en 1906, Santos Dumont realizaba el primer vuelo sin catapulta -elemento que utilizaron los hermanos Wright para sus intentos hasta 1908. Lo hacía en París, ante prensa, locales, aviadores y algunas autoridades. Se le considera el padre de la aviación moderna –en lugar de los hermanos Wright- en países como Brasil, Francia o Portugal, aunque en los dos últimos casos, en menor medida.

## Calcula tú mismo las ventajas de volar

## ¿Cuánto tardarías si...?

10

Después de todo tal vez todavía tengas dudas sobre ¿por qué habrías de superar el miedo a volar? Tú mismo puedes calcular las ventajas de este medio de transporte, que transita por autopistas sin tráfico ni obstáculos de otro tipo, que no puede salirse de carril alguno, que no flota sino que se desliza sobre el aire como si de la pista de despegue se tratase y que puede llevarte a los lugares más recónditos o, simplemente, maravillosos, sin necesidad de que te pases todas las vacaciones en el camino.

### **Barcelona-Beijing (7.872,90 km):**

**A pie:** 1.575 horas  
**En coche:** 72 horas  
**En avión:** 12 horas

Alcanzar China no era tarea fácil antes de la existencia de los aviones, ahora podrás tocar con tus manos la seda que otros fueron a buscar con más dificultades, y conocer una cultura tan diferente y sorprendente como distante en el mapa.



## Calcula tú mismo las ventajas de volar

## ¿Cuánto tardarías si...?

11

### Londres-París (215 km):

**A pie:** 43 horas, eso teniendo en cuenta que seas igual de rápido con la natación.

**En coche:** Si se pudiera serían unas 2 horas.

**En avión:** 30 minutos.

Las últimas tendencias están ahora más cerca que nunca, a pesar del efecto globalización, vale la pena observar de cerca dónde se siguen gestando.

### New York-Moscú (4.680 km):

**A pie:** 936 horas, de nuevo el mar se interpone entre tú y este reto.

**En coche:** 43 horas,

¿tienes un flotador para tu coche?

**En avión:** 8 horas.

Ahora que la Guerra Fría está más que templada es un buen momento para aprovechar el acercamiento entre los que representaron a las dos mitades del mundo.

### Amsterdam-Roma (807 km):

**A pie:** 161 horas.

**En coche:** 8 horas.

**En avión:** 25 minutos.

Viaja desde la escuela holandesa hasta el renacimiento italiano y las ruinas romanas. Desde la magia de canales y bicicletas hasta la ciudad del amor escrito al revés.

### Nueva Delhi-EI Cairo (4.430,72 km):

**A pie:** 886 horas.

**En coche:** 40,27 horas.

**En avión:** 7 horas y media.

Atrévete con dos de los destinos más atrayentes para el hombre: los encantos de la inagotable India y los misterios de Egipto a un paso, el que te lleva al aeropuerto.

Esperamos que estos datos te haya proporcionado el último empujón para decantar la balanza.