El submarinista y el estrés en combate



Teniente Primero
GABRIEL DONAYRE MONTESINOS

Basado en un viaje de 2,456 horas en inmersión



El estrés en combate es la respuesta psicológica natural ante las circunstancias de la vida en una zona de combate. El Ejército Norteamericano define el estrés en combate como los complejos y constantes cambios que sufre el soldado como resultado de los factores que generan estrés, mientras realiza una misión vinculada al combate. Los factores físicos, mentales y espirituales interactúan de manera compleja, afectando a los combatientes no sólo durante el conflicto, sino también posteriormente (estrés post-combate)[1].

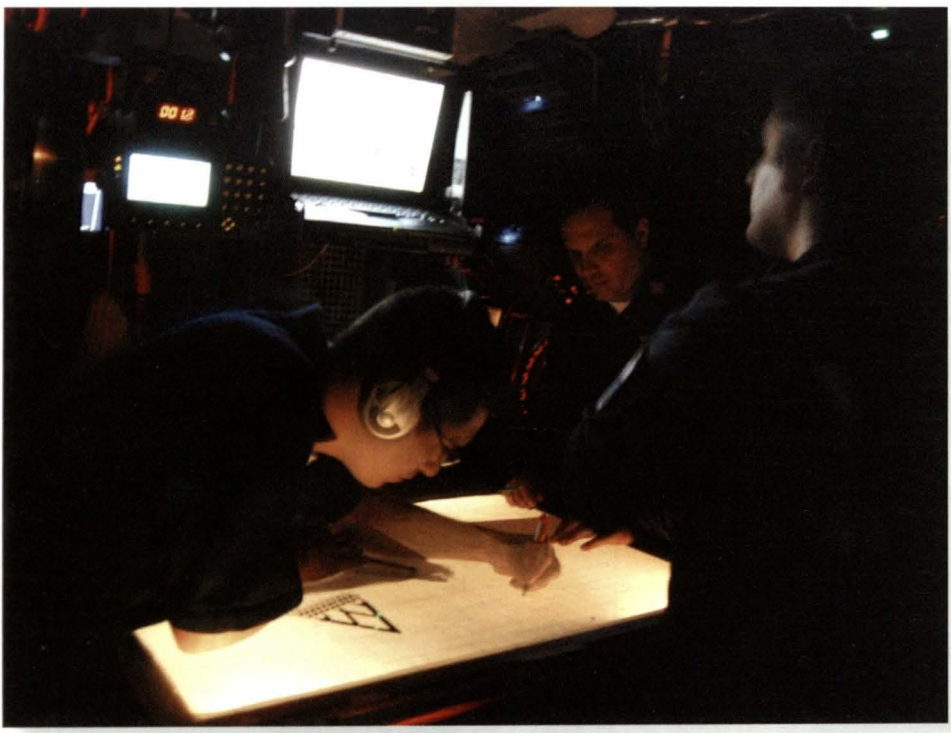
Si bien no he experimentado un combate real, la oportunidad de haber participado en dos desplazamientos operacionales SUBDIEX[2], me permitieron observar y analizar más profundamente los cambios generados en el ser humano, al ser sometido a una situación de estrés constante y por periodos prolongados. Del mismo modo, comprobé cómo nuestro organismo genera mecanismos de defensa, desapercibidos por nosotros mismos.

Resulta un poco complicado intentar una presentación objetiva del tema, ya que un análisis de este tipo exige cierto distanciamiento científico. Pero, ¿se puede tener a bordo de un submarino ese distanciamiento necesario? Sólo los que son ajenos al caso pueden garantizarlo, pero es mucha su lejanía para

que lo que puedan decir sea realmente válido. Únicamente el que está dentro sabe lo que pasa, aunque mis juicios tal vez no sean del todo objetivos y mis estimaciones sean quizá desproporcionadas al faltarme ese distanciamiento.

Les hablaré rápidamente en qué consiste este desplazamiento operacional, con el fin de llevarlos al escenario de observación. El submarino peruano zarpa del puerto del Callao y navega sumergido aproximadamente treinta días; llega al primer puerto dentro de una base naval norteamericana, descansa por un periodo no mayor a cinco días y se hace a la mar para enfrentar a los diferentes grupos de ataque del país visitado. El juego, "golpear sin ser visto y de ser así, no ser atrapado".

La flota norteamericana forzará nuestro encuentro, hostigándonos constantemente con el batido de sus hélices por encima de nosotros y rebotando sus pines activos en nuestro casco. Sus sonoboyas serán lanzadas, como caramelos, al mar, los medios no son un inconveniente, pues cuentan con una logística impresionante.



Una rutina de trabajo exigente.

Nuestro único escudo, contar con hombres fuertes de mente, que puedan cumplir disciplinadamente con la doctrina de submarinos.

Los factores del estrés físico y mental en el submarinista

Las condiciones ambientales y psicológicas determinan la naturaleza e intensidad de los factores que generan el estrés físico en combate. El submarino, como ámbito laboral, reúne ciertos factores que generan estrés físico en el ser humano (ver cuadro 1). Lo difícil de la adaptación a la vida a bordo de un submarino se relaciona con la comodidad y el espacio. Los compartimentos, mucho más chicos que en cualquier buque, no dan lugar a la intimidad. En un espacio reducido uno duerme, se asea, come, combate y hace guardias durante los días, semanas o meses que dure la misión.



Vida a bordo.

AMBIENTALES	PSICOLÓGICOS
Calor, frío y humedad.	Incomodidad.
Vibraciones y ruido.	Deshidratación.
Espacio reducido.	Fatiga mental.
Agua restringida.	Higiene deficiente.
Hipoxia (oxígeno insuficiente), humo.	Ausencia de intimidad.
Luz brillante (artificial) y oscuridad.	Necesidad de ejercicio aeróbico.
Aislamiento del mundo exterior.	Privación del sueño.

Un camarote amplio, un baño más cómodo y accesible, tomar una ducha en cualquier momento, una caminata por la cubierta, aire puro, sol y el horizonte son cosas que perdemos por formar parte de la naturaleza del submarino. Pagamos el precio de ser invisibles.

Asimismo, la rutina de trabajo es exigente en cuanto a los tiempos. Cuando el submarino navega, se trabaja en 4 x 6 permanente, es decir cuatro horas de guardia por seis de descanso; el día y la noche ya no cumplen un rol.

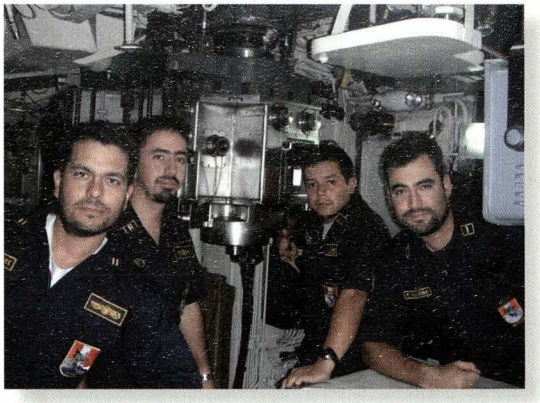
Buscando reconocer los factores que generan el estrés mental en el submarinista (ver cuadro 2) y cómo los afronta, observé al personal durante estos meses de navegación, investigando y comprobando así que a la conducta usual de cada ser humano se le suman aptitudes que permiten minimizar este problema.

Cuadro 2: Factores que generan estrés mental a bordo de un submarino

COGNITIVOS	EMOCIONALES
Pérdida de comunicación con el exterior.	Factores de riesgo durante el combate, que generan sensaciones de temor y ansiedad.
Incertidumbre.	Motivos conflictivos (preocupaciones familiares, sentimientos interpersonales, conflictos internos).
Tiempos de espera.	Insatisfacción con el trabajo, que genera irritabilidad, ira y enojo.
Presión psicológica.	Aburrimiento, que genera desaliento y desmotivación.
	Escepticismo en las decisiones del Comando, que genera pesimismo y desesperanza.
	Preocupación por el futuro que genera depresión.

El estrés de combate puede atenuarse

Sería poco realista, y tendría poca credibilidad afirmar que el personal submarinista no debe reunir ciertas aptitudes propias que le permitan minimizar estos efectos y, por el contrario, sobrellevarlos con naturalidad. Es por ello que existe un examen de selección.



Equipo humano en inmersión.

Como mencioné anteriormente, a la conducta usual de cada individuo se le suman otras aptitudes desde el momento en que nos hacemos a la mar. El espacio reducido, hace que tengamos que tener *predisposición* para la convivencia continua. La *tolerancia* con los problemas que ocurren es fundamental, así como mantener la *calma*. La camaradería es indispensable.

"El submarino no es sólo ese tubo de acero que se sumerge a más de 200 metros; es también la gente que lo tripula, los lazos de camaradería y los vínculos profesionales que entablan a esas profundidades. Bajo el agua, a profundidad de periscopio o en el puente, los tripulantes son un todo; cada pequeña acción de cada uno repercute en el funcionamiento eficiente de todo".

La *comunicación* efectiva reduce la ansiedad, alimentada por la incertidumbre. Los puestos de combate pueden librar largos períodos, haciendo que los minutos parezcan horas. Siempre que sea posible, los líderes eficaces deben comunicar a sus subordinados toda la información relevante disponible. Los líderes que no lo hacen, crean un estrés mental innecesario, agregando así más confusión y comprometiendo la efectividad de la unidad para combatir.

El poder de la *distracción* permite sobrellevar los tiempos de espera y detener esa airada de pensamientos inquietantes. El personal submarinista se refugia en el descanso, en las películas, en la lectura, en juegos y en sus conversaciones. Aquí se experimenta la relatividad en su más gráfica expresión, pues el aburrimiento hace los días interminables, hacer algo placentero nos da la sensación de que el tiempo vuela. Como dijo Nietzche: "Quien tiene un porqué para vivir, encontrará casi siempre el cómo".

El *sentido del humor*, en su peculiar expresión, es otra de las armas con las que el alma lucha por su supervivencia. Es bien sabido que, en la existencia humana, el humor puede proporcionar el distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier situación[3]. Las historias divertidas de algún tripulante, los chistes, las ocurrencias y las anécdotas forman el ambiente en la cámara y la estación de trimado. Los intentos por desarrollar el sentido del humor y ver las cosas bajo una luz humorística, son una especie de truco que se aprende mientras dominas el arte de vivir a bordo.

En efecto, reduce la irritabilidad, que no es sino otro mecanismo de defensa ante la incomodidad y falta de sueño. El descanso se ve interrumpido por guardias e incesantes puestos de combate. En un submarino no se navega, se patrulla.

Por resultados finales entendemos lo que debe ser invisible a nuestros mismos ojos: el estrés, en general, *puede* mantenerse bajo nuestro control; todo depende de nuestras decisiones, no de sus condiciones. Pienso, además, que un análisis más profundo sobre este tema, podría dar pie a futuras técnicas de lucha anti estrés, que es la enfermedad del siglo XXI.

"Por resultados finales entendemos lo que debe ser invisible a nuestros mismos ojos: el estrés, en general, *puede* mantenerse bajo nuestro control; todo depende de nuestras decisiones, no de sus condiciones".

Bibliografía

1 Brian M. Kimball, Capellán USN: Revista "Proceedings". Sept./2007

2 SUBDIEX (Submarine Diesel Exercise), Desplazamiento operacional conjunto, realizado anualmente entre la fuerza de submarinos peruana y la flota naval estadounidense, cuyo periodo de duración es de seis meses.

3 Frankl, Viktor: "Un hombre en busca de sentido". Barcelona: Editorial Herder, 1991. p.51.

Museo Naval del Perú

Fuente de cultura para nuevas generaciones





