

## **AGENTES ESTRESORES: EL ENEMIGO OCULTO DE LAS FUERZAS MILITARES**

*Stressors: the hidden enemy to military forces*

**Guillermo Aguilar Vergara\***

**Resumen:** Producto de las múltiples lecciones aprendidas que han obtenido algunos países que poseen experiencia en combate, las instituciones armadas han desarrollado grandes esfuerzos por acrecentar sus conocimientos en relación con el *estrés de combate*, incorporando así, la ciencia y la tecnología a su campo de estudio. Lo anterior, con el solo propósito de comprender las causas y efectos que estos originan en las fuerzas militares y, a partir de ello, diseñar un método eficaz que permita administrar en buena forma los efectos que estos generan en el desempeño de los soldados. Derivado de lo anterior, el presente artículo, tiene por objeto sensibilizar a los componentes de fuerzas militares y en especial a sus comandantes, respecto de la importancia que reviste para el empleo efectivo de las fuerzas militares el hecho de identificar y conocer los agentes estresores o estresores de combate que pueden afectar a los soldados durante sus empleos en operaciones militares. Así mismo, explorar algunos programas existentes, referidos al fortalecimiento de la resiliencia en las fuerzas militares de los Estados Unidos. Lo anterior, con miras a estrechar la brecha del conocimiento en pos de mejorar los procesos de enseñanza - aprendizaje y, por consiguiente, optimizar los procesos de toma de decisiones de los comandantes en todos los niveles.

**Palabras claves:** Cerebro Emocional – Estresores de Combate – Resiliencia

**Abstract:** As a result of the many lessons learned in some countries with real combat experience, the armed forces have made great efforts to increase their knowledge of combat stress, incorporating science and technology into their field of study, with the sole purpose of understanding the causes and effects that these stresses have on the military forces, and from there, to design an effective method to manage the effects they have on the performance of soldiers. The purpose of this article is to raise awareness among the components of military forces, and especially their commanders, of the importance for the effective employment of military forces of identifying and knowing the stressors or combat stressors that can affect soldiers during their employment in military operations, as well as to demonstrate that some programs exist today to strengthen resilience. The above, with a view to narrowing the knowledge gap in order to improve the teaching-learning processes and, consequently, to optimize the decision-making processes of commanders at all levels.

**Key words:** Emotional Brain – Combat Stressors – Resilience

---

\* Mayor del Arma de Infantería, Oficial de Estado Mayor, magister en Ciencias Militares de la Academia de Guerra, con mención en Gestión Estratégica de Defensa, Diplomado en Gestión y Administración de recursos de Defensa, PUC. Actualmente se desempeña como Comandante del Batallón de Infantería de Montaña N° 13 “Andalién” del Destacamento de Montaña N° 09 “Arauco”. Correo electrónico: guillermo.aguilar@acague.cl

## Introducción

Las diferentes misiones que son llevadas a cabo por las fuerzas militares en la actualidad demandan que sus integrantes posean una sólida formación y una preparación física, técnica y moral acorde a las exigencias que se requieran para cumplir y hacer cumplir las tareas impuestas a pesar de lo duras y exigentes que estas puedan ser y de lo complejo, violento, inseguro e impredecible que sean los escenarios en los que se despliegan. Es por ello que, en el presente, cobra una mayor relevancia la teoría que plantea que personal militar debe poseer las habilidades y competencias de orden mental y/o psicológico que le permitan adecuarse, resistir y sobrellevar cualquier situación que se genere producto de un evento crítico.

A pesar de la extensa literatura que existe en la actualidad respecto del *estrés de combate o agentes estresores*, por diferentes motivos este tema no ha sido estudiado en profundidad, configurando así, el panorama ideal para que se genere una brecha cognitiva de algo que en la realidad debiese ser de conocimiento de los especialistas de las armas.

Desde hace muchos años, producto de las experiencias obtenidas en combate, las Fuerzas Armadas de países como: EE.UU., Inglaterra, Italia, Francia, Alemania y España entre otros, se han esmerado en estudiar las causas y los efectos que generan el estrés de combate en las fuerzas militares, lo anterior, con el solo propósito de asegurar el mejoramiento de la calidad de vida de sus soldados y de sus familias antes, durante y después del cumplimiento de las operaciones militares (Aguilar, 2020).

Derivado de ello, y considerando que producto de los últimos acontecimientos, en particular de los originados por la pandemia del COVID-19, en Chile una gran cantidad de medios militares han debido ser desplegados a diferentes zonas del territorio nacional a cumplir misiones que se enmarcan bajo el concepto de operaciones militares distintas a la guerra; en las cuales el cansancio, la incertidumbre, el trabajo prolongado, el esfuerzo físico y el distanciamiento familiar entre muchas otras cosas, han provocado efectos negativos en parte de los integrantes de la fuerza desplegada, generando instancias propicias para que se puedan desencadenar algunas situaciones de estrés que afectan administrativa y operativamente al cumplimiento de la misión.

El presente artículo, pretende sensibilizar a los componentes de fuerzas militares y en especial a sus comandantes, respecto de la importancia que reviste para el empleo efectivo de las fuerzas militares el conocer sobre el estrés de combate, la resiliencia y muy particularmente sobre aquellos *agentes estresores o estresores de combate* que pueden comprometer el cumplimiento de la misión. Lo anterior, con miras a estrechar la brecha del conocimiento y por consiguiente,

entregarle más y mejores herramientas de juicio a los comandantes para que puedan tomar mejores decisiones al momento de planificar o conducir las operaciones militares.

Vamos a plantear una hipótesis, para ello, se realizará un análisis de tres conceptos que son fundamentales para la comprensión del tema, a saber: el sistema límbico o cerebro emocional, los agentes estresores o estresores de combate y la resiliencia. Sumado a lo anterior, se dará a conocer una lista categorizada de estresores de combate que se obtuvo producto de una investigación realizada por el autor, para la publicación “Cuaderno de difusión del pensamiento de Estado Mayor”, de la Academia de Guerra del Ejército de Chile el año 2020.

A modo de hipótesis, se plantea que el desconocimiento de los **agentes estresores de combate** que afectan al personal militar genera las condiciones para que exista una pérdida significativa de las capacidades de las fuerzas.

### **El sistema límbico o cerebro emocional en combate**

El cerebro del ser humano de hoy es el resultado de cambios muy lentos que han ocurrido a través de muchos años de evolución y que han hecho posible el desarrollo de aquellas estructuras y conexiones que hoy en día nos permiten, entre otras muchas cosas, razonar, hablar, reflexionar, controlar impulsos y proyectarnos hacia el futuro (Toro y Yepes, 2018).

La misión del sistema límbico es controlar aquellos aspectos relacionados con la preservación de uno mismo y la supervivencia de la especie. Por ejemplo, las respuestas emocionales, la motivación, el nivel de activación, e incluso algunos tipos de memoria como la anterógrada y la episódica. Es el responsable principal de la vida afectiva, y es partícipe en la formación de memoria, en las que participan el hipotálamo, el hipocampo, la amígdala, entre otras (Alfaro, 2017).

La primera evidencia que relacionó al sistema límbico con las emociones fue registrada en 1955, cuando Heinrich Klüver y Paul Bucy decidieron realizarle una incisión bilateral a los lóbulos temporales y a la amígdala a unos monos (objetos de estudio). El resultado de esto permitió comprobar y registrar los efectos del síndrome conductual inducido y muy particularmente los cambios emocionales que originó en ellos: agresividad y pérdida del miedo (López, 2009).

El resultado de los estudios realizados por Klüver y Bucy posteriormente fueron ratificados por Toro y Yepes, (2018), cuando ambos investigadores fueron capaces de comprobar que al removerle quirúrgicamente a un mono (objeto de estudio) la denominada amígdala que se ubica en el lóbulo temporal, se producen cambios dramáticos en el comportamiento de este, incluyendo la pérdida de capacidad para reaccionar emocionalmente ante estímulos (Toro y Yepes, 2018).

Hoy en día, se ha podido constatar que la amígdala cerebral no solamente regula el miedo, sino que también amplía sus funciones específicas, en el proceso de recompensa, encargándose del procesamiento de emociones positivas. Eso quiere decir, de acuerdo con lo señalado por Toro y Yepes, que en este proceso el núcleo accumbens o centro de la recompensa y la corteza prefrontal respectivamente, inciden como actores del comportamiento social y del manejo de emociones, enviando información a otras partes del cerebro para la toma de decisiones, por intermedio de diferentes circuitos que son mediados por neurotransmisores y hormonas (2018).

Para Waxman (2011), el sistema límbico integra funciones cerebrales y diencefálicas, que participan en las emociones y en las respuestas viscerales y conductuales asociadas, a través de un mecanismo de auto conservación, como, por ejemplo: la alimentación, la lucha, el miedo, el apareamiento, la procreación, la percepción, el pensamiento y la autoconciencia. Las funciones principales del sistema límbico son: la motivación por la preservación del organismo y la especie, la integración de la información genética y ambiental a través del aprendizaje y la tarea de integrar nuestro medio interno con el externo antes de realizar una conducta.

Apoyado en las definiciones antes descritas, podemos concluir entonces que el sistema límbico constituye el conjunto de regiones cerebrales implicadas en las emociones, el aprendizaje y la memoria (centro del pensamiento superior) que influye directamente en las funciones y rendimientos de los seres humanos, permitiendo que estos reaccionen a los diferentes escenarios con un balance emocional, juicio y razón. Por tal razón, desde la perspectiva militar, será de vital importancia conocer y generar las instancias necesarias para que el sistema límbico en los soldados funcione eficientemente durante su empleo en las operaciones militares.

Para Steadman (2011), el sistema límbico se encarga de ayudar al hombre a sobrevivir en la batalla, posee la “autoridad química” de iniciar eficazmente una respuesta rápida ante las amenazas. La amígdala se dispara; la adrenalina fluye a la sangre; el pulso se acelera; los ojos se enfocan y rápidamente buscan un movimiento de amenaza, se detiene la digestión y se tensan los principales músculos del cuerpo en preparación de un impacto, en estos momentos, el cerebro redirige el abastecimiento disponible de oxígeno y sangre rica en glucosa a las áreas límbicas y motoras, con el propósito de poder reaccionar rápidamente ante el inminente combate. Consecuentemente, los líderes en combate requieren poseer conocimientos fundamentales de biología cerebral que les permitan comprender la importancia que tiene el funcionamiento de la mente durante el combate.

Con la mente concentrada en el modo de supervivencia más básico, no existe la energía disponible para dedicarla a solucionar problemas geométricos o reflexionar dilemas filosóficos, centrándose los recursos hacia áreas límbicas durante situaciones de peligro. Sin embargo, es importante recalcar que los líderes militares de hoy no se enfrentan a las mismas amenazas que antaño, estimándose que cuando aún existen

muchas amenazas que requieren de una acción rápida, estas también requieren que sean reflexiva, ya que deben manejar un sin número de flujos de información; comunicarse por sistemas tecnológicos múltiples; equilibrar las consideraciones políticas, militares y civiles; y dirigir a cientos de hombres y mujeres en el proceso, requiriéndose de mentes coherentes y racionales (2011, pp. 24-37).

Algunas veces, de acuerdo con lo señalado por Steadman, puede responder a estímulos externos, como la reacción ante situaciones de peligro que ocurren a nivel del subconsciente, momentos en que la amígdala compara los datos externos con el hipocampo, si la información recibida corresponde a una amenaza que ha sido marcada como negativa o peligrosa, la amígdala inmediatamente ordena que el cuerpo se ponga en acción (2011).

Otro atributo, indica el mismo autor, que tiene el sistema límbico está muy comprometido, literalmente robará el combustible de la corteza prefrontal, incapacitando, de esta manera, la capacidad de líder de enfrentar la situación mediante cognición. Además, se ha demostrado que hay muchas más conexiones neuronales que directamente se derivan de la amígdala a la corteza prefrontal que a la inversa. Por lo tanto, es fácil para nuestras emociones guiar o reprimir nuestros pensamientos racionales, siendo un factor crucial porque los militares deben preservar la función cognitiva al liderar durante el combate (2011).

A medida que el sistema límbico intenta mantener su ritmo con el entorno, refiere Steadman, enajena la capacidad del soldado para mantener un claro marco mental, que se suma al agotador esfuerzo físico propio del combate, generando riesgo de efectuar un procesamiento cognitivo degradado (2011).

Conforme a lo anterior, podríamos concluir entonces que el sistema límbico es sin duda alguna un sistema de protección autónomo que permite a los soldados responder ante eventuales amenazas que se puedan generar en un entorno complejo, de ahí la importancia que reviste el hecho de que los comandantes posean conocimientos básicos respecto de su función y de la forma en que este opera. Lo anterior, con el objeto de poder contar con mayores elementos de juicio, toda vez que, se pretenda buscar alguna solución ante situaciones adversas que generen estrés en el personal.

### **El estrés de combate y los estresores de combate**

El concepto de estrés se remonta a la década de 1930, cuando Hans Selye, hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Como este fenómeno le llamó mucho la atención, lo denominó "Síndrome de estar Enfermo" (Selye, 1977).

Selye consideró entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino, el resultado de cambios fisiológicos que se generaban como consecuencia de un prolongado estrés en los órganos de choque. Continuando con sus investigaciones, fue capaz de integrar a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que, además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés (1977).

Finalmente, para Selye, el estrés fue definido como “el síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo, a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química” (Selye, 1977).

Para el Ejército de EE.UU. el estrés es considerado como el proceso interno de preparación para lidiar con un estresor o reflejos fisiológicos que preparan al cuerpo para luchar o huir, ejemplos de esos reflejos son el aumento de la activación del sistema nervioso, la liberación de adrenalina en el torrente sanguíneo, los cambios en el flujo sanguíneo a diferentes partes del cuerpo, etc. Sin embargo, el estrés no es sinónimo de excitación o ansiedad, el estrés implica procesos físicos y mentales que, a veces, suprimen la excitación y la ansiedad, también implica las respuestas emocionales que lo acompañan y los procesos perceptivos y cognitivos automáticos para evaluar la incertidumbre o la amenaza, estos procesos automáticos pueden ser instintivos o aprendidos (Department of the Army, 1994).

Derivado de lo anterior, es posible concluir entonces que el concepto de estrés no es un concepto nuevo, sino que más bien, es un concepto que ha sido estudiado por hace ya más de 90 años y, que con el pasar de los años, se ha visto en la obligación de incorporar diversas disciplinas (médicas, biológicas y psicológicas) y tecnologías a su campo de estudio, asumiendo con ello, que es un problema de naturaleza compleja que debe y merece ser abordado.

Según el Ejército de EE. UU., el estrés de combate es el cambio que resulta de todos los estresores y estrés que se procesan en el soldado mientras ejecuta alguna misión relacionada con el combate. En otras palabras, “es el resultado de una interacción compleja de variados estresores mentales y físicos” (1994).

Son “cambios en el funcionamiento o comportamiento físico o mental que resultan de la experiencia o la fuerza letal o sus consecuencias. Estos cambios pueden ser positivos, adaptativos o negativos, y pueden incluir la angustia o la pérdida del funcionamiento normal” (Department of the Navy, 2010, pp.1-3).

Para el Ejército de Tierra de España el estrés de combate es “la percepción del individuo de que sus recursos personales exceden a las demandas cognitivas, fisiológicas, emocionales y conductuales directamente relacionadas con la exposición

a los peligros y exigencias de una misión de combate y proceso de adaptación a las mismas” (Ejército de Tierra de España, 2017, p.41).

En definitiva, podríamos concluir entonces que el estrés de combate puede ser visto como una serie de cambios que se producen en el funcionamiento físico o mental de los soldados y/o organizaciones militares, a partir de una demanda significativa (cognitiva, fisiológica, emocional y conductual) provocada por la aparición de uno o varios eventos críticos (agentes estresores o estresores de combate) que amenazan la seguridad e integridad física y psicológica del personal.

Para el Ejército de EE.UU., los factores estresantes o estresores de combate son:

Cualquier evento crítico sucedido durante el curso de una misión, ya sea producto de una acción enemiga o cualquier otra fuente, las misiones de combate no necesariamente implican estar bajo fuego y hasta pueden producirse en áreas seguras lejanas al enemigo, muchos estresores de combate provienen de la propia unidad, del soldado, de sus líderes y de las demandas de la misión, como así también, pueden provenir del conflicto entre las demandas de la misión y la vida personal del soldado” (1994, p.23).

Tomando en cuenta esta definición, y considerando que los agentes estresores se presentan durante el transcurso de una misión, la tarea de identificar los agentes estresores de combate que inciden en las fuerzas militares se complica, toda vez que no existe en el Ejército de Chile ninguna reglamentación ni cuerpo doctrinario que sirva de referencia para ello.

En consecuencia, se optó por dar a conocer aquellos estresores de combate que fueron identificados durante una investigación realizada por el autor de este artículo durante el año 2020, para la publicación “Cuaderno de difusión del pensamiento de Estado Mayor”, de la Academia de Guerra del Ejército de Chile y que, entre otras cosas, clasificó los estresores según su naturaleza de origen, como sigue: agentes estresores de naturaleza física, agentes estresores de naturaleza mental, agentes estresores de naturaleza psicosocial y agentes estresores de naturaleza militar.

Se entenderá por agentes estresores de naturaleza física a aquellos agentes estresores que desencadenan la activación de todos los sistemas que se asocian al funcionamiento del cuerpo humano, encontrando entre ellos los siguientes: nervioso, endocrino, inmunológico, cardiovascular y digestivo, por lo tanto, tienen efectos directos y potencialmente perjudiciales para el cuerpo humano (Aguilar, 2020, p.67).

**Tabla 1.** Resumen general de agentes de naturaleza física que se asocian al estrés de combate

<b>Agentes de naturaleza física</b>	
Ambiental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición excesiva al calor, frío o humedad</li> <li>• Condiciones meteorológicas adversas</li> <li>• Vibración, ruido o explosiones</li> <li>• Hipoxia, falta de oxígeno, humos, venenos, productos químicos</li> <li>• Exposición a sustancias o nubes tóxicas</li> <li>• Dispositivos de armas dirigidas</li> <li>• Radiación ionizante o química</li> <li>• Agentes infecciosos</li> <li>• Enfermedades por agentes infecciosos</li> <li>• Exposición a enfermedades contagiosas</li> <li>• Irritantes corrosivos de piel</li> <li>• Esfuerzo físico intenso</li> <li>• Luz brillante, oscuridad, neblina y oscurecimiento</li> <li>• Terrenos difíciles o arduos</li> <li>• La altitud</li> <li>• Ruidos intensos (explosiones)</li> </ul>
Psicológica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de sueño</li> <li>• Deshidratación</li> <li>• Mala o deficiente alimentación</li> <li>• Higiene deficiente</li> <li>• Fatiga o cansancio muscular</li> <li>• Sistema inmunitario deteriorado</li> <li>• Uso excesivo de la musculatura</li> <li>• Enfermedad o lesión</li> <li>• Frustración sexual</li> <li>• Uso de sustancias (cigarros, cafeína, alcohol)</li> <li>• Obesidad</li> <li>• Mal estado físico</li> </ul>

Fuente: Administración del estrés de combate para mantener la capacidad combativa de las fuerzas. (Aguilar, 2020, p.68).

Los agentes *estresores de naturaleza mental* son aquellos estresores que, como respuesta a una demanda de amenaza que recibe el cerebro, desencadenan un impacto fisiológico indirecto en el cuerpo humano. Para una mejor comprensión, la siguiente tabla presenta aquellos agentes de naturaleza mental (cognitivo y



emocional) que fueron identificados durante el desarrollo de la investigación (Aguilar, 2020, p.69).

**Tabla 2.** Resumen general de agentes de naturaleza mental que se asocian al estrés de combate

<b>Agentes de naturaleza mental</b>	
Naturaleza Mental (Cognitiva)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Falta de información</li><li>• Percepción de amenazas</li><li>• Sobrecarga sensorial versus privación</li><li>• Ambigüedad e incertidumbre</li><li>• Aislamiento y confinamiento</li><li>• Presión de tiempo versus espera</li><li>• Imprevisibilidad</li><li>• Reglas de compromiso, juicio difícil</li><li>• Dinámica organizacional</li><li>• Elecciones difíciles versus no elecciones</li><li>• Reconocimiento de funcionamiento deteriorado</li><li>• Dificultad para decidir producto de las reglas de enfrentamiento o reglas de uso de la fuerza</li><li>• Trabajo que exigen tareas más allá del nivel de habilidad</li><li>• Fallas previstas</li></ul>
Naturaleza Mental (Emocional)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Miedos y ansiedades producidas por las amenazas</li><li>• Lesión, enfermedad, dolor, falla personal o de la misión</li><li>• Penas producidas por muertes o duelos</li><li>• Resentimiento, ira y rabia que desencadena frustración, amenaza y culpa</li><li>• Aburrimiento producido por la inactividad</li><li>• Conflictos generados por preocupaciones sobre el hogar</li><li>• Confrontación espiritual o tentación que causa pérdida de fe</li><li>• Sentimientos interpersonales</li><li>• Aislamiento o soledad por ser nuevo en la unidad</li><li>• Preocupaciones del frente interno o del hogar (enfermedades)</li><li>• Pérdida de privacidad</li><li>• Acoso o victimización</li><li>• Exposición al combate o muertos</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tener que matar</li><li>• Bloqueo de los intereses</li><li>• Frustración</li></ul>
--	--

Fuente: Administración del estrés de combate para mantener la capacidad combativa de las fuerzas. (Aguilar, 2020, p.69).

Los *agentes estresores de naturaleza psicosocial* son aquellos agentes generadores de estrés de combate que, al interactuar de forma individual o colectiva, afectan las demandas personales, laborales y sociales de los individuos que integran las fuerzas militares, desencadenando con ello, presiones inesperadas en el entorno, que limitan las capacidades y potencialidades humanas (Aguilar, 2020, p.69).

**Tabla 3.** Resumen general de agentes de naturaleza psicosocial que se asocian al estrés de combate

<b>Agentes de naturaleza psicosocial</b>	
Naturaleza psicosocial	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aspectos intrínsecos del trabajo</li><li>• Estresores de rol</li><li>• Relaciones en el trabajo</li><li>• Desarrollo profesional</li><li>• Estresores derivados del clima organizacional</li><li>• Estresores del trabajo (entorno complejo)</li><li>• Presión grupal</li><li>• Seguridad de la familia</li></ul>

Fuente: Administración del estrés de combate para mantener la capacidad combativa de las fuerzas. (Aguilar, 2020, p.70).

Dicho lo anterior, es de gran importancia que los integrantes de estas fuerzas militares reconozcan aquellos agentes estresores de naturaleza militar, que de una u otra forma pueden llegar a desencadenar cuadros de estrés de combate severos en el personal, es por ello, que a continuación se presenta una tabla que sintetiza los diferentes agentes de naturaleza militar.

**Tabla 4.** Resumen general de agentes de naturaleza militar que se asocian al estrés de combate

<b>Agentes de naturaleza militar</b>	
Otros agentes asociados a la función militar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente</li><li>• Acelerar el proceso de planificación</li><li>• Preocupación por la imagen institucional</li><li>• Falta de experiencia</li><li>• Incertidumbre (falta de información)</li><li>• Responsabilidad de mando</li><li>• Combate constante y prolongado</li><li>• Temor a las amenazas</li><li>• No estar a la altura de lo que la gente espera de mí</li><li>• Preparación deficiente</li><li>• Apoyo logístico y administrativo deficiente</li><li>• Falta de liderazgo</li><li>• Falta de comunicación en la unidad</li><li>• Poca o nula presencia de los mandos</li><li>• Falta de respaldo jurídico (ROEs o RUF)</li><li>• Equipamiento deficiente</li><li>• Deficiente asignación de tareas y objetivos</li></ul>

Fuente: Administración del estrés de combate para mantener la capacidad combativa de las fuerzas. (Aguilar, 2020, p.71).

Considerando lo anterior, y que por lo general las fuerzas militares participan y operan en escenarios complejos que suponen elevadas demandas psicológicas, técnicas, prácticas e intelectuales, se ponen a prueba las capacidades de resistencia y de afrontamiento de su personal, que intentan reducir las probabilidades de resultar herido o muerto, sobreponiéndose a condiciones completamente adversas, de lo que se deduce que el hecho de conocer e identificar los agentes estresores que inciden directamente en el personal, cobra un valor significativo.

**La resiliencia como método para enfrentar situaciones de estrés en combate**

La *resiliencia* es “la capacidad que tiene el cerebro de enfrentar el estrés y las situaciones adversas. Es la capacidad de reinterpretar y ajustar situaciones difíciles, desarrollando emociones positivas, aceptando nuevos retos y manteniendo una red social cercana” (Toro y Yepes, 2018, p.72). Por lo tanto, una

persona resiliente no es una persona que evite el estrés, sino aquella que sabe manejarlo y sacarle provecho de cualquier situación que así la afecte.

Según los mismos autores señalados, (2018), algunos estudios científicos han permitido identificar técnicas básicas para incrementar los niveles de resiliencia en los individuos. Entre estas técnicas se destacan las siguientes: pensar en la adversidad, potenciar el desarrollo de amistades cercanas y enfrentar permanentemente nuevos retos en la vida. Derivado de lo planteado por Toro y Yepes, se puede inferir que las personas resilientes son capaces de enfrentar los miedos, a través de la experimentación de emociones positivas y de la modulación de diversas situaciones de estrés en las que participan activamente los amigos (2018).

Las personas resilientes se caracterizan por; poseer un punto de vista positivo de la vida; ser curiosas; estar abiertas a nuevas experiencias; tener una actitud firme ante la resolución de problemas, desarrollar sus capacidades y apoyarse en el conocimiento de sus propias fortalezas de carácter para hacer frente a los cambios y transformar la adversidad en una oportunidad, como lo señala el texto de la doctrina española ya referido (2017).

Ya que en los últimos años el mundo científico ha demostrado un especial interés por realizar diversos estudios enfocados en la “resiliencia”, el ambiente militar de una u otra forma también se ha visto interesado en realizar este tipo de estudios, siendo hoy en día, un campo de estudio en diversas instituciones de las fuerzas armadas a lo largo de todo el mundo.

Los primeros estudios en el ámbito militar fueron desarrollados por el Ejército de EE.UU. quienes en su manual de campaña FM 6-22, Army Leadership and the profession, del año 2005, definieron la resiliencia como, “la capacidad del soldado para recuperarse rápidamente de los contratiempos, la conmoción, las lesiones, la adversidad y el estrés, mientras mantiene el enfoque en la misión y en la organización” (FM 6-22, 2005).

Posteriormente, otros ejércitos fueron incorporando en su cultura organizacional este concepto, desarrollando así sus propias definiciones, las que de una u otra forma coinciden al reconocer que la resiliencia debe ser vista como recursos, capacidades, habilidades o fortalezas propias del militar, que lo habilitan para adaptarse con flexibilidad ante las diversas exigencias que les impone el campo de batalla.

Para Robles, psicólogo militar español, la resiliencia es la capacidad de un sujeto, de un grupo, de una organización e incluso de una población entera, de recuperarse rápida y efectivamente de las alteraciones psicológicas y/o conductuales asociadas a incidentes críticos, terrorismo u otras emergencias masivas, mediante una respuesta de carácter ordinario, no extraordinario, asociada con la capacidad de hacer planes realistas y su seguimiento, la visión

positiva de uno mismo, de sus fortalezas y sus habilidades, las habilidades de comunicación y solución de problemas y la capacidad de manejar sentimientos y emociones intensas (2012).

Según la doctrina del US Marine Corps de EE.UU. la resiliencia es: “el proceso de preparación, recuperación y adaptación a la vida frente al estrés, la adversidad, el trauma o la tragedia” (Department of the Navy, 2010, p.11).

Con la publicación del informe Mental Health Advisory Team (MHAT) el año 2008, el Ejército de EE.UU. pudo abordar la resiliencia en el ámbito militar de un modo más sistemático. En ese documento quedó claramente definido que las causas de los problemas psicológicos del personal que participa en misiones no solo se debían a los despliegues, sino que también, se debían a algunos factores psicosociales que se asocian a la misión, como son los problemas conyugales, la dureza del servicio, los cambios frecuentes de destino, la promoción profesional, los despliegues repetitivos y la separación de la familia entre otros.

Lo anterior, sumado a las experiencias obtenidas por algunos ejércitos que debieron enfrentar situaciones complejas en combate, dio origen a que diversos países se hayan involucrado en el tema, desarrollando diversos programas de fortalecimiento psicológicos, enfocados en movilizar los recursos personales internos y externos en su personal, fundamentales para hacer frente a situaciones de estrés de combate, como así también en las demandas propias de la vida militar.

Es así como en el año 2006, el Ejército de EE.UU. fue el primero en admitir el valor de la dimensión psicológica en la preparación de las fuerzas militares, y como una forma de hacer frente a ese desafío, comenzó a desarrollar un programa de entrenamiento integral del soldado, que incluyó el desarrollo de fortalezas del combatiente frente a los eventos desestabilizadores y de riesgo de estrés. Posteriormente, Francia, Italia y Reino Unido, iniciaron su proceso de implementación y desarrollo de programas de preparación psicológica y de entrenamiento de resiliencia, el eje central de estos programas se enfocaba en reducir el riesgo de padecer estrés de combate u operacional, como así también en la prevención del estrés postraumático. De forma independiente, Francia y Reino Unido decidieron incrementar las capacidades del programa antes mencionado, mediante el desarrollo de estrategias de trabajo que tenían como propósito mejorar los recursos personales que potencian la resiliencia, el autocontrol, autoeficacia, autoestima, optimismo y sentido del humor (2017).

Derivado de lo anterior, podemos concluir lo siguiente: en primer lugar, el concepto de resiliencia no es un concepto moderno, sino que más bien, es un concepto que se comenzó a estudiar hace varios años por parte del Ejército de EE.UU. y quizás antes por muchos otros; en segundo lugar, queda en evidencia que aparte del Ejército de EE.UU. y otros ejércitos con experiencia en combate se han dado cuenta de que la dimensión psicológica tiene un valor relevante en el

desempeño de los soldados durante su despliegue en operaciones militares y que por consiguiente, se hizo imprescindible comenzar a estudiar respecto de la forma en que se podía incrementar los niveles de resiliencia; en tercer lugar, queda en evidencia que la denominada amígdala cerebral, aparte de hacerse cargo de regular el miedo, asume otras funciones hasta la fecha desconocidas, como aquellas que se encargan del procesamiento de emociones positivas; finalmente, se confirma que existe una tendencia en países con experiencia en combate (Fuerzas Armadas) para que generen programas de fortalecimiento de la resiliencia con miras a enfrentar de mejor forma situaciones de estrés generadas durante las operaciones militares.

### **Reflexiones finales**

Tomando en cuenta la información obtenida, queda de manifiesto que el poder constar con nociones básicas del funcionamiento del cerebro en particular del sistema límbico, puede favorecer significativamente el entendimiento y la comprensión del comportamiento de los seres humanos ante situaciones que generen miedo o estrés.

Debido a que en la actualidad existe la tendencia de que las organizaciones e instituciones muestren un marcado interés por mantener y promover la salud y el bienestar físico, moral y psicológico de su personal, se estima, necesario continuar fomentando la investigación y desarrollo en temas atingentes al estrés de combate, resiliencia y la psicología de las FAs, entre otros.

Queda de manifiesto que tanto los programas de fortalecimiento integral como así también los programas de fortalecimiento de la resiliencia han sido efectivos para lograr que el personal militar adquiera las habilidades necesarias no solo para hacer frente a situaciones de estrés de combate, sino que también para hacer frente a las demandas propias de la vida militar.

Considerando que los comandantes son fundamentales durante prácticamente todas las actividades y más aún en combate, se estima sumamente necesario que se les capacite, instruya y entrene con herramientas básicas e individuales que les permitan asegurar su condición de salud psicológica como así también la del personal bajo su mando.

Consecuentemente, se hace imprescindible centralizar los esfuerzos para sensibilizar a la institución respecto de la importancia y beneficios que tendría para el desempeño de las unidades el capacitar, instruir y entrenar simultáneamente, a su personal en las áreas de desarrollo físico, técnico, moral y psicológico que se enfoquen en hacer frente a los agentes estresores de combate.

Finalmente, considerando que en la actualidad existen claras evidencia que de ejércitos con experiencia en combate han dedicado tiempo y esfuerzo en

reconocer los agentes estresores de combate, con el propósito de desarrollar alguna metodología o programa que capacite a los soldados para hacer frente a sus efectos, se confirma lo planteado respecto de que el desconocimiento de los agentes estresores de combate que afectan al personal militar genera condiciones para que exista una pérdida significativa de las capacidades de las fuerzas.

## **Referencias**

- Aguilar, G. (2020). *Administración del estrés de combate para mantener la capacidad combativa de las fuerzas*. Centro de Estudios Estratégicos.
- Alfaro, K. (2017). *El Sistema Límbico como Base Cerebral de las Emociones*. Facultad de Ciencias Humanas UABC.
- Department of the Army. (1994). *FM 22-51 Leader's Manual for Combat Stress Control*. Army Medical Department Center and School (AMEDD&S).
- Department of the Navy. (2010). *Combat and Operational Strees Control*. EEUU: Marine Corps Publication.
- Department of the Army. (2019). *ADP 6-22 Army Leadership and the profession*. EEUU: US Army Publication.
- Ejército de Tierra Español. (2017). *Documento de Análisis: La Resiliencia en la preparación del personal militar*. Dirección de Investigación, Doctrina, Orgánica y Materiales (DIDOM).
- López, I., Valdovinos de Yahya, A., Méndez, M. y Mendoza, V. (2009). *El Sistema Límbico y las Emociones: Empatía en Humanos y Primates*. Psicología Iberoamericana.
- Nardone, G. (2003). *Más allá del miedo, Superar rápidamente las fobias, las obsesiones y el pánico*. Paidós p. 21.
- Netter, F. (2011). *Anatomía Humana 5ta Edición*, Elsevier.
- Palop, J. (2012). *El Afrontamiento del Miedo*. Psicología en las Fuerzas Armadas del Ministerio de Defensa Español.
- Robles, J. (2012). *La Psicología Militar en Emergencias y Catástrofes. Psicología en las Fuerzas Armadas del Ministerio de Defensa Español*. Ministerio de Defensa.
- Selye, H. (1977). *The Stress of my life: A scientist's memoirs*, McClelland and Stewart.

Steadman, A. (2011). *Neurociencia para los Líderes de Combate: Un planteamiento basado en cómo funciona el cerebro del líder en el campo de batalla moderno*. Military Review 66.

Sue, P, et al. (2003). *The Amydaloid Complex: Anatomy and Pshysiology*. Universidad Autraliana.

Toro, J. Yepes, M (2018). *El Cerebro del Siglo XXI*. Editorial Manual Moderno.

Waxman, S. (2011). *Neuroanatomía clínica*. McGraw Hill.