

**Estrategias de afrontamiento al estrés de combate,
aplicado al personal del Instrumento Militar para la Defensa.**

CFRE Psicólogo Antonio Enrique Cornejo

Resumen

Se ha reconocido la presencia del estrés desde las primeras manifestaciones humanas.

La palabra estrés integra una de las prácticas de vida más habituales y difundidas.

El organismo genera resultados en estereotipos. Esta puede ser una respuesta físico, psicológico, cognitivo o emocional.

Si el Personal Militar no se encuentra lo suficientemente preparado y las condiciones le son adversas, puede contraer patologías relacionadas con la Salud Mental. En esbozo de las teorías detalladas, se abordará el tema, Promoción, Prevención y Atención Primaria en Estrés de Combate, para que el Personal Militar que compone el Instrumento Militar para la Defensa, tenga las herramientas suficientes y necesarias, para afrontar a las futuras coyunturas de estrés que se les presente.

Para que esto sea exitoso, el Personal Militar debe promover un cambio con muy buenos resultados, cuando se enfrente nuevamente a la situación estresante, dar una respuesta automática satisfactoria o fisiológica, demostrando consistencia en la nueva experiencia aprendida, con un equilibrado manejo de la situación y que le permita adaptarse a otros nuevos escenarios.

Palabras claves: estrés; Promoción; Prevención; Atención Primaria; preparado.

Abstract

**Coping strategies to combat stress, applied to the Personnel of the
Military Instrument for Defense.**

The presence of stress has been recognized since the first human manifestations.

The word stress integrates one of the most common and widespread life practices

The organism generates results in stereotypes. This can be a physical, psychological, cognitive, or emotional response.

If the Military Personnel is not sufficiently prepared and the conditions are adverse, they can contract pathologies related to Mental Health. In outline of the detailed theories, the topic, Promotion, Prevention and Primary Care in Combat Stress will be addressed, so that the

Military Personnel that make up the Military Instrument for Defense, have the sufficient and necessary tools to face future situations. stress that comes their way.

For this to be successful, the Military Personnel must promote a change with very good results, when they face the stressful situation again, give a satisfactory automatic or physiological response, demonstrating consistency in the new experience learned, with a balanced handling of the situation. and that allows you to adapt to other new scenarios.

Keywords: stress; Promotion; Prevention; Primary Care; prepared.

Introducción

Se ha reconocido la presencia del estrés desde las primeras manifestaciones humanas. El hombre primitivo ya lo exteriorizaba en situaciones de lucha o de huida. En ambos caso se exoneraba energía para dar respuesta al riesgo de la inseguridad.

El término estrés se ha acuñado como una expresión habitual y adquiere cada vez más importancia en la sociedad moderna, dado que en la mayoría de los grupos poblacionales se le está provocando e induciendo un aumento del nivel de tensión. Una excesiva e inadecuada provocación o desafío, puede alterar las capacidades de una persona, generando insatisfacción y estrés.

La palabra estrés integra hoy, una de las prácticas de vida más habituales y difundidas, no obstante, es un término no sencillo de definir o explicar.

El significado del estrés es interpretado de distintas maneras por Profesionales de la Salud y el común de las personas. Son muchas las menciones que hoy en día se hacen a este término y a sus consecuencias sobre la conducta del individuo e igualmente son muchos los autores que lo definen y lo intentan cuantificar.

Selye es uno de los primeros que irrumpe con el concepto de estrés en el ámbito de la salud y lo declarando como una de las causas más frecuente de muchas enfermedades. Este término ha tomado repercusión en las temáticas abordadas en el espectro de la Salud Mental. (Selye, 1960)

Para que esto se pueda superar es menester considerar las tres formas generales de cómo actúa el estrés:

a. Como un productor de estímulos. El ambiente produce estresores, que son situaciones de tensión que se perciben como amenazantes o peligrosas. Pueden ser estrés laboral, estrés de estudios, etc. Esta situación puede relacionarse como estímulo de enfermedad, de la salud y el

bienestar. Tiene la ventaja de la medida objetiva de ese estrés y en este caso el estrés se considera variable independiente.

b. Como una respuesta. Aquí se considera la reacción de las personas ante los estresores. Este estado de tensión que tiene el componentes psicológico (conducta, pensamientos y emociones emitidos por la persona) y el fisiológico (activación arousal o corporal). En este caso el estrés actúa como variable dependiente (Selye, 1960).

Estímulo-----Respuesta

Estresor-----Estrés

c. Es un procedimiento que integra los estresores como respuestas, a la interacción entre la persona y el ambiente. Esta transacción supone una influencia recíproca entre la persona y el medio. El determinante crítico del estrés es cómo la persona percibe y responde a diferentes acontecimientos. (Kertesz, 1985)

Las respuestas de stress se puede dar desde el distress (estado displacentera y habitualmente pernicioso) y eustress (estadio placentero y habitualmente beneficioso) y la relación que se genera en la unidad mente-cuerpo y su inclusión en mundo exterior, en donde se sostiene también, que el apego al excesivo eustress puede acabar con la vida, como en los entretenimientos de alto riesgo o las adicciones. Por lo contrario, el distress como tolerancia de alguna disciplina que exige entrenamiento de alto rendimiento, que se sostiene con actividades desagradables, tolerando temperaturas extremas y dolores, pero con un objetivo definido, es un ejemplo notorio de sacrificio y representan para la persona un alto valor deportivo o ético.

Para los casos específicos relacionados con las actividades militares, en donde siempre prevaleció el alto riesgo, se supone que la incidencia del estrés se ha visto incrementado en la actualidad, dado que las acciones que se suscitan en los modernos combates, son de mayor intensidad que los de otrora.

Esta variante, no adecuadamente abordada, puede llegar a ser perjudicial para la persona en sí misma, para la Unidad a la que pertenece y las Operaciones que está realizando.

Los principales factores que se identifican como Estrés de Combate en el Personal Militar en situación de guerra o en Operaciones Militares son las eventos disruptivos, que tiene la capacidad potencial de presentarse o irrumpir en el psiquismo y producir reacciones que alteren su capacidad integradora y de elaboración (Benyacakar, 2006).

En este aspecto, se debe tener en cuenta las características de Vulnerabilidad y de Resiliencia que conlleva el Militar (Zukerfeld, 2005).

Si el Personal Militar no se encuentra lo suficientemente preparado y las condiciones le son adversas, puede contraer patologías relacionadas con la Salud Mental (Kaplan, 1998), especialmente Trastorno por Estrés Postraumático (Cía, 2001).

Las alternativas básicas que hoy se consideran efectivas, eficientes y con economía de bienes, es establecer en los componentes del Instrumento Militar para la Defensa, un adecuado programa de Promoción de la Salud Mental (OMS, 2009), Prevención de los Trastornos Mentales (OMS, 2004b) complementados con Atención Primaria de la Salud Mental (OMS, 2004a). Esto se debe integrar con un adecuado programa de Fomento de la Salud Mental (OMS, 2004a) y la determinación de las capacidades humanas de enfrentar el manejo del estrés, para lograr sobreponerse y ser fortalecido o transformado, por experiencias de adversidad (Kertesz, 1985) (Zuckerfeld, 2005).

Desarrollo

Uno de los primeros trabajos científicos realizados, es el modelo fisiólogo del estrés que Walter Cannon investigó en 1929. Se sustenta en la homeostasis, que es la capacidad que tiene los organismos para mantener un equilibrio interno estable, compensando las alteraciones de su entorno, mediante el intercambio regulado de materia y energía con el exterior. Ante la causa ataque-huida, la respuesta es una elevación en los niveles de adrenalina y noradrenalina en la sangre, aumento del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea, incremento de azúcar en sangre y de la respiración y un mayor caudal de sangre desde la piel hacia los músculos (Cannon, 1929).

Los estudios directamente relacionados con trabajos específicos de estrés los realiza Selye desde 1956. Selye dice que estrés es un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas, ante cualquier forma de estímulo nocivo y la denomina Síndrome General de Adaptación (SGA). Cuando el organismo se enfrenta con un estresor, se moviliza a sí mismo y la demanda alude, con el mismo patrón de reacciones de respuesta de estrés. La respuesta es específica en sus manifestaciones, pero inespecífica a la situación.

El organismo genera resultados en estereotipos. Esta puede ser una respuesta físico, psicológico, cognitivo o emocional. Estas situaciones se manifiestan en:

a. Fase de alarma. La persona se encuentra en el medio estresante. Es aquí donde hay presencia de agentes estresores, a los que el organismo no está adaptado y se coloca en situación de huida o ataque, intentando recuperar el equilibrio interno.

b. Fase de resistencia. Si el estímulo permanece, las reacciones manifestadas en la anterior fase perduran, pero reduce su intensidad y la persona intenta restituir y buscar un equilibrio, intentando apartarse o lograr adaptarse al estímulo estresante.

c. Fase de agotamiento. Utiliza los medios a su alcance o los que dispone para afrontar los estímulos estresantes. Si el organismo no se adapta y el estresor subsiste con características rígidas, llegará la extenuación y volverán los síntomas que caracterizan a la fase de alarma y los organismos del cuerpo y eventualmente la vida de la persona estará en peligro.

Otro grupo estudió al estrés a partir de los estímulos del ambiente y además aceptan, que pueden desorganizar o descomponer el funcionamiento del organismo. Al estrés se lo sitúa fuera de la persona como la causa y al individuo le incumbe el efecto.

El grupo que lideró los Psiquiatra Thomas Holmes y Richard Rahe, ha perfeccionado una escala que aborda la orientación de los acontecimientos vitales o el enfoque psicosocial del estrés. Este modelo se basa en las teorías de la especificidad estimular. Lo importante de esta nueva graduación, es la posibilidad de evaluar el estrés y cuantificarlo a través de la Escala de Reajuste Psicosocial. (Thomas, 1967).

Aquí se considera que los sucesos vitales son experiencias objetivas, que advierten o trastornan la vida diaria de la persona, produciendo una modificación importante en su conducta, en donde el estrés es una variable independiente.

Más recientemente Lazarus y Folkman han estudiado el impacto de los sucesos cotidianos sobre el bienestar del individuo. Estas son incidencias de menor impacto, pero más frecuentes y que presentan la vida cotidiana y poseen mayor significado para la salud que los sucesos vitales.

Luego se ha comprobado que las molestias diarias y las dificultades crónicas pueden ser tan estresantes como los acontecimientos vitales mayores, además pueden ejercer un gran impacto sobre el bienestar físico y psicológico.

Un inconveniente de estos análisis, da marco a una situación que puede ser considerada estresante, teniendo en cuenta que hay realidades que son muy estresante para un individuo, pero poco o nada para otra.

Richard Lazarus y su grupo lo abordan desde el afrontamiento y lo definen como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. Hay que considerar la salud y la energía física, las creencias existenciales (como la fe en algún creador del universo) y las creencias generales del control que pueda tener la persona (sí mismo) o incluso el medio sobre su problema. (Lazarus, 1986).

El agente estresor no define el estrés, lo hace la percepción que elabora el individuo sobre la situación estresante. Lazarus y Folkman distinguen tres tipos de evaluación:

1. La persona juzga el significado de lo que está aconteciendo. Puede ser irrelevante, positiva-beneficiosa o estresante.

2. Evaluación de sus recursos para afrontar el escenario. Aquí se pone en juego el orden cognitivo para adecuarse a la elección de afrontamiento disponible. El éxito de abordaje del estresor está dado por las habilidades de afrontamiento y el apoyo social y material, en donde están en juego sus estrategias, habilidades y capacidades que exige el contexto.

3. Reevaluación. Son procesos de realimentación. Se manifiestan durante la interacción de la persona con las solicitudes internas o externas. Esto genera una reevaluación y eventuales correcciones

Lazarus y Folkman consideran que las cogniciones son adaptativas o desadaptativas. Dependen de las posibilidades del control la situación. Hay tres categorías de cogniciones:

1.- Cognición de control. Se aprecia que el escenario es manejable con sus recursos.

2.- Cognición de amenaza. Debe poner en práctica estrategias de lucha, acción y defensa, posibles y adaptables a sus aptitudes.

3.- Cognición de indefensión o derrota. Aquí el escenario no es posible de controlar y no tiene solución (Lazarus, 1986).

Teniendo en cuenta el esbozo de las teorías detalladas, se abordará el tema, Promoción, Prevención y Atención Primaria en Estrés de Combate, para que el Personal Militar que compone el Instrumento Militar para la Defensa tenga las herramientas suficientes y necesarias para el adecuado afrontamiento a las futuras coyunturas de estrés que se les presente, las cuales puedan sortear con suficiencia y no concluyan con patologías de salud mental no deseadas.

Situación problemática

Las actuales exigencias mundiales que se suscitan en las esferas castrenses, producto de las Guerras de Cuarta Generación, que se caracterizan por su versatilidad, impredecibilidad, de gran poder destructivo, sin enemigo visible, lo cual demanda en el Personal Militar una exigencia de preparación extrema.

Estas Actividades Profesionales ocasiona en el Personal Militar interviniente, la interacción con múltiples factores de riesgo, como los que provienen del: ambiente físico, trastorno de las funciones biológicas, el contenido y la organización militar circundante, que

complementados a componentes psicosociales, puede dar origen a signos y síntomas compatibles con el Estrés de Combate.

Es requisito para los Comandantes y Jefes promocionar además, la aptitud de salud del Personal Militar, especialmente en aquellas temáticas que suelen generar cambios en el normal funcionamiento de las futuras Operaciones Militares. El estrés puede producir alteraciones en la estabilidad emocional y por ende, en el sentido de coherencia. Estos aspectos son muy importantes que se aborden en la educación, la instrucción y el adiestramiento específico.

Durante los procesos de enseñanza-aprendizaje que se concretan, el Personal Militar debe lograr distinguir los estresores provenientes del entorno, del propio cuerpo y de los propios pensamientos.

Los agentes estresores proveniente del medio ambiente exigen una rápida adaptación, como las multitudes, ruidos, horarios estrictos, las relaciones interpersonales.

Las intimidaciones estresantes que proceden del hábitat también causan cambios en el cuerpo. Los estímulos interpretados como amenazas, dan como respuesta a una serie de mutabilidades físicas. Lo concerniente con el cuerpo son fisiológica. Los peligros generan una actitud innata de “lucha o huida”.

Si el generador o causal de estrés proviene del pensamiento de la persona, puede, según su experiencia, producir actitudes de relajación o estresantes.

Estas situaciones demuestran que el modelo dinámico de estrés da respuestas de estrés, en una continua interrelación entre la persona y su medio. La percepción o valoración del estresante, lo realiza la persona con independencia de las peculiaridades objetivas del acontecimiento.

Esto permite tener en cuenta al afrontamiento. Se lo puede considerar como los esfuerzos que se hacen para controlar, reducir o aprender a tolerar las amenazas que conducen al estrés, en donde hay que suponer que se manifiesta un transcurso con determinaciones múltiples, que contiene aspectos situacionales del contexto, como predisposiciones personales.

Ante esta postura, serían numerosas las escenarios estresantes y varias las formas de afrontarlas. Es por esto, que se debe considerar como muy importante, que antes orígenes similares al estrés, una persona se sitúan en alerta y vigilancia, mientras que otras activan sistemas para negar la realidad, tratando de distraerse u olvidarse, pudiendo aun actuar en forma directa y rápida para cambiar los acontecimientos, o de última deciden aceptar o resignarse.

En estos casos es importante recurrir al afrontamiento que es un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas, que son percibidas como excesivas para los recursos del individuo (Lazarus, 1984).

Se la puede calificar como una respuesta adaptativa, que reduce el estrés que proviene de una situación difícil de afrontar. La modificación generadas de las estrategias de afrontamiento, permitían desafiar con eficacia los eventos estresantes, reduciendo la respuesta fisiológica y emocional.

Conclusión

El afrontamiento dependerá del escenario que se desafía y de las características del individuo. El procedimiento debe ser flexible y posible de adaptar a los requisitos de la situación, por ello la persona tiene que educarse, instruirse y eventualmente adiestrarse a la nueva escenario.

Solo dentro de un contexto de conceptualización de afrontamiento, es importante apreciar el intento o esfuerzo realizado por la persona; que no solo se expone en conductas visibles, sino que también puede gravitar en cogniciones y la valoración cognitiva es un prerrequisito para iniciar los intentos de afrontamiento, que determinen los aspectos desafiante o amenazante.

Para que esto sea exitoso, el Personal Militar debe promover un cambio con muy buenos resultados cuando se enfrente nuevamente a la situación estresante, dar una respuesta automática satisfactoria o fisiológica, demostrando consistencia en la nueva experiencia aprendida, con un equilibrado manejo de la situación y que además, le permita adaptarse a otros nuevos escenarios.

Bibliografía de trabajo

Benyacakar, Moty. 2006. *Lo Disruptivo. Amenazas individuales y colectivas: el psiquismo ante guerras, terrorismos y catástrofes sociales*. 2° edición. Buenos Aires: Biblos, ISBN: 13 978-950-786-539-8

Cannon Walter B. 1929. *Organization For Physiological Homeostasis*. *Physiological Reviews* [en línea]. The Laboratories of Physiology in the Harvard Medical School, vol. 9, n° 3, pp. 399-431 [Consultado el 11/08/2021]. Disponible en: <https://www.physiology.org/doi/10.1152/physrev.1929.9.3.399>

- Cía, Alfredo H. 2001. *Trastorno por Estrés Postraumático*. Buenos Aires: Imaginador. ISBN: 950-768-362-3
- Holmes, Thomas y Richard Rahe. 1967. *Escala de reajuste psicosocial* [en línea]. Journal of Psychosomatic Research, vol. 11, pp. 213-218 [consultado el 11/08/2021]. Disponible en:
http://www.testandcalc.com/Richard/resources/Teaching_Resource_Holmes_and_Rahe_Social.pdf
- Kaplan, Harold I., Benjamin J. Sadock. 1998. *Sinopsis de Psiquiatría. Ciencias de la conducta. Psiquiatría clínica*. 8° edición. Madrid: Editorial Médica Panamericana. ISBN: 84-7903-399-1
- Kertesz, Roberto, Bernardo Kerman. 1985. *El manejo del stress*. Buenos Aires: IPPEM. ISBN: 950-9560-04-9
- Lazarus, R. y Susan Folkman. 1986. *Estrés y Proceso Cognitivos*. Traducción de María Zaplana. Barcelona: Martines Roca. ISBN: 9788427010130.
- OMS. 2004a. Organización Mundial de la Salud. *Fomento de la Salud Mental*. [En línea]. Conjunto de Guías sobre Servicios y Políticas de Salud Mental. Ginebra. [Consultado el 11/08/2021]. Disponible en:
https://www.who.int/mental_health/policy/FOMENTOdeLaSALUDMENTAL.pdf
- 2004b. Organización Mundial de la Salud. *Prevención de los Trastornos Mentales. Intervenciones efectivas y opciones de políticas. Informe Compendiado* [en línea]. Ginebra. ISBN: 92 4 159215 X (NLM clasificación WM 140) [consultado el 11/08/2021]. Disponible en:
http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/78545/924159215X_spa.pdf?Sequence=1&isAllowed=y
- 2009. Organización Mundial de la Salud. *Promoción de la Salud Mental. Conceptos, evidencia emergente, práctica. Informe Compendiado* [En línea]. Ginebra. ISBN: 92 4 159159 5 - (NLM clasificación WM 31.5) [Consultado el 11/08/2021]. Disponible en:
https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf
- Selye, Hans. 1960. *La tensión en la vida (el stress)*. Traducción de Jorge Curuchet. Buenos Aires: Compañía General Fabril Editora, S.A..
- Zukerfeld, Rubén, Raquel Zonis Zukerfeld. 2005. *Procesos Terciarios: de la vulnerabilidad a la resiliencia*. Buenos Aires: Lugar Editorial. ISBN: 950-892-245-1

