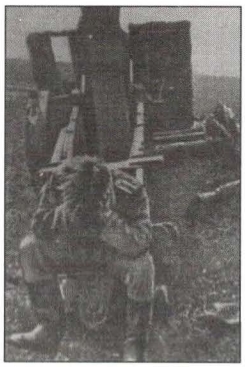
ESTRES DE BATALLA
Un desafío para el liderazgo.

"El hombre siempre espera que lo que no ha visto será más grande que lo que realmente esto es".
Onasander, Siglo I d.C.

"Confusión mental, contradicción de sentimientos, indecisión, pánico; esas son nuestras armas".
Adolf Hitler.

Felipe García-Huidobro Correa *



La historia nos habla de triunfos y derrotas en los diferentes conflictos desde el Génesis hasta nuestros días, pero no podemos olvidar que cada resultado ha sido una suma de aciertos y errores individuales, tanto en las decisiones como en la ejecución de éstas.

La formación profesional y personal de un combatiente tiene que tender necesariamente a capacitarlo para enfrentar con éxito el desafío de la guerra, pero aún en las Fuerzas Armadas con mayor experiencia en combate y con personal mejor entrenado se dan situaciones como la que sigue:

"A los pocos días apareció un tercer caso: Un joven inteligente y responsable que fue encontrado vestido con su traje de inmersión y el respirador antigás, hecho un ovillo, en posición fetal. Estaba debajo de una mesa y era absolutamente inalcanzable. Este era un clásico ejemplo de total colapso mental bajo el estrés producido por la proximidad de la batalla".

Así relata el Almirante Sandy Woodward, en su libro "Los cien días", la reacción de un tripulante de su Fuerza de Tarea que no pudo resistir la presión del inminente conflicto mientras navegaban rumbo a las Falkland.

¿Cómo puede reaccionar así un hombre que ha sido instruido y entrenado para el combate? ¿Se trata simplemente de un cobarde que intenta evitar el peligro de muerte? O tal vez ¿es una reacción incontrolada por la pérdida del equilibrio mental o físico? ¿Es recuperable como combatiente?

El fenómeno, llamado por especialistas "neurosis de guerra" y más recientemente "estrés de batalla", comenzó a ser estudiado científicamente durante las últimas décadas del siglo pasado, motivando que durante la Primera Guerra Mundial sus efectos fueran tratados por terapeutas con resultados exitosos en algunos casos. Las experiencias obtenidas en conflictos posteriores han permitido, no sólo recuperar a una gran cantidad de personas que han sufrido sus efectos, sino algo aún más importante, aprender a prevenirlo.

¿Qué es el Estrés de Batalla?

Su definición indica que se trata de un "agotamiento físico general producido por un estado nervioso", otros hablan de una

* Teniente 1º

"razón de desgaste del cuerpo", pero en definitiva ambas se refieren al efecto producido por un exceso de situaciones de presión, las que dejan de producir el efecto inicial de un aumento en la eficiencia dando paso progresivamente a un empeoramiento del juicio, reacciones anormales y problemas corporales.

Tipos de Estrés de Batalla.

La Royal Navy en sus instrucciones de "Preparación de las Dotaciones para el Estrés de Batalla", define cuatro tipos:
- Shock de Batalla agudo.
- Letargo pos Acción.
- Agotamiento de combate.
- Estrés de reacción retardada.

Shock de Batalla Agudo.

Normalmente ocurre durante el combate y se puede manifestar de dos modos:

a. La víctima queda virtualmente paralizada y a menudo no puede hablar, podría esconderse o escapar.
b. La víctima se previene a sí misma pensando acerca de la situación, concentrándose totalmente en un aspecto aleatorio de la tarea, desviándose de toda información que merezca la pena por importante que ésta pueda ser. Parecen actuar de manera fría y racional.

Los ejércitos del hoy disuelto Pacto de Varsovia, tenían plena conciencia del efecto devastador sobre el adversario de su doctrina táctica destinada a provocar la "parálisis del campo de batalla". Esta incluía bombardear las posiciones de cada pelotón enemigo con una razón de 500 a 600 granadas en diez minutos, con lo que se esperaba infringir no más de un 25% de bajas. Después de esto se procedía a avanzar con la primera ola de tanques e infantería mientras el enemigo, incapaz de reaccionar, permanecía inmóvil por algunos minutos, tiempo suficiente para alcanzar y luego capturar sus defensas antitanques y posiciones de ametralladoras.

Durante la guerra del Yom Kippur, los árabes atacaron Israel siguiendo esta doctrina, logrando provocar 1500 bajas los primeros tres días de conflicto, de las cuales 900 se debieron al estrés de batalla.

Letargo Pos Acción.

Es el resultado de una reacción psicológica y fisiológica del cuerpo, la cual ocurre en el período inmediatamente después de la acción, mientras el peligro decrece y el flujo de adrenalina disminuye, llevando a la persona a un estado de relax.

Agotamiento de Combate.

Después de 3 a 4 semanas de intensa actividad en el frente de batalla, las defensas del organismo que impiden el estrés se comienzan a agotar debido a la falta de sueño, descanso y comida, requiriéndose de 10 a 14 días para volver a la normalidad.

Estrés de Reacción Retardada.

Esto puede ocurrir en cualquier momento, incluso años después de haber participado en una acción y puede manifestarse de diversas maneras, tales como un excesivo consumo de alcohol, problemas conyugales, depresiones, ansiedades no evidenciadas previamente, cambios de carácter, etc.

Al respecto, comenta el Almirante Woodward en sus memorias: "Con frecuencia me he preguntado si mi propio padre no padeció precisamente un caso de estrés. Sin duda debe haber pasado momentos terribles en las trincheras de la Primera Guerra Mundial; durante el resto de su vida jamás pronunció una palabra acerca de ello. Hasta que hacia el final, cuando

su resistencia mental había desaparecido y su capacidad de discurso coherente lo había abandonado; jamás olvidaré verlo tomar una silla, empuñarla delante de sí como si fuera una bayoneta y avanzar con rostro tenso. Los horrores de 1915-1918 deben haberlo acompañado durante todos aquellos cincuenta años y al final fueron también los últimos y más tensos recuerdos que quedaban en su mente. Sin embargo, existen todavía muchos hombres de armas dispuestos a ignorar el tema del estrés, tanto antes como después de la batalla, con un encogimiento de hombros y un insulto acerca de la cobardía. Que lástima".

Causas del Estrés.

Los factores que producen el estrés son mentales y físicos y están en permanente interacción. Durante un conflicto armado, los combatientes están expuestos al estrés y al miedo, los cuales son superados gracias a una adecuada preparación, pero si su equilibrio mental y físico no es el correcto, su voluntad de lucha puede ser quebrantada más fácilmente. Los factores más importantes que inciden en esto son los siguientes:

a.- *Lo inesperado:* Si el entrenamiento o el briefing previo no ha preparado al combatiente o a su grupo para el desafío que van a enfrentar, su voluntad de lucha puede verse severamente disminuida.

b.- *Lo desconocido:* Un hombre que está próximo a entrar en combate, en especial si se trata de la primera vez, está expuesto a sentir miedo, no sólo de morir o ser herido, sino también de caer bajo los efectos del estrés. Este efecto será más notorio si el combatiente se encuentra solo o es de noche.

c.- *Las visiones y el ruido de batalla:* El combate puede ser muy estimulante y motivar voluntades a esfuerzos inimaginables, en especial para aquellos que pueden percibir cómo se está desarrollando la acción, pero también esa voluntad puede verse afectada al observar cuerpos desgarrados por las heridas o al buque severamente dañado o simplemente al escuchar el ruido atronador del enfrentamiento.

d.- *Agotamiento físico y mental:* A pesar de que los combatientes deben estar entrenados y ser conducidos de tal forma de soportar las presiones y el agotamiento por un largo período, es necesario tener presente que la resistencia a esto varía mucho entre un individuo y otro.

Principios de Tratamiento.

Los principios aplicados para tratar al personal afectado por el estrés de batalla han sido aplicados y validados en numerosas ocasiones desde la Primera Guerra Mundial y son los siguientes:

a.- *Prontitud:* El tratamiento para un hombre afectado por cualquiera de los tipos de estrés, debe ser tan inmediato como sea posible.

b.- *Proximidad:* Se requiere que el tratamiento sea aplicado lo más cerca posible de la unidad a la cual pertenece el afectado.

c.- *Expectativa:* El afectado debe saber que lo que se espera de él es que se recupere y que pueda ser reintegrado lo antes posible a su unidad. Para esto debe ser tratado como un soldado en lugar de como paciente.

El tratamiento exige proporcionar al afectado una dosis de descanso adecua-

do, permitirle que se desahogue relatando las experiencias vividas, asignarle tareas específicas que le permitan sentir que se está recuperando y mantener contacto con su unidad.

Si el tratamiento es aplicado correctamente, es esperable que todas las víctimas por agotamiento de combate y de letargo pos acción, así como algunos casos de shock de batalla agudo, se recuperen muy pronto. El resto requerirá de un período de tiempo mayor y sólo aquellos casos que deriven en problemas psiquiátricos más complejos requerirán ser evacuados fuera del teatro.

Es particularmente interesante la organización que han ideado diversas instituciones para hacer frente al problema del estrés de batalla. En el caso del ejército británico por ejemplo, considera cuatro grupos de tratamiento desde el mismo frente de batalla hasta la retaguardia, incluyendo diferentes especialistas tales como enfermeros, médicos, psiquiatras y capellanes.

Prevención del estrés.

a.- *Liderazgo:* El liderazgo que ejercen los oficiales tiene un efecto directo en la capacidad de sus hombres para sobreponerse a las difíciles situaciones que se presentarán en combate. Los aspectos claves donde se debe hacer énfasis son los siguientes:

- Conocimiento del Personal: Sólo el acabado conocimiento de cada uno de los hombres bajo su mando permite al líder detectar conductas anormales que le indiquen anticipadamente un posible caso de estrés.
- Mantener informado al Personal: La información acerca de como se está desarrollando el conflicto o sus preparativos es un factor vital para mantener la moral de los combatientes, revistiendo especial importancia en aquellos que no están involucrados directamente en la acción (ej: Partidas de CRA, personal de la máquina, etc.). Los SITREPS deben ser usados como un medio para mantener la moral alta y la confianza en lo que se está haciendo, por lo que deben ser promulgados cuidadosamente a fin de producir este efecto. Como principio el Comandante debe hablar en los momentos claves y a intervalos regulares en el tiempo, así como debe "ser visible" alrededor del buque tan seguido como le sea posible.
- Mantener al Personal cohesionado: El espíritu de cuerpo de una Unidad exalta la cohesión del grupo y genera confianza en cada uno de sus integrantes, reduciendo de modo notable sus temores. El hombre debe sentir que no está solo, que él es parte de un grupo que enfrentará unido el rigor del combate.
- Mantener al Personal ocupado: La inactividad trae como consecuencia que el hombre piense en todo aquello que le preocupa, convirtiéndose en una fácil víctima del estrés. Rutinas de entrenamiento, mantención e incluso limpieza, ayudan eficazmente a evitarlo.
- Confianza en el Material: El acabado conocimiento del equipamiento con que se cuenta y sus capacidades, incidirá directamente en la tranquilidad con que se enfrente el combate.
- Fe en la Causa: Si los hombres perciben que sus vidas están en peligro, el convencimiento de que la causa propia posee la razón fortalece la voluntad de lucha y predispone a los más grandes sacrificios (nuestra historia da clara fe de esto). Por el contrario, pocas cosas pueden ser más desmotivantes que el saber que la causa por la que se lucha es injusta.

En este aspecto juega un papel preponderante el apoyo público y el adecuado flujo de información hacia el frente de batalla.

- Correspondencia y Bienestar: Este factor tiene una gran importancia, ya que la experiencia indica que la permanente preocupación por la familia y los problemas que ésta esté soportando es uno de los elementos que contribuyen al estrés.

La eficiencia del servicio de correspondencia británico durante el conflicto de las Falkland fue ampliamente comentado como un gran aporte al bienestar y moral de los combatientes, compensando con creces su alto costo en términos logísticos. Así

también, las conclusiones insisten en la conveniencia de aplicar una censura cuidadosamente planeada y ejecutada de manera uniforme, aunque su ejecución sea, sin lugar a dudas, impopular.

- Rutina: Siendo los marinos personas de hábitos bien definidos, el mantener una adecuada rutina de actividades es esencial para conservar la estabilidad emocional durante el conflicto.

- Sueño: El estrés por agotamiento será prevenido, o al menos retrasado, si se proporciona un adecuado descanso a todo el personal. Esta medida también incluye a los comandantes, quienes deben necesariamente delegar en los momentos adecuados, para así estar lo más lúcidos posibles cuando la situación les exija el máximo de sí.

Por el contrario, el exceso de sueño debe ser evitado ya que produce adicción y afecta al alistamiento del personal. Grupos sometidos a largos períodos de relativa inactividad deberá hacerse énfasis en la instrucción profesional y entrenamiento, combinadas con actividades de esparcimiento tales como juegos de salón y la lectura.

- Historia y Tradición: El ejemplo de los antecesores y su comportamiento en combate, así como la tradición de la Institución son un factor muy importante a la hora de mantener alta la moral de los combatientes, siendo un elemento que todo líder debe permanentemente destacar.

b.- *La Dimensión Espiritual:* La presencia de fe religiosa contribuye de manera fundamental a sobreponerse al estrés y al temor. Existe un sinnúmero de ejemplos en los cuales hombres sometidos a las situaciones más extremas han sido capaces de resistir fundamentalmente por su espiritualidad, la cual da una dimensión diferente a los padecimientos, dificultades y temores, haciendo que el individuo los enfrente con una serenidad difícil de entender por aquél que carece de creencia alguna.

Pese a lo alejado que se encuentran en general los ciudadanos de Occidente de las prácticas religiosas, experiencias de capellanes presentes en los conflictos de las Falkland y del Golfo (encargados justamente de promover y sostener la fe) indican un notable acercamiento a Dios por un gran número de combatientes durante el desarrollo de éstos, permitiéndoles encarar la muerte y el dolor con un sentido diferente y profundo.

El líder que se encuentra en el frente debe entender esto y saber crear oportunidades de recogimiento para sus hombres.

c.- *Medicamentos y Alcohol:* No existen medicamentos que puedan prevenir o aliviar el estrés sin que produzcan efectos colaterales en otras facultades. El alcohol sin embargo, según la experiencia británica, puede ser usado con moderación (por ejemplo una ración diaria de cerveza) y su efecto sobre la moral del personal es positivo. Los licores como norma deben ser evitados.

d.- *Condición Física:* El pretender que cada hombre de la dotación sea un atleta en el peak de su condición física es una utopía, pero indudablemente que se puede hacer mucho por mejorar la salud física y reducir el sobrepeso. Las medidas deben ser coordinadas

entre los especialistas médicos, de abastecimiento y de acondicionamiento físico de a bordo, debiendo éstas estimular la preocupación de cada individuo por su salud y el hábito de hacer ejercicio.

e.- *Realismo en el Entrenamiento:* Si bien es cierto a bordo se hace mucho énfasis en los diferentes ejercicios, es necesario tener presente que todo esfuerzo que se haga por dar mayor realismo a éstos (mediante granadas de humo, generadores de ruido, prácticas en simuladores, etc.) permitirá que esos hombres enfrenten con mayor serenidad situaciones que, de otra forma, provocarían confusión, temor y en definitiva estrés. Especial importancia tiene lo relacionado con Control de Averías y Primeros Auxilios, debiendo estar cada hombre preparado para soportar los horrores de la guerra tales como observar y ser capaz de atender heridas graves y cuerpos desgarrados, tanto en sus camaradas como en sí mismo, o hacer frente a grandes averías en el buque. En la medida que cada combatiente esté capacitado para enfrentar las peores circunstancias, mejor será su resistencia al estrés.

Conclusiones.

- El Estrés de Batalla es un fenómeno que se presentará inevitablemente en todo conflicto.
- Los esfuerzos deben orientarse inicialmente a instruir a los combatientes acerca de la realidad que vivirán en el frente yentrenarlos para ello.
- La preparación para el combate tiene que reducir el temor a lo inesperado, lo desconocido y el ruido y visiones de batalla, así como también evitar el agotamiento.
- Una vez que se esté próximo al combate, el oficial deberá preocuparse especialmente de los aspectos de su liderazgo que permitirán a sus hombres enfrentar y sobreponerse al estrés.
- Cuando un individuo esté afectado de estrés, la prontitud y proximidad del tratamiento serán claves para su pronta mejoría, así como el hecho de ser tratado como un combatiente en recuperación y no como un paciente.
- Es esencial contar con una adecuada organización de profesionales capacitados para tratar el estrés de batalla en el frente, que permitan recuperar el máximo de individuos afectados.

☆☆☆

BIBLIOGRAFIA

- "Realities of War Study", compilación de diversos artículos publicada por el Army Staff College,Camberly, 30 Oct 90.
- Woodward, Sandy, Almirante: "Los Cien Días".
- López, Ibor, J.J., Prof.: "Neurosis de Guerra". Ed. Científico Médica, Barcelona, 1942.