



Autocontrol como base fundamental en el
entrenamiento de sostenimiento para los hombres
de operaciones especiales del Ejército Nacional de
Colombia

Cesar Leonardo Pinilla
John Estepa Ríos
Enio Oñate Patiño

Trabajo de grado para optar al título profesional:
Especialización en Seguridad y Defensa Nacionales

Escuela Superior de Guerra “General Rafael Reyes Prieto”
Bogotá D.C., Colombia

TESDN 2018

055

9:4

**Ministerio de Defensa Nacional
Fuerzas Militares de Colombia
Escuela Superior de Guerra**



**Autocontrol como Base Fundamental en el Entrenamiento de Sostenimiento para los
Hombres de Operaciones Especiales del Ejército Nacional de Colombia**

My. Cesar Leonardo Pinilla

My. John Estepa Ríos

My. Enio Oñate Patiño

Monografía

Asesora:

María Ximena Ospina Cáceres

Psicóloga Especialista en Docencia Universitaria

Psicóloga Dirección de Educación Militar

Bogotá, 14 de Agosto de 2018

105567

Lista de contenido

Resumen	4
Introducción.....	6
 Capitulo 1	 9
Fisiología Cerebral de las Emociones.....	9
El cerebro reptiliano o cerebelo	11
El cerebro emocional o sistema límbico	12
El cerebro racional – neocortex	13
Importancia del Sistema Límbico	13
Componentes del Sistema Límbico.....	15
Corteza límbica	15
El Hipocampo.....	16
El Hipotálamo	17
La Amígdala.....	19
Área Septal.....	20
Los Ganglios Basales	20
Los Neurotransmisores.....	21
Principales Neurotransmisores.....	22
 Capitulo II.....	 25
Autocontrol como Multiplicador de la Efectividad de la Fuerza.....	25

La Ansiedad	28
La Ira	30
Capitulo III	38
¿Como es posible enfrentar el estrés crónico de un combate?	38
Estrategias de afrontamiento.....	40
Herramientas	43
Técnicas.....	51
Estrategias.	59
Conclusiones	61
Referencias	63

Resumen

El objetivo de este artículo es demostrar la necesidad de incluir a la psicología militar en el entrenamiento de este tipo de unidades de forma activa y fundamental, a través de una serie de herramientas orientadas al endurecer la fortaleza mental a través del autocontrol y autoconfianza, estableciéndolo como el pilar fundamental del entrenamiento de los hombres que integran las unidades elite del Ejército Colombiano. Esta investigación se realizó mediante una revisión sistemática bibliográfica en inglés y español, se efectuó análisis de casos de igual forma se tomaron de referente experiencias de miembros de las fuerzas especiales y psicólogos encargados de atender a personal militar, todo esto a través de encuestas y entrevistas semiestructuradas. Durante el desarrollo del entrenamiento de unidades de operaciones especiales del Ejército Nacional de Colombia a través de los años, se visualizó una falencia marcada relacionada con el estrés crónico y la sobre carga de sentimientos en contextos definidos al afrontar situaciones críticas, por consiguiente, se procedió a identificar la causa la cual se definió como en la inexistencia de un soporte mental robusto que haga parte del plan de entrenamiento de estas unidades. El análisis desarrollado ha permitido determinar la necesidad de forjar el autocontrol y emplear la resiliencia de forma innata, si se aplican las herramientas adecuadas, en consecuencia, se logra potencializar las capacidades individuales del individuo.

Palabras Claves: Fortaleza mental, autocontrol, resiliencia, entrenamiento, herramientas, Ejército nacional, Operaciones Especiales.

Abstract

The objective of this article is to demonstrate the need to include military psychology in the training of this type of units in an active and fundamental way, through a series of tools aimed at mental resistance through self-control and self-confidence, establishing it as the fundamental pillar of the training of the men that make up the elite units of the Colombian Army. This research was conducted through a systematic review of the literature in English and Spanish, analysis of cases similar to those made to refer to interviews and personal interviews. semi-structured.

During the development of the training of special operations units of the Colombian National Army over the years, a marked failure related to chronic stress and the overload of feelings in defined contexts when facing critical situations was visualized, consequently, to identify the cause which was defined as in the absence of a robust mental support that is part of the training plan of these units. The analysis developed has made it possible to determine the need to forge self-control and use resilience in an innate way, if the appropriate tools are applied, as a result, the individual capacities of the individual are potentiated.

Key Words: Mental strength, self-control, resilience, training, tools, National Army, Special Operations.

Introducción.

Esta investigación surge como una necesidad de fortalecer el entrenamiento de manera integral para las unidades de operaciones especiales del Ejército Nacional de Colombia, fundamentándolo en el autocontrol y autoconfianza, siendo evidente en el personal militar, que hicieron parte de este tipo de unidades e identificaron la ausencia del área de psicología en el entrenamiento de estas unidades especiales, de manera simultánea, analizaron las lecciones aprendidas de algunas operaciones que desarrollaron las unidades de operaciones especiales del Ejército de Colombia , lográndose identificar que, una cantidad considerable de los errores cometidos por los hombres en el desarrollo de operaciones militares, están ligados al temor y al pánico desarrollados antes y durante el desarrollo de un combate, evidenciando la importancia de fundamentar la forma de afrontamiento de crisis, proyectado al dominio de las 03 áreas básicas mentales, (sentir, pensar y actuar). De esta manera surge la pregunta problema. ¿Cómo se puede determinar que el autocontrol y la autoconfianza, son elementos definitivos para el desarrollo del entrenamiento de sostenimiento del hombre de operaciones especiales del Ejército Nacional de Colombia?

Para iniciar, el análisis del problema, se observará el punto de vista de la tendencia, siendo necesario trasladar la mirada hacia el entrenamiento de las unidades de operaciones especiales más eficaces del mundo, como lo son: NAVY SEAL o los SAYERET MATKAL, entre otros, en donde la psicología es empleada como pilar fundamental para la preparación continua e individual del operador especial. El entrenamiento de estas unidades, está

enfocado a probar y fortalecer la capacidad mental del individuo para afrontar el estrés de un entorno caótico, por lo anterior, deducimos que el secreto no está en la capacidad física ni en las armas, el secreto está en la mente, lo que demuestra la certidumbre en la aplicación de estas técnicas por parte nuestras unidades especiales.

Por otro lado, El Comando General de las Fuerzas Militares presento algunos elementos para orientar a cada una de las fuerzas, el fortalecimiento mental de los integrantes de la institución, es así como en el año 2012 lanzo el plan maestro de salud mental para las fuerzas militares, identificando áreas como: destrezas y habilidades cognitivas del militar, fortalecimiento del control emocional; aun así, los militares colombianos, de las armas, en especial los comandantes a todo nivel, lo desconocemos y como consecuencia, aprendimos de manera empírica que el miedo y el pánico son factores determinantes a la hora de tomar decisiones en forma rápida y asertiva, cuestionamiento, ¿por qué la fuerza permite que cada individuo afronte sus miedos y pánicos sin las herramientas necesarias para sobreponerse a estos momentos de crisis, si ya se identificó la existencia de una necesidad?

Para cumplir con el propósito del artículo, estará compuesto por 03 capítulos así: en el primer capítulo se analizará la fisiología del cuerpo humano al enfrentar una crisis, que órganos se involucran de forma directa y decisiva en el afrontamiento de un momento crítico, cual es definición de los neurotransmisores, que función cumplen estas sustancias químicas y cuál es su relación con la toma de decisiones. En el segundo capítulo se desarrollarán los conceptos de personalidad, de crisis, de control, su etimología y la importancia que poseen estos elementos dentro del proceso mental y su relación con el enfoque del problema.

posteriormente presentaremos la raíz del problema a analizar, viéndolo desde la misma incorporación del individuo a cualquiera de las escuelas de formación. En el tercer capítulo se identifican sistemas de afrontamiento de la crisis y determinaremos las ventajas de la implementación de un sistema de afrontamiento guiado, que permita le tomar decisiones asertivas por parte del operador especial, durante el desarrollo de operaciones. Para terminar el artículo, se plasmarán las conclusiones como resultado del estudio desarrollado por el grupo de investigación y se presentara de forma separada, una propuesta de entrenamiento basada en el fortalecimiento de la inteligencia emocional con la finalidad de ser presentado e implementado en las unidades de operaciones especiales del Ejército nacional de Colombia.

Capítulo 1

Fisiología Cerebral de las Emociones

Muy pocas veces en la vida de un ser humano, este, analiza cómo funciona el cerebro, las personas se quedan con la información que recibieron durante los primeros años de estudios, en donde aprendieron de forma general como funcionaba el cuerpo humano, por ejemplo, el funcionamiento del corazón se da en razón al movimiento muscular del mismo, llamado sístole, consistente en la contracción muscular, generando presión para que la sangre salga de este musculo, seguido de la diástole, que es la expansión del musculo par lograr que el corazón se llene de sangre no oxigenada y se repite el proceso, como este son muchos los órganos que analizados durante el paso por el colegio, pero muy pocas veces o casi nunca ha llamado la atención analizar cómo funciona el cerebro o mejor, como es que el cerebro regula la mayoría de las funciones del cuerpo, porque reaccionamos de cierta forma, porque pensamos así y el porqué de nuestros sentimientos, lo más insólito es que culturalmente, el ser humano le da la razón de ser a gran parte de estas emociones al corazón y de este modo, los niños son educados, que gran error.

El cerebro es aquella área específica del cuerpo humano, en donde se gestan los pensamientos, sentimientos, acciones y reacciones, es allí donde surgen las más grandes ideas que han transformado al mundo, siendo este, el responsable de la revolución a través de la historia del ser humano.

De acuerdo con Thomson, H. (2011) Este un órgano que hace parte del sistema nervioso central, encargado de coordinar todos los movimientos del cuerpo humano, administrar los procesos mentales que nos permiten recibir, seleccionar, almacenar, transformar y elaborar información del ambiente, generando la socialización con el medio que nos rodea, para su funcionamiento, el cerebro desarrollo una serie de funciones que se enmarcan dentro del área cognitiva como, por ejemplo:

Atención: es un proceso adaptativo, ya que nos permite captar mejor el ambiente y responder de una manera eficaz.

Memoria: es un proceso o conjunto de procesos que permiten codificar, almacenar y recuperar la información, una vez ésta se encuentra en nuestras neuronas.

Funciones ejecutivas: son ellas las que se encargan de poner en marcha, organizar, integrar y manejar el resto de funciones que posee nuestro cerebro.

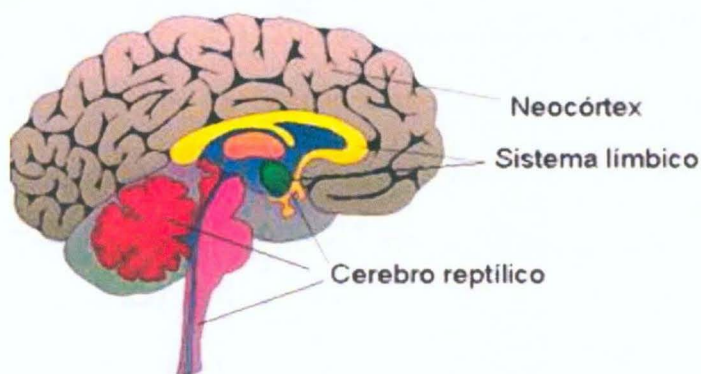
Lenguaje: es la capacidad de relacionar un sistema de códigos, con significados de objetos del mundo exterior, así como sus acciones, cualidades y relaciones entre los mismos.

Funciones visoperceptivas o visoespaciales: son aquellas que nos permiten reconocer y discriminar los estímulos. Nos ayudan a interpretar, atribuir y asociar lo que vemos a categorías conocidas e integrarlo en nuestro conocimiento. (Cognifit, 2014)

Para lograr enfocarnos en el análisis del cerebro humano, se logró identificar una teoría desarrollada por el neurocientífico norteamericano, conocida como el cerebro triúnico, consistente en tres sistemas cerebrales distintos concentrados en un solo cerebro, en esta teoría Maclean (1990) indica que en el encéfalo humano coexisten 03 sistemas cerebrales

distintos, (reptil, Límbico y neocórtex) siendo relativamente independientes el uno del otro, relacionándose entre sí, de acuerdo a su categoría, dependiendo de la importancia de las funciones a desarrollar, esta interacción entre los 03 cerebros es la que contribuye a los estados de conciencia (The triune brain in evolution).

Figura No1



Robert (2015) *cerebro triuno* [Figura] Recuperado de <https://www.lifeder.com/sistema-limbico/>

El cerebro reptiliano o cerebelo: también conocido como el guardián de la vida, es el área más arcaica del cerebro, D. Goleman (1995) refiere que, el cerebelo está conformado por los ganglios basales, tallo cerebral y el sistema reticular, por lo que se trataría principalmente de un cerebro instintivo que regula funciones básicas para la supervivencia del organismo (necesidades vitales), además, estas conductas suelen ser en su mayoría rutinarias e inconscientes, como son hambre, sueño, sed, sexo, para precisar su función primordial es actuar y reaccionar, el cerebro reptiliano resume todo en dos opciones, bueno o malo, reaccionando ante estímulos externos de forma involuntaria. (Inteligencia Emocional, pág. 167)

Teniendo en cuenta que el objetivo primordial del cerebro reptiliano es la supervivencia del ser, es necesario señalar el porqué del objetivo anteriormente indicado.

Se pueden observar algunas formas generales de comportamiento asociadas con el Cerebro Básico como la rutinización, imitación, comportamiento básico, repetición, actuar de nuevo y engañar. De igual forma, establecieron algunos de los comportamientos específicos, bautizados como formas especiales del comportamiento básico, así: Selección y preparación del hogar, uso del espacio del hogar, señalamiento de preferencia de sitios, demarcar el territorio, la cacería, el atesoramiento, la formación de grupos sociales, aparearse y migrar.

El cerebro emocional o sistema límbico: Esta es el área más influyente dentro del cerebro, en cuanto a la recepción de las emociones y en donde se generan algunas sensaciones, Maclean (1990) define que:

Esta área lo componen el conjunto de estructuras que conocemos como sistema límbico (Tálamo, hipotálamo, amígdala cerebral e hipocampo), en donde se dan la mayoría de los fenómenos emocionales, también la inteligencia afectiva y la motivacional, como son las alegrías, tristezas, miedo, sorpresa y la ira, su función principal es sentir. (The triune brain in evolution, pág. 215)

La parte más importante dentro del sistema límbico es la amígdala cerebral, esta estructura se encarga de regular los sentimientos más dañinos para el ser humano, (miedo, ira y tristeza), la amígdala nos ayuda a establecer los mecanismos indispensables para sobreponernos a situaciones de miedo, peligro o estrés, permite dar una visión equilibrada de

los que está sucediendo alrededor, evitando que el ser humano se deje llevar el pánico o la ansiedad

El cerebro racional – neocortex: Esta área es la más joven del cerebro, D. Goleman (1995) define que, es el más evolucionado de los tres, compuesto por los dos hemisferios cerebrales en donde se llevan a cabo los procesos intelectuales más complejos, esta área del cerebro es el que resuelve problemas, analiza y sintetiza información y desarrolla el pensamiento crítico y creativo, para resumir, su principal función es pensar y esto es lo que nos hace diferentes o superiores a los demás seres vivos. (Inteligencia Emocional, pág. 169)

a. Las dos características básicas del neocórtex que describe Maclean (1990) son: (a) la "visión", la cual se refiere al sentido de globalidad, síntesis e integración con que actúa el hemisferio derecho; y (b) el análisis, que se refiere al estilo de procesamiento del hemisferio izquierdo, el cual hace énfasis en la relación parte-todo, la lógica, la relación causa-efecto, el razonamiento hipotético y en la precisión y exactitud. (The triune brain in evolution, pág. 171)

Importancia del Sistema Límbico

Si bien es cierto que se hizo una breve explicación del cerebro triuno, para este proyecto es necesario realizar una profundización en el sistema límbico y su relación con los transmisores neuronales. Hablamos del cerebro emocional, pero ¿Qué es la emoción? Lazarus (1966) define que la emoción es un impulso que mueve a la persona a actuar, la raíz

etimológica de la palabra viene del latín “e-movere”, es decir, “ir hasta” que al final se sintetiza la supervivencia del hombre, “ataca, escapa o lucha”. (Estrés psicológico y procesos de afrontamiento, pág. 256)

Así pues, A. Triglia (2016) la razón de ser del sistema límbico son las emociones, aquello que vinculamos con lo irracional. Sin embargo, las consecuencias de lo que ocurre en el sistema límbico afectan a muchos procesos que, teóricamente, no tenemos por qué asociar con la cara emotiva del ser humano, como la memorización y el aprendizaje (Psicológicamente hablando: Un recorrido por las maravillas de la mente , pág. 134).

Es claro que, el neocórtex le da posibilidad al ser humano de leer, interpretar y controlar las emociones, L, Sierra (2016) indica que, tener la capacidad de controlar las emociones no significa ser racionales con los sentimientos y saber las causas de todos los comportamientos, hay muchas emociones gestionadas desde el sistema límbico, donde el cerebro termina tomando decisiones independientemente de los lóbulos frontales, impidiendo que el neocórtex haga su labor. Esto conlleva a que muchas veces dediquemos nuestros pensamientos a justificar acciones o reacciones ejecutadas o simplemente a arrepentirnos de ellas. (Psicología y Comunicacion.com).

Las conexiones neuronales de los pensamientos están conectadas con las de las emociones, es así como Hernández M. (2002) define que, como cada circuito neuronal no puede funcionar independiente al otro. Es decir, los pensamientos añaden algo a las emociones (las interpretan) y las emociones añaden algo a los pensamientos (le dan el color

emocional a nuestra vida). Pero puede ocurrir que la emoción sea tan intensa que despierte una respuesta de emergencia que no utiliza la racionalidad sino la impulsividad (Neurobiología de la emoción, pág. 145).

Laura (2016) define que, entender que en la conexión entre amígdala y neocortex se basa la inteligencia emocional, que es un sistema de habilidades o actitudes para entender los sentimientos y gestionar las emociones con nuestros semejantes. (Psicología y Comunicacion.com)

Componentes del sistema límbico.

Hasta el momento no hay un acuerdo entre los neurólogos con respecto a las estructuras que componen el sistema Límbico pero las más aceptadas son:

Corteza límbica. De acuerdo con M. Hernández (2002) refiere que, Se sitúa alrededor del cuerpo calloso, y es una zona de transición, ya que se intercambia información entre la neocortex y estructuras subcorticales del sistema límbico, es un área que integra información de varios tipos y la reúne para darle un significado. Así, podemos dar una interpretación a algo que nos ha ocurrido y clasificarlo como agradable, desagradable, doloroso, o placentero. (Neurobiología de la emoción, pág. 335)

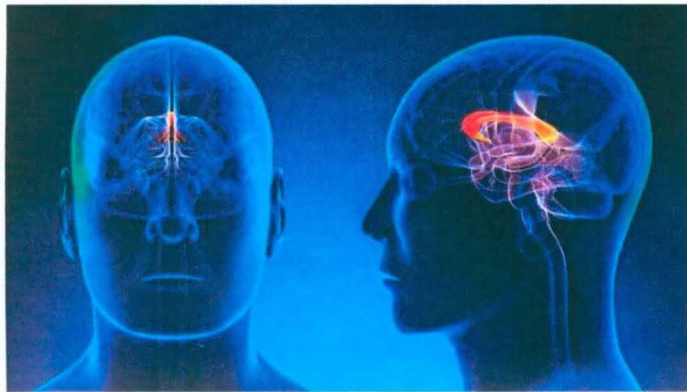


Figura No 2

Chamblert (2009) Corteza Límbica [figura] recuperado de <https://www.lifeder.com/sistema-limbico/>

En este sector, se encuentran incluidas dos subestructuras que Rahmojan V. (2007) define así,

El giro cingulado: envuelve parte del cuerpo calloso, se encarga de procesar y controlar la expresión de emociones y aprenderlas. Parece también tener un papel importante en la motivación, estando implicando en las conductas dirigidas a objetivos. Se ha demostrado que es esencial también en el comportamiento materno, apego, y reacción a olores. *El giro parahipocampal*: se localiza en el área inferior de los hemisferios cerebrales, debajo del hipocampo. Participa principalmente en la memoria, más específicamente, en el almacenamiento y recuperación de recuerdos. (The limbic Sistem , págs. 132-133)

El Hipocampo. C, Martos (2016) refiere que, el hipocampo se ubica en el área media del lóbulo temporal y se comunica con la corteza cerebral, el hipotálamo, el área septal, la amígdala, gracias a sus múltiples conexiones. Su tarea más destacada es consolidar el aprendizaje y la memoria, de igual forma, esta estructura se encarga de introducir en nuestro almacén de memoria a largo plazo aquello que aprendemos, de hecho, cuando hay una lesión en esta estructura no eres capaz de aprender ninguna cosa nueva, quedando intactos tus recuerdos del pasado. Esto se denomina amnesia anterógrada, de igual forma, el hipocampo

se puede activar para la recuperación de recuerdos, de esa forma, cuando reconoce algo, como un sitio se le debe, en parte, al hipocampo, es más, esta estructura es esencial para nuestra orientación espacial (Lifeder.com)

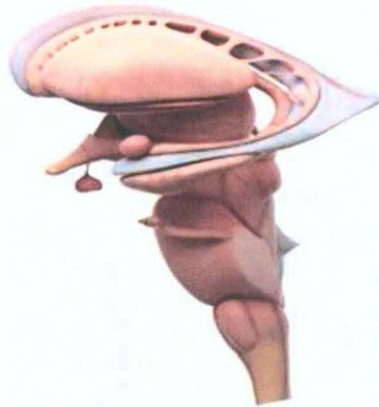


Figura No 3

Stanlye (2008) Hipocampo[figura] recuperado de <https://www.lifeder.com/sistema-limbico/>

Silva, J (2008) indica que, la importancia de esta parte en el sistema emocional radica en que hay una conexión muy importante entre las emociones y la memoria. En concreto, un nivel óptimo de activación emocional facilitará la formación de recuerdos, así, recordamos mejor aquellas situaciones que tuvieron significado emocional. (Neuroanatomía funcional de las emociones., pág. 15)

El Hipotálamo. Hernández (2002) define este órgano así: Es una estructura que se localiza en la parte inferior del tálamo, Una de sus funciones más destacadas es controlar que el funcionamiento de nuestro organismo se mantenga en equilibrio.

Tiene muchas conexiones con áreas muy diversas del cerebro: lóbulos frontales, tronco cerebral, médula espinal, hipocampo y la amígdala, de igual forma posee sensores que provienen de la mayor parte de nuestro cuerpo: sistema olfativo, retinas, vísceras... Además de ser capaz de captar la temperatura, los niveles de glucosa, de sodio y niveles hormonales. (Neurobiología de la emoción, pág. 338)

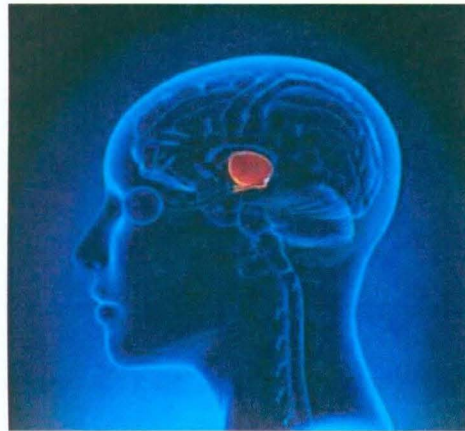


Figura No 4

Chamblert (2009) Hipotálamo [figura] recuperado de <https://www.lifeder.com/sistema-limbico/>

En conclusión, es tal vez una de las estructuras más importantes del sistema límbico ya que influye directamente en las funciones autonómicas del cuerpo humano, como lo indica Ramos Loyo (2006) en el sistema nervioso simpático (típicas respuestas de estrés como aumento de los latidos del corazón y sudoración), en el parasimpático (regulación de órganos internos cuando estamos en reposo), funciones endocrinas, y comportamientos como reacciones emocionales, se asocia con el apetito, las respuestas sexuales, y la regulación de los ritmos circadianos. (Influencia de las emociones , pág. 45)

La Amígdala. C. Martos (2015) refiere que, es una de las estructuras del sistema nervioso más estudiadas y más directamente vinculada con las emociones, tiene forma de almendra y se compone de dos núcleos, cada uno situado en el interior de un lóbulo temporal. (Lifeder.com)

La amígdala en todo momento es impactada de forma directa por una cantidad inimaginable de sentimiento o emociones y esta a su vez desencadena una cantidad de acciones por parte del cuerpo humano, de acuerdo con Keshavarzi, S. (2014) Una función de la amígdala es realizar un proceso que consiste en liberar las hormonas del estrés, cuando los seres humanos tienen una vivencia emocional importante, hacen que se consoliden los recuerdos afectivos, además, esta área cerebral interviene en el reconocimiento de expresiones emocionales faciales. Es un proceso que, aunque no lo parezca, se realiza de manera breve, automática, e incluso inconsciente. (Functional properties and projections of neurons in the amygdala, pág. 34)

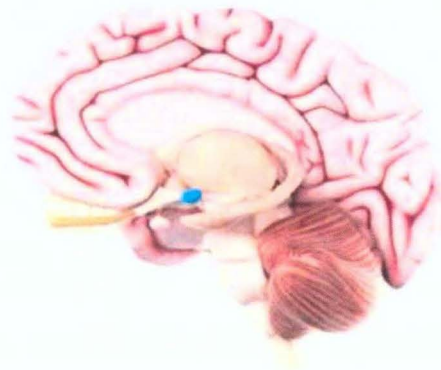


Figura No5

Reyes (2008) La amígdala [figura] recuperado de <https://www.lifeder.com/sistema-limbico/>

Otra función esencial de la amígdala de acuerdo a Silva, J (2018) es procesar el miedo en el condicionamiento conductual. Es decir, aprender que un estímulo o entorno está asociado a algún peligro, por lo que nuestro organismo debe prepararse para defenderse, por tanto, la amígdala se encargaría de aprender y almacenar las memorias implícitas del miedo (más inconscientes); mientras que el hipocampo adquiriría las memorias declarativas. (Neuroanatomía funcional de las emociones., pág. 19)

Área Septal. El sistema límbico es más complejo de lo que parece y de acuerdo Martos (2015) Esta área se encarga de anular la reacciona del sistema límbico y el nivel de alerta cuando se han sobre activado por una falsa alarma. Gracias a esta regulación, el individuo será capaz de mantener su atención y su memoria, y estará listo para responder correctamente a las demandas del entorno, ósea, controla estados de activación extremos que serían contraproducentes para nosotros. (Lifeder.com)

Los núcleos septales, además, tienen una función integradora de aspectos emocionales, motivacionales, de alerta, de memoria, y sensaciones placenteras como la excitación sexual.

Los Ganglios Basales. Está compuesto por un conjunto de subestructuras que Silva, J. (2018) las describe como, el núcleo de accumbes, núcleo caudado, putamen, globo pálido. Principalmente están involucrados en el control motor. Partes como el núcleo de accumbens son fundamentales en las conductas adictivas, ya que aquí se encuentran los circuitos de recompensa del cerebro y las sensaciones de placer. Por otro lado, también se encargan de la agresión, la ira y el miedo. (Neuroanatomía funcional de las emociones., pág. 22)

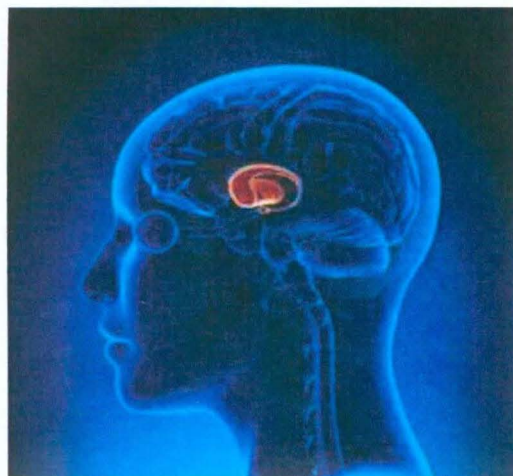


Figura No 6

Chamblert (2009) Ganglios basales. [figura] recuperado de <https://www.lifeder.com/sistema-limbico/>

Los Neurotransmisores.

Es imposible explicar el funcionamiento del sistema límbico sin hablar de los neurotransmisores ya que son los encargados llevar la información obtenida a diferentes estructuras del cerebro. De acuerdo a Figueroa (2016) quien indica que.

las funciones del sistema nervioso humano dependen de los neurotransmisores, moléculas especializadas en la transmisión de información neuronal que nuestro organismo produce a partir de los nutrientes que obtenemos mediante la alimentación. Los neurotransmisores son liberados dentro de las vesículas sinápticas, receptáculos que se sitúan en el botón terminal del axón de la neurona presináptica. Los axones son prolongaciones neuronales que transmiten los impulsos electroquímicos, y los botones terminales constituyen los extremos de estos. De modo opuesto, los segmentos llamados “dendritas” son los que reciben la transmisión. (viviendoensalud.com)

de acuerdo con Donoso. V. (2018), la función principal de los neurotransmisores es excitar o inhibir la actividad de la célula postsináptica: según la información que reciba ésta, su funcionamiento se verá potenciado o bien interferido, cada

neurotransmisor tiene el potencial de unirse únicamente a determinados tipos de receptor postsináptico. (POWTOON.COM)

Principales Neurotransmisores. El cuerpo humano produce una cantidad considerable de neurotransmisores con variedad en sus funciones, los más relevantes para el ámbito emocional son: la dopamina, la adrenalina, la noradrenalina, la serotonina, las endorfinas, el glutamato y el Acido Gamma. Aminobutírico.

- *Dopamina.* De acuerdo a A. Rújeles (2016) la dopamina es uno de los neurotransmisores más conocidos es la dopamina, que está implicada en las redes cerebrales relacionadas con la motivación y con el comportamiento guiado por recompensas. En este sentido, muchas personas asocian la dopamina con el placer. Este neurotransmisor también es importante para el movimiento: las lesiones en las vías dopaminérgicas, que se producen en enfermedades como la de Parkinson, por ejemplo, causan síntomas de tipo motor como temblores de reposo, rigidez muscular, lentitud de movimientos y dificultades para caminar o incluso para mantener el equilibrio (finaloftheway.blogia.com)
- *Adrenalina.* (o epinefrina). A. Figueroa (2016) define que, la adrenalina o epinefrina (término más habitual en inglés que en castellano) es considerada un neurotransmisor cuando actúa en el sistema nervioso, pero posiblemente sean más relevantes sus funciones como hormona -es decir, los efectos que tienen lugar cuando son secretadas en el torrente sanguíneo por las glándulas suprarrenales. La adrenalina es un neurotransmisor que desencadena mecanismos de supervivencia, pues se asocia a las situaciones en las que

tenemos que estar alerta y activados porque permite reaccionar en situaciones de estrés, de igual forma está implicada en distintas funciones del cerebro y se relaciona con la motivación, la ira o el placer sexual. El desajuste de noradrenalina se asocia a la depresión y la ansiedad. En definitiva, la adrenalina cumple tanto funciones fisiológicas (como la regulación de la presión arterial o del ritmo respiratorio y la dilatación de las pupilas) como psicológicas (mantenernos en alerta y ser más sensibles ante cualquier estímulo). (viviendoensalud.com)

- **Noradrenalina** (o norepinefrina). A. Torres (2016) define que, la noradrenalina también puede ser conceptualizada como un neurotransmisor o como una hormona en función de si ejerce su actividad dentro o fuera del sistema nervioso. Sin embargo, y de modo opuesto a lo que sucede con la adrenalina, en este caso la función de neurotransmisor resulta más relevante que la de hormona. (Psicología y mente)

- **Serotonina** (5-HT). A. Figueroa (2015) refiere que, la serotonina también es llamada “5-hidroxitriptamina”; de ahí la abreviatura “5-HT”. En este caso el aminoácido que sirve como precursor no es la tirosina (y en consecuencia la serotonina no forma parte del grupo de las catecolaminas) sino el triptófano, que se puede obtener de alimentos como los huevos, la leche, los cereales integrales o el chocolate, entre otros; la función principal de la serotonina es la regulación de la actividad de otros neurotransmisores. En la actualidad se sabe que está implicada en procesos tan diversos como la disminución de

los niveles de ansiedad y estrés fisiológico, la potenciación del sueño y del apetito, la mejora del estado de ánimo o la división celular. (viviendoensalud.com)

- *Endorfinas*. De acuerdo con O. Catillero (2016) define que, las endorfinas son un tipo de neuropéptido endógeno, es decir cadenas de proteínas elaboradas por el propio organismo, las cuales se encargan de estimular las áreas cerebrales que producen placer al organismo

Cuando el ser humano termina una actividad física como correr o practicar ejercicio físico, se siente mejor, más animado y enérgico, esto se debe fundamentalmente a las endorfinas, ya que esta droga natural que es liberada por nuestro cuerpo y que produce una sensación de placer y euforia, algunas de sus funciones son: promueven la calma, mejoran el humor, reducen el dolor, retrasan el proceso de envejecimiento o potencian las funciones del sistema inmunitario. (Psicología y Mente.com)

De esta forma se ha realizado un breve análisis sobre el funcionamiento del cerebro humano, más específicamente del sistema límbico (cerebro emocional) y los Neurotransmisores, entendiendo el funcionamiento fisiológico a nivel cerebral del ser humano durante el enfrentamiento de una escena en la que el sujeto se encuentre fuera de su zona de confort o se encuentre bajo un peligro inminente, de esta forma focalizando y desarrollando el objetivo principal del trabajo.

Capítulo II

Autocontrol como Multiplicador de Efectividad de la Fuerza.

Para lograr el desarrollo del concepto de autocontrol es necesario iniciar por el concepto de las emociones, el doctor Ellis afirma que, “las emociones son reacciones que le permiten al ser humano ponerlo en alerta ante determinadas situaciones (positivas o negativas) que generan, por ejemplo, amenaza, peligro, fracaso, miedo, sorpresa, ira entre otros. De igual forma la respuesta a las emociones son las reacciones fisiológicas como el aumento de la intensidad cardíaca, la respiración y la tensión muscular, posteriormente se adquiere una conducta impulsiva, que, en muchas ocasiones nos juega una mala pasada y más si la supervivencia de esa persona se encuentra en juego” (Razon y Emoción en psicoterapia, 1980); es por esto que es necesario adquirir cierta habilidad para manejar las emociones y más cuando las emociones fuertes hacen parte de la profesión que desarrollas, de ahí la importancia que adquiere el autocontrol.

Por otro lado, el doctor García describe “el autocontrol como la capacidad del ser humano de regular los impulsos de manera voluntaria ya sea manifestándolas o inhibirlas de forma correcta con el objetivo de alcanzar el equilibrio personal, es, por otra parte, el autocontrol un mecanismo que permite, en momentos de crisis, distinguir entre lo más trascendental y lo que no es tan relevante o secundario” (Psicología y Mente, 2018).

Rememorando el capítulo anterior y orientando todos aquellos procesos químicos y físicos que desarrolla nuestro cerebro, hacia un ámbito psicológico y mental, se puede afirmar que las personas tienen habilidad de combinar aspectos como las emociones, los pensamientos y los comportamientos, base de la actividad cerebral identificada en la teoría del cerebro TRIUNO, así como la toma de decisiones, es apenas lógico concluir que las personas que tienen problemas en controlar sus impulsos, demostrando una conducta impulsiva errónea frente a la situación, además presentan dificultades en la regulación de uno o más aspectos en esta habilidad.

Teniendo en cuenta lo anterior, McNab, indica que, “la conducta impulsiva es un comportamiento que debe ser satisfecho de manera inmediata y en el que no se valoran las consecuencias de esta conducta, además, esta se ejecuta de manera automática” (Técnicas de Resistencia, 2001), es así como, la persona no logra controlar su respuesta conductual, esta falta de regulación provoca que estos individuos presenten una marcada tendencia a demostrar conductas poco racionales.

Por consiguiente, no es difícil identificar que cada vez más el entorno del ser humano se vuelve más caótico, en donde las emociones negativas deben ser afrontadas de forma cada vez más continua, siendo la ira, rabia, enfado y tristeza las más comunes, de ahí la importancia de conocer y aplicar los diferentes procesos de afrontamiento, el desconocimiento para afrontar estas emociones negativas, puede generar problemas para alcanzar los objetivos trazados, de igual forma generar sentimientos de culpa e incluso podría afectar la autoestima en el individuo.

Ahora bien, traslademos este concepto (*conducta impulsiva*) al ámbito militar, enfocado en las unidades de operaciones especiales, en donde sus hombres, desarrollan las más complejas operaciones militares, en donde por su importancia, se deben minimizar el margen de fracasar, no solo previendo estos riesgos en el planeamiento de la misión, sino los riesgos que se presenten durante la misión y que no fueron previstos durante el planeamiento, por ejemplo, Los cazadores siempre planean su tiro perfecto una vez tengan su presa frente a ellos, pero y si en cualquier momento es la presa, quien empieza a asechar al cazador y se cambian los roles, igual sucedería con los sentimientos de ese cazador, de una total confianza y emoción, a un miedo, inseguridad y soledad, algo que no estaba en sus planes, por lo cual no estaba tan preparado mentalmente, esta misma situación sucede en las operaciones militares de alto valor estratégico.

Es apenas lógico que los militares siempre estén planeando en cómo desarrollar la ofensiva y mantener la iniciativa para cumplir la misión y poca importancia le damos a las situaciones en desventaja, es más, las contingencias se tienen en cuenta por que hacen parte del proceso de planeamiento y hasta se hacen planes paralelos que describen las acciones que deben desarrollar los hombres si se encuentran en una situación desventajosa o de peligro, es así como se prevén las situaciones de forma escrita para los grupos, pero realmente estarán medianamente preparados a enfrentar una situación en donde se vivan una cantidad considerable de estrés y sentimientos negativos, como el miedo, soledad, culpa, ansiedad, incertidumbre, acompañados de hambre, frío, sueño, cansancio? La respuesta es no.

Para comprender lo anteriormente planteado es necesario asemejarlo con una situación en donde las condiciones sean desfavorables para el combatiente observando un poder de fuego por parte del enemigo superior, compañeros heridos o fallecidos en combate, campos minados o artefactos explosivos improvisados en la zona de combate entre otros, o en situaciones en donde el hombre de operaciones especiales se encuentre solitario en el campo de batalla.

Es necesario considerar algunos aspectos en una situación caótica, teniendo en cuenta al doctor Martínez (2011) afirma que:

hay una regla básica que marca las limitaciones físicas de cualquier ser humano, al momento de afrontar unas situaciones críticas así: El ser humano puede sobrevivir hasta tres semanas sin comida, El ser humano puede sobrevivir hasta tres días sin agua, el ser humano puede sobrevivir hasta tres minutos sin aire. esta regla se le podría incluir una premisa más; El ser humano puede perder la vida en tres segundos si no es capaz de mantener la calma. (Aspectos psicologicos de la supervivencia en operaciones militares).

Es fundamental comprender que en toda situación de crisis se deben identificar ciertos factores involucrados con el estado psicológico del individuo que limita la conducta a la hora de enfrentar una situación, del siguiente modo:

La Ansiedad

La ansiedad es una forma natural que posee cada ser humano para asumir la defensiva, advirtiéndolo un evento intimidante, logrando colocar en alerta al hombre, acrecentando la capacidad de respuesta. Martínez (2011) indica que, “la ansiedad consiste en un grupo de

sentimientos de miedo, inquietud, tensión, preocupación, e inseguridad, que las personas experimentan en situaciones que se consideran amenazantes, experimentar ansiedad es una reacción normal que se relaciona con el instinto de conservación y que previene al ser humano contra las situaciones que valora como amenazadoras para su integridad. En una situación de crisis o supervivencia es fácil sentir ansiedad ante muchos estímulos: lo desconocido, perdernos, morir, el dolor, nuestras propias debilidades. El miedo agudiza los sentidos, nos mantiene alerta y nos prepara para la lucha” (Aspectos psicologicos de la supervivencia en operaciones militares). Hay que tener en cuenta que, McNab (2001) refiere que, cuando el sujeto no es capaz de controlar la ansiedad que experimenta, estas reacciones se convierten en conductas inadecuadas y desadaptativas (irritabilidad, agresividad, crisis de pánico o angustia) que pueden impedirle desarrollar las actividades necesarias para su supervivencia. (Técnicas de Resistencia, pág. 98), dando más sentido, sustento e importancia a la finalidad del proyecto.

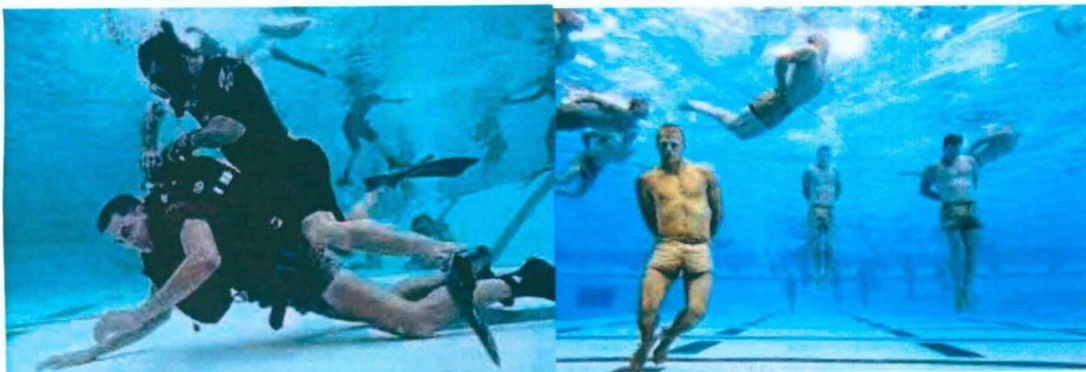


Figura No 6

Jackson (2008) Entrenamiento BUDS [figura] recuperado de <https://buenamente.com/post/ /9465>

La Ira

El concepto de ira no es otra cosa que la reunión de emociones que gracias al contexto de la situación en que se presentan, se convierten en negativos y la conjunción, multiplica el impacto negativo sobre el ser humano. Fromm (1982) hace referencia

un conjunto de sentimientos que incluyen el enfado, la irritación, la rabia, el enojo entre otros, y suele aparecer ante una situación en la que el ser humano no consigue lo que desea, este sentimiento se expresa a través del resentimiento o de la irritabilidad, la ira se vuelve el sentimiento predominante en el comportamiento, cognitivamente, y fisiológicamente cuando una persona concibe la decisión consciente de tomar acción para detener inmediatamente un comportamiento amenazante” (El arte del afrontamiento, pág. 156).

La forma como el cuerpo humano responde Las reacciones cuando se presenta la ira o la ansiedad es semejante, solo difiere en el tipo de situaciones que las activan, el razonamiento producido por la persona en esas situaciones y las acciones que se generan como consecuencia de las situaciones.

Los militares (Oficiales, suboficiales y soldados profesionales), que hacen parte de las unidades de fuerzas especiales, teniendo claro que son unidades élites de Colombia, donde sus integrantes son un seleccionado grupo de hombres que cumplen unas características especiales, los cuales tienen un entrenamiento diferencial con respecto a las tropas regulares que hacen parte de las Fuerzas Militares de Colombia, por la misión para la cual fueron

creadas, es así que cada uno de estos integrantes son sometidos a entrenamientos fuertes y extremos, para lo cual diariamente se pone a prueba su resistencia física y mental, donde constantemente se puede evidenciar que estos tipos de entrenamientos que se realizan son más físicos que mentales o psicológicos, a lo cual es una variable importante a tener en cuenta para el cumplimiento de las diferentes misiones que cumplen dichas unidades, donde sus objetivos son siempre de un alto valor estratégico para la Nación.

Por lo que debemos enfatizarnos en el entrenamiento psicológico especialmente en el autocontrol, para esto debemos tener claro en qué consiste este término y cuál es su importancia para complementar el entrenamiento de cada uno de estos hombres, con el fin de tener una mejor capacidad de reacción de acuerdo a las diferentes situaciones en condiciones extremas que se presentan en el área de operaciones, donde cada una de estas pueden crear una influencia de una manera directa o indirecta en el cumplimiento de la misión, donde lo que se busca finalmente es crear en el soldado una rápida e instantánea reacción, con los posibles factores que se puedan presentar en el entorno natural, los cuales pueden generar potenciadores que debemos tener en cuenta al momento de emplear la totalidad de las capacidades en combate, de estos soldados de élite.

Del mismo modo, es necesario tener en cuenta que estas unidades deben estar preparadas en todo momento y lugar para realizar operaciones a lo largo y ancho del territorio colombiano, bajo las más difíciles y extremas situaciones tanto geográficas como climatológicas.

Así mismo, se ha podido evidenciar que cuando se llega a presentar un posible error en combate, en alguna de las unidades de Fuerzas Especiales, se asocia con el miedo y pánico, presentado en un momento crítico y complejo de la misión, tomando decisiones erróneas y demostrando la baja capacidad del soldado de controlar y reaccionar de una forma correcta e inmediata a dichos estímulos, lo cual nos demuestra la importancia de tener un entrenamiento diferencial en enfocado al autocontrol, para los soldados que conforman las unidades de Fuerzas Especiales.

Así pues, el autocontrol comienza a cobrar relevancia, García (2018) define el Autocontrol como “La capacidad de ejercer dominio sobre uno mismo, es decir, de controlar las propias emociones, comportamientos, deseos, o simplemente estar tranquilo. Esta capacidad nos permite afrontar cada momento de la vida con mayor serenidad y eficacia.” (Psicología y mente - autocontrol.). es así como se concluye que, el comando que posea un nivel alto autocontrol es capaz de dominar las situaciones complejas que se presente.

Teniendo como base la anterior definición, se puede llegar a establecer que es indispensable tener un control de nuestro comportamiento, alineado con la forma de pensar, todo esto con el fin, de que cada hombre este en la capacidad de reconocer sus emociones para poder llegar a regular su forma de actuar, fortaleciendo y mejorando su desempeño en la autorregulación, pero para esto es necesario crear unas bases sólidas, las cuales le permitirán afrontar cualquier tipo de situación adversa, con una mayor eficiencia a la hora de actuar, manteniendo la calma, controlando el estrés en toda situación que se encuentre bajo presión, aumentando la concentración, mejorando su autoestima, para así poder llegar a

optimizar sus vulnerabilidades, convirtiéndolas en fortalezas y así poder llegar a tomar decisiones inmediatas y acordes a la situación presentada.

Para poder llegar a tener estándar de autocontrol adecuado, es primordial que el hombre de operaciones especiales sea consiente y tenga claro que es lo que quiere llegar a controlar, conociendo cada uno de sus comportamientos y las rutinas habituales, esto con el fin de determinar qué es lo que está haciendo mal y porque lo está haciendo, determinando los hábitos negativos y sus situaciones problemáticas, los cuales le estarían impidiendo llegar a ser más eficientes en su desempeño.

En el desempeño de operaciones, siempre se van a presentar situaciones complejas, que son difíciles de afrontar y controlar, teniendo en cuenta que cada persona tiene un límite y para afrontar esto, no se puede determinar que el autocontrol sea una herramienta para ir en contra de las reglas establecidas, por lo contrario es una excelente alternativa con la cual se cuenta para tomar un respiro, pensar bien las cosas y actuar de una forma adecuada para dar solución al problema de la manera más adecuada e instantánea.

De igual forma, es ideal traer a colación el concepto de Inteligencia Emocional “el cual es la habilidad de identificar, comprender y regular las emociones propias y las de los demás. El autocontrol o autorregulación de las emociones es una de las aptitudes que dominan las personas emocionalmente inteligentes.” (Goleman, 1995)

Lo que se busca en el entrenamiento que reciben los soldados de Fuerzas Especiales es tratar de modificar las reacciones que produce el cerebro ante la reacción que puede llegar a producir el miedo, el cual es una de las más sencillas y simples emociones presentadas por el ser humano.

Para llegar a controlar esta vulnerabilidad, es necesario crear una presión psicológica aguda, con el fin de llegar a crear un caos en sus mentes y así crearles situaciones de simulaciones de estrés de combate.

Con esto se puede llegar a mejorar las capacidades de controlar el miedo y pánico, los cuales en la mayoría de las situaciones son los responsables de los errores en situaciones extremas.

En este sentido se estaría obligando al militar a tener una capacidad de adaptar de una forma mecánica e instantánea su forma de pensar y tomar decisiones bajo diferentes tipos de presiones, para esto también es necesario tener claro, que en algunas situaciones los hombres que tienen una excelente preparación física no pueden o poseen la suficiente fuerza mental y psicológica para soportar situaciones extremas bajo presión.

Este tipo de entrenamiento debe ser de una forma gradual, donde los instructores deben tener el pleno conocimiento de que es lo que produce el miedo en el ser humano y así poder atacarlo con el fin de llegar a controlarlo debidamente.

Es de gran importancia conocer que, en el ser humano, las amígdalas son las que llevan y producen de una forma instantánea el pánico, en situaciones adversas o de alto temor, donde el hombre entra en shock debido al miedo, para lo cual gradualmente se presentan síntomas de ansiedad, las cuales se pueden llegar a manifestarse de una forma física o psíquica.

Por esto es que es de gran importancia, que los entrenamientos se realicen bajo presión, llegando a crear situaciones reales, para que así puedan llegar a identificar problemas, buscar posibles soluciones y tomar la decisión más adecuada a dicha adversidad presentada.

Con este entrenamiento gradual, lo que se busca de igual forma es exigir una mayor atención a lo que se está realizando, teniendo una excelente concentración, motivación y liderazgo, donde no existe bajo ningún tipo de parámetro la tolerancia para posibles errores, donde simple y mecánicamente una correcta reacción pueda llegar a ser de una forma rápida y contundente o sencillamente tener el control total para llegar a accionar su arma de dotación con una total eficacia y sin temor a posibles daños colaterales.

Lo que se busca con este tipo de entrenamiento, es llegar a controlar de una forma eficiente todo aquel tipo de señales que pueden ser transmitidas por las amígdalas, de una forma racional, minimizando todo tipo de retardo presentado por las diversas reacciones producidas en situaciones de estrés, miedo y temor, generando unos comportamientos adecuados e instantáneos.

En la nueva reorganización del Ejército Nacional de Colombia, se sigue con una profesionalización y adecuada utilización de las unidades de Fuerzas Especiales en Operaciones de alto valor estratégico, para lo cual es inherente tener un alto grado de excelencia y perfeccionamiento en la instrucción, donde no puede llegar a presentarse vacíos en los diferentes tipos de procesos de enseñanza bajo cualquier tipo de eventualidad presentada, donde se requiere de una forma eficiente la aplicación del autocontrol, el cual es fundamental para el éxito en las operaciones.

En todas las posibles situaciones mencionadas anteriormente, podemos tener como base el entrenamiento realizado por los Comandos de Fuerzas Especiales del Ejército de Brasil, para lo cual su finalidad es entrenar a estos hombres en el modo de reaccionar ante el miedo, midiendo su comportamiento con cuatro herramientas mentales que los ayudan a controlar el estrés en situaciones más extremas así:

1. Establecer objetivos estratégicos
2. La mentalización
3. El desarrollo de autoestima
4. El control de la respiración

Teniendo clara estas herramientas, facilitarían el razonamiento y la planificación. Concentrándose en metas específicas, acostumbrando a los hombres a establecer objetivos intermedios con el fin de cumplir metas y manteniendo de una forma eficaz sus convicciones” (Dialogo Revista Militar Digital, Foro de las Américas, coronel ® del Ejército Brasileiro Fernando de Galvao e Albuquerque Montenegro).

Adicional a esto, se debe tener un excelente control emocional, el cual puede llegar a determinar una reacción adecuada ante la situación presentada, insistiéndoles que lo que puede llegar en situaciones determinadas a salvar vidas, será un eficiente movimiento preciso y eficaz, anteponiendo la acción controlada de una forma profesional, midiendo los riesgos y con un movimiento instintivo de llegar a neutralizar la amenaza con un nivel de agresividad inmediata acorde a la situación presentada.

La intención final de incrementar el entrenamiento mental, fortaleciendo el autocontrol, es lograr que todo el personal que pertenece a las Unidades de Fuerzas Especiales, logre explotar las habilidades que tienen sobre la percepción y de esta forma poder construir un análisis de su entorno y así poder actuar de una forma instantánea.

Para esto se puede de igual forma basar o tomar como ejemplo, el entrenamiento que realizan los deportistas profesionales de alto rendimiento, que trabajan constantemente sobre el autocontrol de los mismos con el fin de mejorar sus actuaciones deportistas.

Capítulo III

¿Como es posible enfrentar el estrés crónico de un combate?

Hablar y desarrollar el entrenamiento mental en todo su espectro, para las unidades de operaciones especiales, sería muy interesante y provechoso, pero debe ser tema de otra investigación, debido a amerita mayor profundidad y complejidad en su estudio, tratando temas como el auto concepto, pasando por el autoestima, continuando por autoconfianza, autoenfoco, entre otros, siempre enfocado a la labor militar, lo anterior, teniendo en cuenta que hasta los guerreros más antiguos tenían identificada a la mente como un arma muy poderosa, refiriendo a Sun tzu, “Los guerreros victoriosos vencen primero en sus mentes y luego van a la guerra. Los guerreros derrotados primero van a la guerra y luego tratan de ganarla”. (Sun Tzu - El arte de la guerra, 2003) Pero es bastante importante aplicar una de las premisas de la doctrina Damasco, implementada por el Ejército Nacional “El entrenamiento debe ser progresivo, es necesario aprender a gatear, caminar, correr” y un buen punto de partida es la implementación de técnicas de autocontrol en momentos de crisis durante el desarrollo de operaciones militares.

Así pues, esta doctrina, abre las puertas para la implementación de herramientas que aumenten la efectividad individual del combatiente, de hecho, el manual MFE 7-0, refiere lo siguiente, “el autodesarrollo es igual de importante a la formación institucional y a las tareas operacionales. El crecimiento profesional es una responsabilidad personal para generar nuevas oportunidades, ya que permite adquirir habilidades y destrezas que facilitan la

preparación del individuo para el desempeño de futuros cargos”. (DESARROLLO DE LIDERES Y ENTRENAMIENTO DE UNIDADES, 2017, pág. 4) siendo el dominio de formación del autodesarrollo un fundamento indispensable para la ejecución de esta doctrina, en donde el aprendizaje planeado y orientado por objetivos, refuerza y amplía la profundidad de la base del conocimiento, la alerta personal y situacional del individuo son la finalidad o la meta a alcanzar.

Como se indicó anteriormente, este proyecto pretende analizar un área muy específica del entrenamiento mental (autocontrol) en momentos de caóticos durante el desarrollo de la misión, por intermedio de algunas herramientas prácticas que cada hombre asimilara de forma fácil y adecuada, logrando ubicarlas dentro del rango de lo aplicable y ejecutable

Durante este proceso se han identificado y aclarado algunos interrogantes ¿qué de emociones se involucran en los momentos de crisis?, ¿por qué es necesario afrontar estas emociones?, pero es necesario identificar cómo afrontar las emociones, para iniciar, es necesario aclarar ¿Qué es el afrontamiento? De acuerdo con Folkman, (1984) “Son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para reducir las cualidades negativas o aversivas de la situación estresante que impacta al individuo” (Stress, appraisal and coping).

Antes de aprender a controlar como responder positivamente ante el estrés, es importante saber cómo reconocerlo, Divine M. (2013) define “algunos síntomas de un sistema nervioso simpático hiperactivo son, incremento del ritmo cardíaco, respiratorio y aumento de la

presión sanguínea, malestar estomacal (mariposas, náuseas), incremento de la sudoración en las palmas de las manos, vértigo, limitación de la gama auditiva, visión de túnel y régimen de sueño errático (Pensar como los mejores guerreros, pág. 126).

Es así como C. Cardona (2018) indica, a capacidad de afrontar no se refiere solo a la resolución práctica de los problemas, sino también a la capacidad de la gestión de las emociones y del estrés que genera la situación-problema. Modificar las estrategias de afrontamiento para afrontar positivamente los eventos estresantes depende, de la manera de evaluación de los eventos, de la capacidad nuestra y de la posibilidad de captar informaciones en el medio en el que se desarrolla la situación (ES.ESCRIBD.COM).

Estrategias de afrontamiento.

Llegando a este punto, el cómo se llega a afrontar una determinada situación estresante se determina por diferentes factores, porque cada persona cuenta con más o menos recursos, siendo unos más efectivos que otros, de acuerdo a la situación específica. Es así como, Rodríguez (1995) clasificó los recursos de afrontamiento en: Físicos/biológicos, psicológicos/psicosociales, culturales y sociales, los recursos físicos/biológicos incluyen todos aquellos elementos físicos de la propia persona que contribuyen a un afrontamiento más adecuado: su salud física, su energía, fuerza, resistencia, así como su entorno físico; Los recursos psicológicos/psicosociales son todas aquellas cualidades psíquicas y destrezas que pueden ser importantes en el afrontamiento de una situación estresante, como la capacidad intelectual, sentido de control, capacidad de solución de problemas, los recursos culturales son todos aquellos recursos relacionados con los valores reconocidos por la cultura y

sociedad de la que el sujeto forma parte: normas, símbolos, prejuicios, creencias y costumbres, en los recursos sociales se incluye aquí el apoyo social, recurso crucial para hacer frente a las situaciones de estrés. (Psicología social de la salud, 1995)

Por consiguiente, dependiendo de los recursos con que se cuente, la respuesta de afrontamiento implementada variará. Existen muchos tipos de respuestas de afrontamiento, que pueden ser clasificadas de múltiples formas. Lazarus (1966) en sus primeros estudios, hizo una diferenciación entre “las respuestas de afrontamiento orientadas a modificar la situación estresante, es decir, una respuesta activa, y otras respuestas que simplemente implican aceptar la situación y tratar de adaptarse a ella con el menor sentimiento de estrés posible, es decir, una respuesta más pasiva o acomodativa”.

Mas adelante, se realizó otra separación entre las respuestas de afrontamiento centradas en el problema y las respuestas centradas en la emoción. Folkman (An analysis of coping in middle-aged community sample, 1980) afirma que, “el afrontamiento centrado en el problema tratará de confrontarse directamente al problema que causa el estrés mediante una adecuada toma de decisiones, solución de problemas o la acción directa sobre la fuente de estrés. El afrontamiento centrado en la emoción, por su parte, tratará de controlar la emoción causada por el estrés, por ejemplo, mediante técnicas de relajación”.

Por otro lado, Reeve (Motivación y emoción, 1994), propuso “una discriminación entre métodos de afrontamiento directos y métodos de afrontamiento defensivos. Los métodos de afrontamiento directos implican emplear recursos cognitivos y conductuales para provocar

un cambio en el medio, de tal manera que la situación estresante deje de serlo. Por el contrario, los métodos de afrontamiento defensivos implican la evitación del estresor o la supresión de la respuesta emocional, cognitiva o fisiológica una vez que ocurre el estresor” (p.241). Así, el autor incluye entre los métodos de afrontamiento directos la solución planeada de problemas, el afrontamiento confrontativo (dirigirse directamente a la fuente de estrés e intentar combatirlo), mientras que como ejemplos de métodos de afrontamiento defensivos destaca mecanismos de defensa como la negación, el ejercicio físico, el consumo de drogas o la implementación de técnicas de autocontrol.

No obstante, “en cada una de estas estrategias de afrontamiento descritas anteriormente, se pueden utilizar estrategias de tipo funcional y/o disfuncional. Esto lleva a la consideración de que, en realidad” (Reeve, 1994, págs. 236-38), entonces se encuentran estrategias que pueden ser eficaces en una situación, pueden no serlo en cualquier otra situación.

Ahora bien, la clave para aplicar el autocontrol en momentos de estrés, radica en ubicar las herramientas y técnicas adecuadas, desde las más sencillas pasando por algunas herramientas más complejas, algunas herramientas muy explícitas y detalladas y otras no tanto, dejando la posibilidad de asumirlas y adecuarlas a las situaciones personales de cada hombre de operaciones especiales, más importante aún, es la aplicación de las mismas en aquellas situaciones que lo ameriten, ahora bien, estas técnicas, por si solas no logran impactar de forma adecuada si el operador especial no logra darle la importancia requerida a las técnicas y herramientas, pero no solo debe existir un interés personal por desarrollar estas técnicas, deberá ser interés institucional, por ende, los comandantes a todo nivel deberán

encontrarse involucrados y comprometidos con el desarrollo del entrenamiento mental para cada uno de los hombres que se encuentren bajo su liderazgo.

Las estrategias serán el resultado de la conjunción de dos elementos, uno básico y fundamental que se denominara, “herramientas” y en un segundo elemento, se denominara “técnicas”, que estarán compuestas por ejercicios y métodos básicos, individuales y grupales, como resultado de la conjunción de estos dos tipos de elementos, surgen las estrategias.

Herramientas

Las herramientas se enfocarán en 3 elementos, manejo de la respiración, relajación simple y la meditación sencilla y como complemento de estas herramientas, se ponen a disposición otros métodos para afrontar la crisis, M. Divine (2013) indica “antes de controlar su mente, primero hay que serenarla, la forma más rápida de tranquilizar su mente, junto con su cuerpo es por medio de la respiración lenta y controlada” (Pensar como los mejores guerreros, 2013, pág. 58), así pues, se hace necesario comprender que estas herramientas son el pilar fundamental para desarrollar una resiliencia emocional.

1. Manejo de la respiración. Albert Ellis (1980), indico que, la respiración profunda es una herramienta útil, practica y básica para controlar la respuesta fisiológica de un operador especial, al encontrarse en una situación llena de estrés extremo (combate), permite hacer frente a eventos críticos y manejar los aumentos en la activación del cuerpo, provocados por situaciones estresantes. (Razon y Emocion en Psicoterapia, 1980).

Tomar el aire. La dirección de Sanidad de las FFMM (2009) refiere que, Esta técnica es útil para controlar reacciones fisiológicas antes y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas, la posición ideal para ejecutar este ejercicio es acostado o sentado.

Para iniciar, se debe recostar la espalda contra el piso, ubicar una mano en el vientre (abdomen bajo) y otra en el estómago (abdomen alto), al respirar debe sentir el movimiento en la mano ubicada en el vientre, pero no debe sentir movimiento en la mano colocada en el estómago, iniciando el ejercicio, puede resultar difícil, pero es una técnica que se controla en unos 15-20 minutos.

Hay que colocar las manos en su abdomen como se indicó anteriormente, mientras respira tranquilamente, es necesario cerrar los ojos y deje que el cuerpo permanezca en una postura cómoda, permita que su cuerpo se relaje y que por su mente no pase ningún pensamiento distractor.

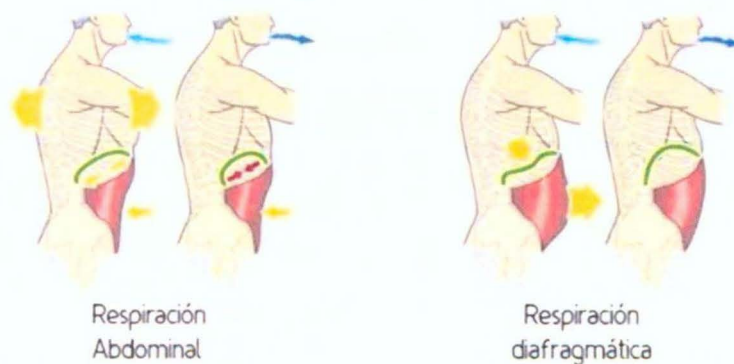


Figura No 6

Ramírez (2011) Respiración Diafragmática [figura] recuperado de <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/respiracion-diafragmatica>

Ahora despacio, dirija su atención, hacia su respiración, intente describirla, ¿Cómo es? ¿tranquila, serena, calmada?, siga respirando, no haga ningún esfuerzo para respirar de una manera en particular, simplemente permita que el diafragma se mueva lentamente y que obligue a los pulmones absorban oxígeno y exhalen gas carbónico, suelte el aire dejando que la tensiones se liberen y floten lejos de usted, permita que su respiración sea regular y completa, tómese su tiempo para relajarse, centre su atención en respirar con tranquilidad. (Técnicas de Autocontrol, págs. 18-19)

Botar el aire a través de los labios. C. McNab. (2016) refiere que, este ejercicio respiratorio está orientado al manejo del pánico y estados de shock. La posición más adecuada para esta actividad es acostada, boca arriba y al botar el aire, se deben cerrar los labios de forma que al salir el aire se produzca una breve expulsión en forma pausada y controlada.

Permita que las manos permanezcan relajadas, sobre su estómago mientras toma aire y permita que el aire llene el estómago completamente, hágalo como si fuera un globo, hasta el máximo de capacidad y luego permita que el aire salga a su propio ritmo, haciendo que el flujo de aire que pasa por sus labios al exhalar sea lo más suave y lento posible, no presione el estómago, mucho menos emplee sus manos, continúe respirando así de 4 a 6 repeticiones, recuerde, llene y vacíe su pecho y estómago en cada repetición, deje que el delicado movimiento aminore cualquier sentimiento de tensión que pueda tener. (Military Mental toughness for critical situations, pág. 34)

Respiración para retener la concentración. C. McNab. (2016) indico que, este ejercicio está enfocado para personas que presentan ansiedad, logrando disminuir la velocidad de la respiración, moderar y estimular el uso del pecho a la hora de respirar. Inicie respirando relajadamente hacia adentro y hacia afuera a través de la nariz, concéntrese en como toma y bota el aire, fluyendo hacia adentro y hacia afuera de sus pulmones, llene poco a poco su cuerpo de una sensación de relajación y calma, permita que este ciclo se realice por sí solo, lo ideal es enfocarse solo en cómo está respirando y observe la tranquilidad que demuestra su cuerpo.

Para terminar el ejercicio es necesario que no se ejecute de forma inmediata, deberá terminarse de forma progresiva y lenta, fijando su atención en los movimientos lentos que desarrolla su cuerpo durante 5 minutos como son el movimiento abdominal, el movimiento de los dedos de sus pies y manos y por último vaya abriendo sus ojos lentamente. (Military Mental toughness for critical situations, pág. 36)

2. Métodos de relajación. Estos métodos se emplean como prevención y ayudan a disminuir algunas condiciones de malestar para el ser humano, tales como la ansiedad intensa, las fobias, el estrés, la ira y el malestar físico, estos métodos son adecuados para ser empleados por las unidades de operaciones especiales durante su entrenamiento.

Autoconciencia del cuerpo. M. Sapir (1981) expone que, esta herramienta se emplea cuando los soldados presenten dificultades en la concentración y dificultad en la toma de

decisiones y una sensación de pérdida de control sobre el ambiente. Esta herramienta tiene varias formas en implementación, pero vamos a centrarnos en dos elementos exclusivamente.

Autoconciencia breve (15 minutos). Margarita Pacheco (2011) cita a Huber, quien indica que, es necesario sentarse sobre algo firme con los brazos y las piernas ligeramente en ángulo y apartados del cuerpo, cuando ya se encuentre listo haga el siguiente ejercicio:

- Repita 6 veces la frase “El brazo derecho es muy pesado”
- Repita 6 veces la frase “El brazo izquierdo es muy pesado”.
- Diga una sola vez la frase “Estoy muy tranquilo”
- Repita 6 veces la frase “El brazo derecho está muy caliente”
- Repita 6 veces la frase “El brazo izquierdo está muy caliente”
- Diga una sola vez la frase “Estoy muy tranquilo”
- Repita 6 veces la frase “Mi pulso es tranquilo y regular”
- Diga una sola vez la frase “Estoy muy tranquilo”
- Repita 6 veces la frase “Respiración muy tranquila”
- Diga una vez la frase “Estoy respirando, estoy muy tranquilo”
- Repita 6 veces la frase “La frente esta agradablemente fresca”
- Termine el ejercicio con las frases “Brazos firmes” “Respirar hondo” “Abrir los ojos”.

Autoconciencia en tiempo limitado. V. Llopis indica que, el objetivo de esta práctica es lograr relajarse en un espacio de tiempo muy limitado, 2-3 minutos, en una situación natural.

En estos casos será suficiente aplicar un esquema similar al anterior pero solo repetirá una sola vez cada frase y debes terminar el ejercicio con las frases: “Brazos firmes” “Respirar hondo” “Abrir los ojos”. (Desarrollohumano4mapp.blog)

3. Meditación sencilla. María Avellaneda (2013) define que, La finalidad de este ejercicio es estimular los procesos creativos y agilizar los recursos mentales y físicos para lograr mayor autoconciencia en el afrontamiento de crisis.

La actividad debe iniciar con un ejercicio de respiración introductoria, luego deberán cerrar los ojos, logrando que los globos oculares se fijen hacia arriba e imagine que está mirando al interior de su frente. Ahora imagine un color determinado, determinado, que ocupa su mente, hágalo con varios colores hasta que encuentre un color que le sea fácil retener en la imaginación. Ahora bien, imagine en el color zonas claras y zonas oscuras y dele movimiento a la imagen dejando que estas zonas de luz y oscuridad se pasen como si fueran nubes o sombras, agréguele una figura geométrica de otro color, puede ser un círculo o un cuadrado, al fondo azul agréguele poco a poco otras formas y colores, como un cuadrado amarillo un círculo naranja, intente otras formas y colores, ahora intente variar el color y el fondo, introduzca movimiento en la imagen, haciendo que las figuras se muevan hacia todos los lados, imaginándolas más grandes y más pequeñas, relacione las figuras con objetos, por ejemplo: el círculo con balones, el triángulo con conos, el cuadrado con un dado y hágalos girar alrededor. Ahora tomamos una respiración profunda y abrimos los ojos y nos estiramos y aquí finaliza. Este ejercicio se realizará durante 30 minutos. (ES.SCRIBD.COM - Entrenamiento Autogeno)

Existen complementos que permiten al militar, prepararse con anticipación y enfrentar una situación de crisis, como la que se describe a continuación:

Conociendo mi propio estrés. C. McNab (2016) indica que, Esta es una actividad de autoconocimiento, en donde el hombre de operaciones especiales toma conciencia de las características de su propio estrés, debe trabajarse con un máximo de 15 hombres por vez, deberá desarrollarse en un área amplia, pero de forma aislada. Es necesario tener 4 cartulinas, cada una con un enunciado “Sentimiento, pensamientos, conductas y sensaciones de mi cuerpo”, cada una estará pegada a una esquina del lugar, igualmente debe tener música agradable, tranquila y estresante en el sector de trabajo, también, hojas blancas y lápices.

Cuando ya tengan todo listo, deben iniciar la actividad con una introducción, explicando que el cuerpo se comporta de forma diferente cuando se enfrenta a situaciones relativa relajación y en situaciones de estrés.

Posteriormente deberá indicar a los participantes lo siguiente: caminen en silencio... lento, mirando las paredes y escuchando la música, mirando las botas de sus compañeros, miren el suelo, los rincones del lugar, caminen muy livianos... ahora rápido, como si estuvieran apurados, caminen como si tuvieran miedo, miren los pies de los demás, sientan su respiración, ahora caminen con mucho estrés... tienen mucho que hacer, muchas preocupaciones por resolver, caminen como si los persiguieran... ahora hágalo más pausadamente... sienta su respiración... es diferente a la que teníamos cuando empezamos;

Cuando estamos muy preocupados, pensamos, sentimos y actuamos de forma diferente a cuando estamos relajados. Comience a recordar alguna situación en la que haya sentido muy preocupado, frustrado o estresado, como si se le exigiera más de lo que puede dar.

No pare, siga caminando, lentamente mientras se da cuenta ¿Que siente su cuerpo? ¿Qué cosas hace en estas situaciones de miedo y estrés?

Ahora lentamente vaya subiendo la mirada hacia los carteles que están pegados en las paredes, se trata de que cada uno tome unas hojas y un lápiz y escriba que piensa, hace y siente en esas situaciones y luego lo pega en el cartel correspondiente.

De manera pausada y relajada, sin mirarse a los ojos con nadie, se debe dar la orden: “recorran los 4 carteles y vean los que dicen en cada uno de ellos...”

Para finalizar el ejercicio, es necesario que caminen relajadamente, observen su respiración, ahora salude con la mirada a cada uno, al mismo tiempo disminuyen el ritmo de los pasos hasta parar.

El orientador de la actividad debe preguntar: ¿Que les llamó la atención de los carteles? ¿Qué aprendió del ejercicio? ¿Qué fue lo más positivo y lo más negativo del ejercicio?, el ejercicio termina con una retroalimentación. (SAS AND SPECIAL FORCES MENTAL TOUGHNESS TRAINING, pág. 109)

Técnicas.

Las técnicas consisten en implementar las herramientas ya vistas y las consecuencias de la implementación de estas, acompañadas de elementos casuales para cada técnica, convirtiendo algo que era negativo en algo positivo o a su favor.

1. Desarrollar el enfoque frontal. M. Divine (2013) define que, esta técnica es la habilidad de juntar la concentración y la firmeza que deberá lograr un hombre de operaciones especiales al momento de perseguir un objetivo propuesto, conservar la concentración tiene el efecto de provocar calma y confianza, logrando enfrentar un solo obstáculo al tiempo y no perder la atención hasta que no termine con el objetivo, con el entrenamiento se logra superar cada objetivo rápidamente y con precisión, pareciendo que, nos enfrentáramos a varios blancos al tiempo. Esto resulta más eficaz que tratar de enfrentarse a varios objetivos a la vez. Para lograr hacer esto debe implementar dos conceptos, activar la mente y reducir su campo de batalla. (Pensar como los mejores guerreros, pág. 53)

Activar la mente. Consiste en la mente defina lo que debe hacer, dejar de pensar en los sentimientos negativos que lo impactan en este momento específico y concentrarse en ubicar las debilidades de su blanco u objetivo, cuando eso suceda, el miedo estará convertido en valor para desarrollar su contraataque. El objetivo es tranquilizar la mente y su cuerpo, reduciendo las divagaciones de la mente, devolviendo el equilibrio del sistema nervioso y reduce los efectos fisiológicos asociados al miedo y estrés. Eso se logra solo a través de la aplicación de la respiración diafragmática profunda, tratada en el título anterior, acompañado, si es posible, de un silencio vital, que le proporciona un tiempo para pensar y, por ende, tener

más claridad. La frase clave de este método es: “mente clara y serena” logrando tomar mejores decisiones y aumentando a la percepción de lo que te rodea. (Pensar como los mejores guerreros, pág. 54)

Reduzca su campo de batalla. Básicamente significa eliminar las distracciones en camino hacia el objetivo propuesto, cuando esto se hace, se pueden ver mejor las soluciones simples y elegantes y centrar la concentración en la acción que se deben tomar.

Reducir el campo de batalla requiere de un elemento clave: “*identificar usted que tiene de especial*”, para identificar que lo hace diferente como hombre de operaciones especiales, solo debe responder preguntas como: ¿En que eres excepcionalmente bueno y que le apasiona hacer?, ¿Qué haces mejor que los demás?, ¿Qué cualidades posee que apoyan esta oferta única?, ¿Qué debes hacer para eliminar aquello que es un obstáculo al momento de mostrar su capacidad única?. (Pensar como los mejores guerreros, pág. 71)

Para acompañar esta técnica, es necesario desarrollar un de ejercicio que llamaremos *Controle su mente*, que ayudara a crear una defensa mental contra las distracciones. Este ejercicio consta de 2 partes y ayuda a crear una defensa mental contra las distracciones. Redactar mejor el párrafo conector, así:

1ra parte. “*El centinela en la puerta*”. En este ejercicio debe poner un centinela mental que sea testigo de lo que ocurre en su cerebro, este centinela observara cualquier pensamiento negativo o innecesario. Siéntese en una silla con la espalda recta, de manera confortable,

inicie el ejercicio efectuando una respiración profunda por 5 minutos con los ojos cerrados, vigilando su respiración.

Una vez este concentrado, límitese a prestar atención a lo que surge de la mente, esa parte de usted que es testigo de sus pensamientos es el centinela, cuando el guardia de sus pensamientos detecte que usted está pensando en algo, no se oponga; dele la bienvenida, déjelo ir y vuelva a detectar otros pensamientos. ¿Son positivos o negativos? ¿Son aleatorios o dirigidos? Puede repetir esta actividad varias veces antes de pasar a la segunda parte.

2da. Parte. “*Dirija su mente*”. Ya en este paso debe estar en la capacidad de observar cómo funciona su mente, a partir de este momento la intención es que el centinela mental tenga la capacidad de dirigir el tráfico de sus pensamientos. Regrese al espacio tranquilo que empleo anteriormente. En esta ocasión aplicara un proceso llamado DPDVCE (DIRECT) en inglés. Cuando se sienta cómodo con este método, trate de dirigir sus pensamientos, en especial los destructivos para su bienestar y concentración.

Detecte. El centinela detectara cualquier pensamiento que le venga a la mente. Aunque crea que los pensamientos ya están bajo control, inténtelo nuevamente, los pensamientos surgen continuamente y muchos de ellos no tienen nada que hacer en la mente, cualquier que distraiga la atención de la persona, agotara su energía, por lo que hay que actuar contra este pensamiento.

Prohíba. Una vez detectado un pensamiento negativo o inútil, deténgalo con una orden sencilla, “Alto” o “No”, cuando se da la orden a la mente de, dejar de pensar en algo, normalmente se deja de hacer, al menos durante un rato.



Figura No 7

Player (2008) Entrenamiento SEAL hooded box drill [figura] recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Ju4FojRkEku>

Desvíe. Cuando detenga un pensamiento negativo tiene que desviar su mente hacia otros nuevos y fortalecedores, si otro conductor le corta el paso y le suscita pensamientos de venganza, su centinela los detectara y los prohíbe con un ¡Alto! El desvío tiene lugar con un dialogo corto “Es una desgracia que la gente tenga un mal día, pro no voy a permitir que me dañen el mío. La mente agradecerá la nueva y positiva dirección.

Vigorice. De consistencia al nuevo pensamiento haciendo que todo su ser lo apoye y entre en nuevo estadio fisiológico que acompañe a su cambio mental. Por ejemplo, evoque imágenes de usted mismo en las que parezca fuerte, confiado y positivo, luego de traer estas imágenes, ¡siéntase así! Ponga la espalda recta, esboce una gran sonrisa y ríase con fuerza, respire hondo y note como corre por su cuerpo la poderosa, confiada y positiva energía.

Comuníquese. Este paso es una póliza de seguro: debe hablarse a usted mismo de unos pensamientos destructivos “Dia tras día, en todos los sentidos, soy cada vez mejor” frases como esta, tienen la única finalidad de conservar la energía y concentrarse en el trabajo pesado.

Entrene. La mente puede ser un poderoso aliado o un demonio indolente, practique diariamente la técnica DPDVCE (DIRECT) en inglés, como si hiciera ejercicio físico y esto ejercitara a su mente para que funcione permanentemente a un nivel de élite. (Pensar como los mejores guerreros, pág. 77)

2. Haga hoy lo que otros no. L. Draeger (2013) define que, Todos militares en el mundo están familiarizados con los SEAL y han oído hablar de la semana infernal, es un periodo de tiempo agotador, en donde los alumnos desarrollan una serie de instrucciones con un nivel alto de esfuerzo físico, durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en donde solo se les permite un total de 4 horas de sueño durante la semana. Entre el cuarto y quinto día sucede algo extraño, el cuerpo y la mente comienza a adaptarse e inmediatamente los alumnos comienzan una recuperación, haciéndose más fuertes.

Esta técnica está compuesta por dos elementos importantes, encontrar el factor 20x y asumir las cosas como la vida se las presenta, que, al final se complementan y muestra resultados al instante. (NAVY SEAL training guide MENTAL TOUGHNESS, pág. 145)

Encuentre el factor 20 X. Este concepto se refiere a ese momento decisivo en que una persona descubre que es capaz de hacer mucho más de lo que previamente se había permitido experimentar.

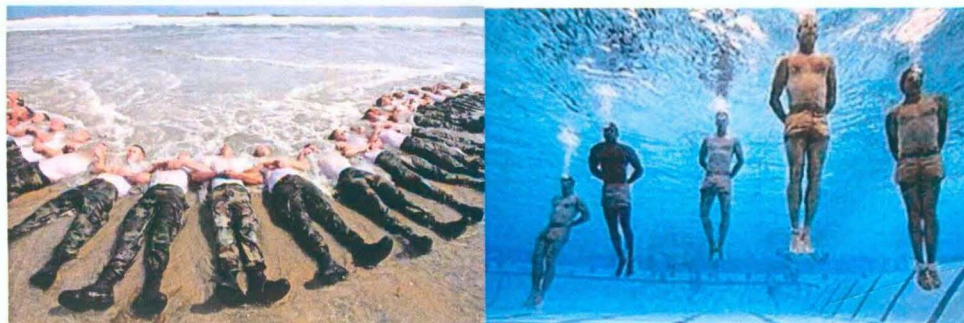


Figura No 8

Stevenson (2009) Entrenamiento NAVY SEAL [figura] recuperado de <https://ocultotraslaluna.blogspot.com/2015/03/entrenamiento-navy-seal.html>

Los mejores guerreros en la antigüedad como los espartanos y los guerreros orientales adoptaron el factor 20X, por intermedio de largas jornadas de entrenamiento repetitivo, acompañado de ejercicios respiratorios y largos periodos de meditación para eliminar la debilidad y agudizar la mente; En la actualidad muchos militares asumen que el progreso de la tecnología, la doctrina y el bienestar material, implican que los ejércitos no deben pasar por las mismas pruebas que soportaron los viejos guerreros, eso implica no entender que el trabajo duro fortalece el carácter mientras que la vida fácil lo debilita, el confort encierra al ser humano en un miedo al dolor, experimentando un umbral muy bajo al mismo, la cuestión está en hacer cualquier cosa que rompa el ciclo de conducta cómoda y esfuerce la mente para creer que podrá realizar la actividad.

Divine (2013) que, para lograr descubrir el factor 20 X, es necesario establecer desafíos físicos y no físicos, la intención es que parezcan difíciles de cumplir y esa es la cuestión, así:

Desafíos físicos difíciles. Es necesario apuntar alto, un desafío difícil puede ser inscribirse a la prueba “El lancero más fuerte” o “Guerrero CCOES” y si considera que la preparación física no es la adecuada para este evento, propóngase hacer con 500 flexiones o 500 abdominales en un tiempo reducido.

Desafíos físicos menos difíciles. Elegir una rutina de crossfit, participe en la media maratón de Bogotá o propóngase permanecer en posición de cubito abdominal con los brazos totalmente estirados hacia el suelo, palmas de las manos contra el piso (posición para hacer flexiones de brazos) y permanecer en esta posición durante 30 minutos sin descansar.

Esfuerzo duro no físico. La mejor forma para establecer retos no físicos, es mediante la capacitación educativa, por ejemplo, aprender a hablar un idioma en un tiempo reducido, o desarrollar cualquier actividad educativa que lo saque de un área de confort y lo obligue a enfrentarse a lo que considera complejo.

Todos ejercicios anteriormente nombrados pueden desarrollarse de forma individual o con su equipo de trabajo, son solo ejemplos que se pueden emplear como estándares pero que cada hombre de fuerzas especiales puede adaptar de acuerdo a sus capacidades físicas, pero es necesario que cada hombre sea consciente de que debe proponerse cosas que no está acostumbrado a hacer. (Pensar como los mejores guerreros, pág. 103)

Asuma las cosas como la vida se las presenta. L. Divine (2013) afirma que, los SEAL acostumbran a decir una metáfora “El dolor es la debilidad abandonando el cuerpo” esto para indicar que el dolor provocado por el entrenamiento o por el desarrollo de una operación militar deberá ser asumido para desarrollar una actitud de aceptación y asumir cualquier tarea por dura que sea sin flaquear ni quejarse, no hay que ser un super humano, solo es necesario aguantar ese dolor más que el promedio de la gente.

Lo primero que se debe hacer es estar dispuesto enfrentarse el temor al sufrimiento, el dolor es la manera que tiene el cuerpo de avisar que la seguridad está amenazada debido a algo que no está bien, pero si se experimenta de forma sistemática el crecimiento personal, el miedo se sentirá cada vez con menor intensidad y tiempo.

Una forma sencilla que muchos SEAL aplican para pasar un mal momento, es cambiar su estado, redirigiéndolo inmediatamente con su atención hacia cualquier cosa que sea positiva, o como vulgarmente se dice en el Ejército de Colombia “Está comiendo mierda y se ríe, como las como las hienas” Si este método fue empleado de forma inconsciente, recordara que los momentos más divertidos y gratos se relacionan con las pruebas más difíciles, en donde el dolor desaparece y es reemplazado por una creciente confianza y valor.

Este ejercicio no tiene pasos definidos, solo debe estar en una situación poco agradable, física y mentalmente y active este ejercicio inmediatamente y si la situación la enfrenta en grupo, utilice esta herramienta método para ayudar a sus compañeros a lo largo de la situación. (Pensar como los mejores guerreros, 2013, págs. 108-109-110)

Estrategias.

Para iniciar, es indicado definir que, en este ámbito, una estrategia es la capacidad de proyectar y dominar todos los pensamientos, sensaciones y acciones en pro al desarrollo y fortalecimiento del autocontrol con la finalidad de mitigar efectos negativos que bombardean física y mentalmente al hombre de operaciones especiales que se encuentre involucrado en situaciones de combate intenso, logando sobreponerse de forma satisfactoria ante dicho evento.

La implementación de estrategias que aporten al robustecer el autocontrol del combatiente, no tiene parámetros definidos para este caso, dependerá de dos aspectos importantes, el primero es las herramientas que cada individuo tenga a disposición para afrontar las situaciones de estrés de acuerdo con su nivel de capacitación, entrenamiento y experiencia, el segundo parámetro y no menos importante, es que cada combatiente puede aplicar cada herramienta y técnica adecuada, de acuerdo con el tipo situación que se enfrente, teniendo en cuenta que no todas las situaciones de crisis se viven de igual forma.

De igual forma es fundamental que cada integrante de las unidades de operaciones especiales asuma que el planteamiento de la estrategia a emplear es responsabilidad individual sin detrimento de la responsabilidad inherente el comandante de equipo, por cuanto se convierte en una obligación la aplicación, mantenimiento y fortalecimiento del entrenamiento mental, buscando un equilibrio de la inteligencia emocional personal y grupal.

Es importante identificar que, las estrategias que cada hombre de fuerzas especiales implementara, hacen parte del arte y de la ciencia aplicada al momento de tomar decisiones en ambientes poco estructurados, en donde la definición es reducida, así pues, se observa que la finalidad de estas estrategias mentales, es lograr poner en práctica todos los elementos de forma dinámica y adecuada, para enfrentar los cambios violentos e inesperados durante el desarrollo de las operaciones especiales.

Conclusiones

El Ejército Nacional de Colombia no puede pretender innovar la doctrina sin dejar de lado un entrenamiento realmente integral y sobre todo para aquellas unidades que tienen un plus diferencial, permitiendo que las técnicas, tácticas y la tecnología sea lo que realmente marquen la diferencia a la hora de combatir, pues, esta marca que en algún momento se hizo bastante pronunciada, con el tiempo se hará menos visible y por ende será alcanzada por el enemigo en su afán de nivelar la balanza, además, hay que tener en cuenta que las unidades de operaciones especiales no siempre combatirán con grupo insurgentes, en algún momento estarán involucrados en combates con unidades convencionales con capacidades similares o superiores a las capacidades de las unidades de operaciones especiales del Ejército Nacional.

Es necesario concientizar a los hombres de operaciones especiales, en todos los niveles, que, la fortaleza mental debe ser visto y empleado como un instrumento para la guerra, al punto de ser una capacidad diferencial de las unidades de operaciones especiales, por ende, la importancia del entrenamiento mental, enfocado en el autocontrol, como parte del entrenamiento de sostenimiento de todas las unidades especiales del Ejército Nacional, para lograr impactar positivamente y de forma efectiva en el desarrollo y resultados de las operaciones especiales, pero no solo se observaran resultados positivo en el ámbito operacional, también se observaran impactos positivos en el área personal, social y familiar, multiplicando exponencialmente las capacidades, de cada hombre y de las unidades.

El fortalecer autocontrol y resiliencia le brinda al hombre de operaciones especiales, una mayor objetividad bajo presión, logrando una visión más completa de la realidad, logrando identificar, además, donde cabe la prudencia, donde la paciencia y la mesura, donde la fuerza y el ímpetu y hasta donde la autonomía, descifrando exitosamente los ambientes caóticos.

Cuando una crisis aparece, y lo hace mutando su intensidad, la mente humana se sumerge en la confusión y recurre de forma inmediata a lo que ya conoce, con la finalidad de encontrar algún sustento en el básico pero muy posiblemente ineficaz sistema de afrontamiento, induciendo al combatiente a tomar malas decisiones, pero es ahí donde los hombres de operaciones especiales tendrán la oportunidad de innovar en entornos que cambian rápidamente, mientras los demás militares buscan apoyo en los métodos asumidos bajo su propio albedrío, con la esperanza que funcione, por el contrario, los soldados de élite estarán en la capacidad de innovar y adaptarse rápidamente a la situación.

Referencias

- Cognifit. (2014). Funciones cerebrales. Disponible en:
<https://www.cognifit.com/es/funciones-cerebrales>
- Divine, M. (2013). *Pensar como los mejores guerreros*. Los ángeles: conecta.
- Draeger, L. (2013). NAVY SEAL. Training guide Mental Toughness. Los Angeles CA: Special Operations Media.
- Ejercito Nacional. (2017). Desarrollo de lideres y entrenamiento de unidades. Bogotá: Ejercito Nacional.
- Ellis, A. (1980). Razón y emoción en Psicoterapia. Bilbao: Dewsclee De Brouwer.
- Folkman, L. R. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing.
- Fromm, E. (1962). *El arte del afrontamiento*. New York: Harper.
- Fuerzas Militares de Colombia. (2009). Técnicas de autocontrol. Bogotá: imprenta Militar.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairos.
- Griffith, S. (2003). *Sun Tzu – El arte de la guerra*. Madrid: Librero.
- Hernández, M. (2002). Neurobiología de la emoción. Ciudad de México: Manual Moderno.
- McNab, C. (2001). Técnicas de resistencia. Londres: LIBSA.

- McNab, C. (2016). *Military mental toughness for critical situations*. Berkeley, CA. Ulysses Press.
- McNab, C. (2016). *Sas and special forces mental toughness training*. Londres: Amber Books. Ltd.
- Rajmohan, V. (2007). The limbic system. *Indian Journal of Psychiatry*, 132 – 133.
- Ramos, J. (2015). *Influencia de las emociones*. Ciudad de México: Editorial Manual Moderno.
- Reeve, J. (1994). Motivación y emoción. En j. Reeve, *Motivación y Emoción* (págs. 236 - 38). Madrid: McGraw- Hill.
- Rodríguez, M. (1995). *Psicología social de la salud*. Madrid: Síntesis.
- Silva, J. (2008). Neuroanatomía funcional de las emociones. *Tratado de Neuropsicología y Neuropsiquiatría clínica.*, 22.
- Triglia, A. (2016). *Psicológicamente hablando: Un recorrido por las maravillas de la mente*. Barcelona: Paidós.

BIBLIOTECA CENTRAL DE LAS FF.MM.
"TOMAS RUEDA VARGAS"



201002434