

LA SALUD MENTAL Y LIDERAZGO CONSCIENTE EN EL COMBATIENTE MODERNO

♦ RESUMEN ♦

El ensayo reflexiona sobre la salud mental como pilar del liderazgo militar. Plantea que el equilibrio emocional del combatiente garantiza decisiones éticas, seguridad operacional y estabilidad familiar. Propone integrar educación emocional, liderazgo consciente y apoyo psicológico permanente en la formación militar para fortalecer la resiliencia individual e institucional, entendiendo la mente como el principal campo de batalla del siglo XXI.

Palabras clave: Salud, liderazgo, consciencia.

MENTAL HEALTH AND CONSCIOUS LEADERSHIP: STRENGTHENING THE 21ST-CENTURY WARFIGHTER

♦ ABSTRACT ♦

This essay examines mental health as a foundational pillar of modern military leadership. It asserts that the emotional equilibrium of the warfighter is the bedrock upon which ethical decision-making, operational security, and long-term personal stability are built. To cultivate this, the text argues for the systematic integration of emotional intelligence, conscious leadership protocols, and proactive psychological support into the military curriculum, which can fortify both individual and collective resilience, recognizing that the human mind has become the main battleground in 21st-century conflicts.

Keywords: Mental health, leadership, conscious leadership.



CESAR MENESES ROJAS

Capitán de fragata IM

Magister en Ciencias Navales y Marítimas (A.G.N.)

(cmeneses@armada.cl)

Viña del Mar, Chile.

DOI: <https://doi.org/10.63598/marina.v144i1013.230>

En los últimos años, las Fuerzas Armadas han comenzado a reconocer que la fortaleza mental y emocional es tan importante como la preparación física o técnica. La Armada de Chile ha avanzado en integrar a psicólogos en los procesos de evaluación y acompañamiento de sus dotaciones, especialmente en contextos de despliegue operacional. Sin embargo, estos esfuerzos aún son incipientes frente al desafío que implica el estrés prolongado, la exposición al peligro y la responsabilidad moral inherente al ejercicio del poder militar.

La salud mental, entendida como un estado de equilibrio emocional, cognitivo y conductual, es un factor esencial para el desempeño seguro y ético del combatiente. Como señalan Cornum, Matthews y Seligman (2011), la resiliencia psicológica en contextos militares se asocia directamente con la capacidad de tomar decisiones adecuadas bajo presión, prevenir el desgaste moral y mantener la cohesión en unidades de combate.

Durante mucho tiempo, la preparación militar se enfocó en el cuerpo y en la obediencia. Sin embargo, el siglo XXI ha demostrado que el campo de batalla más decisivo es la mente. Las operaciones modernas, de carácter irregular, multidimensional y prolongado, demandan no solo valor, sino inteligencia emocional (Goleman, 1995).

El personal sometido a fatiga operacional, aislamiento o peligro continuo presenta una mayor propensión a la impulsividad, al desgaste moral y a la desconexión afectiva (Bartone, 2006). En ese contexto, la salud mental se convierte en una variable estratégica de seguridad, pues un error de juicio emocional puede derivar en consecuencias tácticas, humanas e institucionales irreversibles.

La mayoría de los adultos que hoy conforman las dotaciones proviene de una generación que no recibió educación emocional formal. Esto se traduce en dificultades para reconocer, expresar o regular emociones, tanto propias como ajenas.

A nivel país, los datos son alarmantes: Chile lidera en América Latina las tasas de depresión y trastornos de ansiedad (Organización Mundial de la Salud, 2019), y un 27,6 % de la población ha presentado algún

*"El coraje más difícil
no es enfrentar al enemigo,
sino a uno mismo"*

*Williams Slim, general del
Ejército Británico*

tipo de enfermedad mental diagnosticable (Ministerio de Salud, 2022). Es irreal suponer que estos indicadores no se reflejen dentro de las instituciones armadas.

El personal militar, formado en la disciplina y el control, suele asociar el sufrimiento emocional con debilidad, lo que dificulta la detección temprana de crisis psicológicas y perpetúa el estigma asociado a buscar ayuda profesional (Greene-Shortridge, Britt & Castro, 2007).

Un combatiente emocionalmente equilibrado actúa con autocontrol, evalúa riesgos con objetividad y mantiene la calma en la incertidumbre. Su estabilidad es, por tanto, un componente de la seguridad operacional. El equilibrio mental también permite una mejor interpretación del contexto moral: distinguir entre la fuerza necesaria y la violencia injustificada, entre cumplir una orden y salvaguardar la dignidad humana.

La historia militar demuestra que la moral es un multiplicador de fuerza (Clausewitz, 1832/1984). Pero esa moral se sostiene en mentes lúcidas y emocionalmente estables. En consecuencia, cuidar la salud mental del combatiente no es un acto asistencial, sino una condición indispensable para la eficacia y legitimidad de la acción militar.

El liderazgo en combate no se ejerce solo con autoridad: se ejerce con equilibrio. El líder emocionalmente sano es capaz de inspirar confianza, regular el estrés colectivo y modelar comportamientos éticos. Por el contrario, un mando impulsivo o desbordado genera miedo, desconfianza y pérdida de cohesión.

Como plantean Sweeney, Hannah y Snider (2007), el liderazgo moral se basa en la capacidad de mantener integridad bajo presión, y ello depende de un autoconocimiento emocional profundo. En el contexto militar



Salud mental en la Armada.
(Fuente: Gémini IA).

moderno, liderar implica también cuidar la mente propia y la de los demás.

El uso de la fuerza es el acto más serio que puede ejecutar un servidor del Estado. Quien porta un arma no solo debe dominar su técnica, sino dominarse a sí mismo. Las Fuerzas Armadas conocen mejor que nadie las secuelas psicológicas de la violencia, la pérdida y la exposición prolongada al conflicto. Por ello, el ejercicio del poder militar debe estar guiado por una conciencia ética clara y un control emocional sólido.

Como lo expone Grossman (2009), el entrenamiento moderno debe incluir no solo habilidades de combate, sino también mecanismos de procesamiento emocional

y moral, para evitar la desensibilización ante el sufrimiento y preservar la humanidad del soldado.

La salud mental del combatiente no es una preocupación secundaria ni una moda contemporánea: es una condición operacional, ética y social. Un personal psicológicamente equilibrado reducirá los riesgos de accidentes, mejorará la toma de decisiones, fortalecerá la cohesión y proyectará valores hacia su familia y comunidad.

En última instancia, el cuidado de la mente es también el cuidado del alma institucional. Y solo una institución con conciencia emocional será capaz de ejercer el uso de la fuerza con justicia, proporcionalidad y humanidad.



BIBLIOGRAFÍA

1. Bartone, P. T. (2006). Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? *Military Psychology*, 18(Suppl.), S131-S148.
2. Clausewitz, C. von. (1984). *On war* (H. & J. Graham, Trans.). Princeton University Press. (Original work published 1832)
3. Cornum, R., Matthews, M. D., & Seligman, M. E. P. (2011). *Comprehensive Soldier Fitness: Building resilience in a challenging institutional context*. *American Psychologist*, 66(1), 4-9.
4. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
5. Greene-Shorridge, T. M., Britt, T. W., & Castro, C. A. (2007). The stigma of mental health problems in the military. *Military Medicine*, 172(2), 157-161.
6. Grossman, D. (2009). *On combat: The psychology and physiology of deadly conflict in war and in peace*. Warrior Science Group.
7. Ministerio de Salud. (2022). *Encuesta Nacional de Salud Mental 2022*. Gobierno de Chile.
8. Organización Mundial de la Salud. (2019). *Depresión y otros trastornos mentales comunes: Estimaciones globales y regionales*. Organización Mundial de la Salud.
9. Sweeney, P. J., Hannah, S. T., & Snider, D. M. (2007). The domain of the human spirit. *Military Review*, 87(2), 35-45.