
Autorregulación emocional en estudiantes de Marina Civil y prevención de riesgos psicosociales

D. Menéndez-Teleña¹, Luis Alfonso Díaz-Secades¹, Fernando Crestelo Moreno^{1,2}.

¹Departamento de Ciencia y Tecnología Náutica. Universidad de Oviedo, España

² Sociedad de Salvamento y Seguridad Marítima, España

Resumen

Los estudiantes de las titulaciones de Marina Civil se preparan para desarrollar su profesión en buques de la marina mercante. Este es un entorno particular en el que se convive con un cierto número de personas durante largos períodos, con un mínimo contacto con el exterior. Por ello, la autorregulación emocional para evitar trastornos de salud mental como ansiedad y depresión son clave. En este proyecto, el profesorado evaluó los niveles de ansiedad y depresión del alumnado para después elaborar un programa formativo adecuado a las necesidades detectadas y así dotar al alumnado de enseñanzas náuticas de herramientas que contribuyan a su bienestar emocional.

Palabras clave: Autorregulación emocional, depresión, ansiedad, bienestar emocional, enseñanzas marítimas, formación marítima.

Emotional self-regulation in Maritime College students and prevention of psychosocial hazards

Abstract

Students of Maritime Academy are being trained to develop their profession on merchant marine ships. This is a particular environment in which they will live with a limited number of people for long periods, with minimal contact with the outside world. Therefore, emotional self-regulation to avoid mental health disorders such as anxiety and depression are key. In this project, involved professors evaluated the levels of anxiety and depression of the students and then developed a training program appropriate to the detected needs, providing nautical students with tools to manage their emotional well-being.

Keywords: Emotional self-regulation, depression, anxiety, well-being, maritime studies, maritime training.

Introducción

El sector del transporte marítimo mueve el 90% de las mercancías a nivel mundial y es una de las áreas ocupacionales con mayor prevalencia de problemas de salud mental. Más específicamente, los trabajadores del sector presentan índices elevados de ansiedad, depresión e ideación suicida (Crestelo Moreno *et al.*, 2023; Lefkowitz & Slade, 2019). El buque como institución total fuertemente jerarquizada es la principal causa de estos índices (McVeigh *et al.*, 2021; Rodríguez-Martos, 1996). Además, las características de personalidad de cada tripulante pueden actuar como factores de riesgo o protección (Zolotas *et al.*, 2017).

Los estudios universitarios, dos de Grado y dos de Máster, a los cuales se enfocó esta actividad son los conducentes a los títulos profesionales de Oficial de Puente / Máquinas y Capitán / Jefe de Máquinas de la Marina Mercante, respectivamente. Las personas que cursan dichos estudios acaban su formación con una alta cualificación técnica, pero con escasa formación en inteligencia emocional y habilidades sociales. Una vez finalizado el período de embarque en prácticas, su posición a bordo viene acompañada de la responsabilidad del funcionamiento del buque, no solo a nivel técnico y legal, sino también sobre las personas a su cargo (Shelar *et al.*, 2022).

Los problemas de salud mental que pueden derivarse de la profesión vienen dados por las condiciones del entorno donde se desarrolla su labor profesional. El marino embarca en un buque donde, debido a las rotaciones, puede conocer o no al resto de la tripulación, la cual es habitualmente multicultural, y con la cual debe convivir por el tiempo que durará su embarque (Rodríguez-Martos, 1996). El período de embarque también puede ser una incógnita ya que es costumbre firmar contratos con cláusulas temporales que obligan a la persona a adaptarse a la operativa del buque. Aunque difiere dependiendo del tipo de buque y su cometido, el tiempo medio de embarque de oficiales españoles ronda los tres meses, aunque puede llegar a extenderse

hasta los seis meses. A nivel legislativo, el Convenio STCW permite que los tripulantes realicen embarques de hasta 11 meses de duración.

En el buque todos los tripulantes viven en condiciones similares y responden a una figura de autoridad. Esta comunidad encaja bastante bien en la definición de Institución Total propuesta por el sociólogo Erving Goffman “lugar de residencia o trabajo, donde un gran número de individuos en igual situación, aislados de la sociedad por un periodo apreciable de tiempo, comparten en su encierro una rutina diaria, administrada formalmente” (Pfautz & Goffman, 1962).

Con el ánimo de preparar a los estudiantes de la Escuela Superior de la Marina Civil de Gijón, se introduce en el período de educación formal de los aspirantes a Oficiales, Capitanes y Jefes de Máquinas, un programa formativo para dotar de herramientas y estrategias relacionadas con el bienestar emocional, tanto de ellos mismos como de las tripulaciones que tienen a su cargo. Durante el curso 2022-23 se organizaron diferentes actividades con el ánimo de evaluar el estado mental del alumnado, diseñar la formación específica para las necesidades detectadas y su impartición, realizando seminarios y talleres sobre estrategias de afrontamiento del estrés y gestión de problemáticas frecuentes a bordo (género, salud mental, multiculturalidad) y habilidades blandas (liderazgo y escucha activa). Las actividades formativas se enmarcan dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) números: 3 - Salud y bienestar, 4 - Educación de calidad, 5 - Igualdad de género, 8 - Trabajo decente y crecimiento económico y 10 - Reducción de las desigualdades.

Metodología

El proyecto, elaborado por el equipo de trabajo Seafarers' Well-being (SWELL), dirigido a estudiantes de la Escuela Superior de la Marina Civil de la Universidad de Oviedo, se dividió en siete bloques de trabajo:

En el primer bloque, se realizó una revisión bibliográfica relativa al bienestar emocional en el sector marítimo y los problemas asociados con la profesión: depresión, ansiedad, estrés y fatiga. Una vez conocidos los distintos trastornos se decidió que las variables más interesantes a estudiar con los alumnos que se enfrentan a su primer embarque, como parte de su período de prácticas, eran depresión y ansiedad (Mellbye & Carter, 2017).

En el segundo bloque se llevó a cabo la selección de pruebas. Se recurrió a instrumentos de medida previamente estandarizados y validados, eligiendo los test PHQ9 que evalúa la depresión y su severidad, recabando información del sujeto en torno a desordenes alimenticios, niveles de energía, trastornos del sueño y sentimientos de fracaso además de incluir una pregunta dedicada a detectar ideación suicida. Para medir el nivel de ansiedad, trastorno habitual entre jóvenes y adolescentes que puede producir dolencias que afecten a la seguridad de la vida humana en la mar como son fatiga y trastornos del sueño, se utilizó el test GAD7. Finalmente, se utilizó la prueba WHO5 de la Organización Mundial de la Salud para evaluar bienestar emocional mediante el control de la vitalidad, ánimo positivo e interés general. Además, el equipo desarrolló una metodología para la recogida de respuestas por parte del alumnado, en la que se imparte una charla informativa previa a completar los instrumentos. La elección del momento para dicha recogida resulta relevante puesto que las pruebas elegidas recogen información de los últimos quince días, por lo que se evitaron períodos de estrés de los alumnos, alejando la recogida de las fechas de inicio del curso y de exámenes.

El tercer bloque se dedicó a evaluar las respuestas del estudiantado a los test propuestos, detectando y analizando las necesidades generales de las personas participantes. En segundo lugar, se llevó a cabo una revisión exhaustiva de aquellos casos cuya puntuación era superior a la media, prestando especial atención a la pregunta número nueve del instrumento de evaluación de

la depresión. En el test PHQ9, la pregunta nueve está diseñada para evaluar el riesgo de suicidio del sujeto evaluado. Es por esto que aquellos participantes cuya respuesta a dicha pregunta hubiera sido positiva debe ser evaluado en profundidad por profesionales (Penfold *et al.*, 2021).

El cuarto bloque fue dedicado a la personalización del programa formativo. El profesorado de la Escuela Superior de Marina Civil contó con el asesoramiento de profesoras del Departamento de Psicología, con el objetivo de ajustar los contenidos de las asignaturas involucradas en el proyecto a las necesidades detectadas durante el tercer bloque, diseñando el correcto ajuste metodológico.

Durante el quinto bloque, llevado a cabo en el segundo semestre del curso, se realizaron tres seminarios sobre Gestión de Recursos en el Puente (por sus siglas en inglés, BRM), Derecho Laboral y Atención Sostenida. Cada seminario tuvo una duración de dos horas y fue impartido por expertos en cada materia, centrados en el alumnado y con metodologías activas.

El sexto bloque se ocupó para, de manera adicional, realizar una sesión informativa para aquellos profesores de la Escuela Superior de la Marina Civil no relacionados con el proyecto, pero interesados en la iniciativa. En dicha sesión se enfatizó la importancia del bienestar emocional como clave para disminuir el error debido al factor humano a bordo.

El séptimo bloque de trabajo representa el colofón del proyecto. Una vez analizadas las respuestas del alumnado e impartidos los seminarios específicos para las necesidades detectadas se celebraron unas Jornadas de Psicología Marítima abiertas a todos los estudiantes. Diversos expertos en la materia pusieron especial foco en las necesidades encontradas: gestión de situaciones de alto nivel de estrés, autorregulación emocional, trabajo en entornos complejos y gestión de crisis. Para finalizar, y con el ánimo de evaluar los efectos de las actividades realizadas en los alumnos se efectuó un cuestionario de satisfacción. La Figura 1 representa el cartel elaborado para la jornada final.

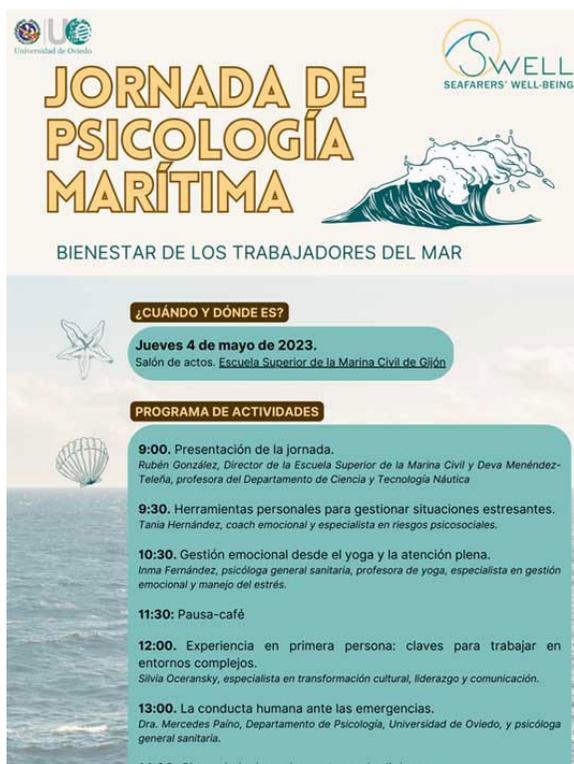


Figura 1. Cartel de presentación de la Jornada final de la actividad. Fuente: Elaboración propia

Resultados y discusión

Las actividades planteadas para los estudiantes de la Escuela Superior de Marina Civil de Gijón que cursa los estudios de Grado en Náutica y Transporte Marítimo y Grado en Marina, y de Máster Universitario en Náutica y Gestión del Transporte Marítimo y Máster Universitario en Tecnologías Marinas y Mantenimiento han estado orientadas a fomentar su bienestar emocional y dotarles de herramientas para que sus primeras experiencias a bordo de buques mercantes sean mejores. Esto es relevante porque en gran medida, las primeras experiencias definirán su carrera profesional como marinos mercantes.

Con el ánimo de que los y las estudiantes dejen de ser sujetos pasivos y pasen a ser el centro del aprendizaje, se valoraron sus necesidades mediante instrumentos de evaluación de depresión, ansiedad y bienestar. Los resultados fueron utilizados para orientar tanto los seminarios formativos como la jornada final. La recogida de da-

tos arrojó una muestra de 109 participantes. Los resultados del test PHQ9 indicaron que un 60,5% de la muestra presentaba síntomas de depresión, de los cuales un 18,3% era severa o muy severa. El 39,5% de los participantes no mostraron signos de depresión. La prueba GAD7, relacionada con la ansiedad, reveló que un 62,3% de la muestra experimenta síntomas de ansiedad, de los cuales un 7,3% son casos severos. En el caso del test WHO5, que evalúa el nivel de bienestar, únicamente un sujeto puntuó por debajo del nivel mínimo. Estos resultados iniciales justifican la necesidad de implantar las acciones formativas dedicadas a fomentar el bienestar y la autorregulación emocional.

Una vez finalizada la experiencia, se lanzó un cuestionario de satisfacción del tipo *Net Promoter Score* al estudiantado. El promedio de puntuación de la actividad por parte de las personas que rellenaron la encuesta de satisfacción es un 9,46 sobre 10 por lo que se considera que ha resultado de gran interés. Algunas opiniones recogidas en el cuestionario de satisfacción afirman “Las charlas sobre inteligencia emocional fueron muy interesantes. Muy buena iniciativa”. Y también “Ponencias muy interesantes y que hicieron reflexionar al alumnado, les mostraron planteamientos y situaciones reales y centradas en las competencias socio emocionales y el autoconocimiento”.

Conclusión

Este proyecto de innovación docente resulta relevante porque dota y forma al alumnado sobre competencias que hasta el momento no estaban contempladas en el plan docente de los estudios, pero que al mismo tiempo se detecta que son importantes para ejercer la profesión a bordo de los buques.

Además, el proyecto contribuye de manera práctica a la mejora de las habilidades blandas, liderazgo, escucha activa y gestión del estrés, de los futuros Oficiales, Capitanes y Jefes de Máquinas de la Marina Mercante.

Agradecimientos

Los autores agradecen al Instituto de Investigación e Innovación Educativa de la Universidad de Oviedo por la ayuda concedida para la realización de este proyecto (PINN 2023-2024, número de expediente 136958).

Referencias

- Crestelo Moreno, F., Soto-López, V., Menéndez-Teleña, D., Roca-González, J., Suardiáz Muro, J., Rocés, C., Paíno, M., Fernández, I., Díaz-Secades, L. A. (2023). Fatigue as a key human factor in complex sociotechnical systems: Vessel Traffic Services. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1160971>
- Lefkowitz, R. Y., Slade, M. D. (2019). Seafarer Mental Health Study. *ITF Seafarers Trust & Yale University: ITF House*, 40-60, October. https://seafarerstrust.org/sites/default/files/node/publications/files/ST_MentalHealthReport_Final_Digital-1.pdf
- McVeigh, J., MacLachlan, M., Cox, H., Stiliz, I. R., Fraser, A., Galligan, M., Meachair, S. (2021). Effects of an on-board psychosocial programme on stress, resilience, and job satisfaction amongst a sample of merchant seafarers. *International Maritime Health*, 72(4), 268–282. <https://doi.org/10.5603/IMH.2021.0051>
- Mellbye, A., Carter, T. (2017). Seafarers' depression and suicide. *International Maritime Health*, 68(2), 108–114. <https://doi.org/10.5603/IMH.2017.0020>
- Penfold, R. B., Whiteside, U., Johnson, E. E., Stewart, C. C., Oliver, M. M., Shortreed, S. M., Beck, A., Coleman, K. J., Rossom, R. C., Lawrence, J. M., Simon, G. E. (2021). Utility of item 9 of the patient health questionnaire in the prospective identification of adolescents at risk of suicide attempt. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 51(5), 854–863. <https://doi.org/10.1111/sltb.12751>
- Pfautz, H. W., Goffman, E. (1962). Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates. In *American Sociological Review* (Vol. 27, Issue 4). <https://doi.org/10.2307/2090043>
- Rodríguez-Martos, R. (1996). *El buque mercante. Un análisis sociológico* (Edicions UPC (ed.)).
- Shelar, M., Km, C., Waghchoure, K., Dabade, T. (2022). *Study of crowd control & management system for cruise ships in emergency*.
- Zolotas, Y., Kalafati, M., Tzannatos, E., Rassias, D. (2017). Psychometric Assessment: A Case Study of Greek Merchant Marine Officers Using the MMPI-2. In *Maritime Psychology* (pp. 201–222). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-45430-6_9