

[TENDENCIAS]

Estudio en la Antártica: el confinamiento dispara el estrés y los conflictos

La investigación se realizó en una base científica para ver las conductas en condiciones extremas, con miras a los viajes espaciales hacia la Luna o Marte.

Agencia EFE

Uno de los desafíos más importantes de los viajes espaciales de larga duración es asegurar la salud mental de los astronautas, quienes durante meses sufrirán estrés, aislamiento y confinamiento. Para anticiparse a esto, científicos y agencias espaciales realizan simulacros y entrenamientos específicos.

Un equipo internacional bajo el liderazgo de las universidades de Zúrich y Berna, en Suiza, analizó cómo afectan estas condiciones a la dinámica de equipo en una misión de diez meses en la base Concordia, en la Antártica.

La estación científica está ubicada a 3.200 metros sobre el nivel del mar, y ahí se enfrentan inviernos de -80 °C, por lo que es considerada uno de los lugares más aislados de la Tierra, idóneo para simular misiones de larga duración, como las que se lleva-



EN LA ESTACIÓN CONCORDIA SE HAN REGISTRADO -80°C.

rán a cabo en la Luna o Marte, indicó la publicación en la plataforma Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS).

Durante diez meses, los 12 participantes del estudio llevaron sensores que registraban cuándo y por

cuánto tiempo estaban acompañados. Además, en distintos momentos del confinamiento respondieron cuestionarios.

Con esto, los investigadores hicieron un seguimiento de la evolución de las relaciones sociales, la soledad, la desconfianza, los conflictos, la cohesión

del equipo y el rendimiento de la tripulación.

El estudio constató el progresivo deterioro de la salud psicológica individual y de grupo, con un aumento exponencial de los sentimientos de soledad y desconexión, pese a la proximidad física con otros tripulantes.

Además, observaron un progresivo desarrollo de la desconfianza y los pensamientos paranoicos, que les hacían pensar que otros estaban observándolos o hablando de ellos.

Uno de los hallazgos más sorprendentes fue descubrir que una mayor proximidad física y contacto frecuente aumentaba la tensión y los conflictos, junto con bajar el rendimiento individual y la cohesión del grupo. Además, para buscar apoyo ante el estrés, los participantes se dividieron en grupos por idioma y nacionalidad (franceses e italianos), lo cual les brindó consuelo inicial, pero dinamitó la integración. 🌟