



ESCUELA DE DOCTORADO Y ESTUDIOS DE POSGRADO

Navegando por Aguas Desconocidas

Análisis de la Salud Mental a Bordo

Trabajo Fin de Máster

Máster en Gestión Náutica y Transporte Marítimo
Enero de 2024

Autor:

Elena Marrero Ariza
46244600H

Tutor/a:

Prof. Dr. Víctor García Tagua

Escuela Politécnica Superior de Ingeniería

Sección Náutica, Máquinas y Radioelectrónica Naval

Universidad de La Laguna; Escuela de Doctorado y Estudios de Posgrado

D. Víctor García Tagua, Profesor del Área de Medicina Preventiva y Salud Pública, perteneciente al Departamento de Obstetricia y Ginecología, Pediatría, Medicina Preventiva y Salud Pública, Toxicología, Medicina Legal y Forense Y Parasitología de la Universidad de La Laguna:

Expone que:

Dña Elena Marrero Ariza con DNI 46244600H, ha realizado bajo mi dirección el trabajo fin de máster titulado: “Navegando por Aguas Desconocidas. Análisis de la Salud Mental a Bordo”.

Revisado dicho trabajo, estimo reúne los requisitos para ser juzgado por el tribunal que sea designado para su lectura.

Para que conste y surta los efectos oportunos, expido y firmo el presente documento.

En Santa Cruz de Tenerife a 07 de enero de 2024.

Fdo.: Víctor García Tagua

Tutor del trabajo

Resumen

Este trabajo se centra en una investigación exhaustiva sobre la salud mental a bordo de embarcaciones y tiene como objetivo identificar los principales problemas, riesgos y carencias que afectan a la tripulación en entornos marítimos. Para llevar a cabo este estudio, se realizó una encuesta a una muestra representativa de tripulantes de diferentes tipos de embarcaciones, lo que permitió recopilar datos valiosos y significativos.

El propósito de este estudio es examinar y analizar la salud mental de la tripulación a bordo, identificar los factores de riesgo y protección, y destacar la falta de recursos y apoyo a la salud mental en estos entornos hostiles, con la aspiración de promover la necesidad de desarrollar y mejorar medios de apoyo más efectivos para los marineros.

Se llevó a cabo un estudio cuantitativo con una muestra representativa de tripulantes. Se utilizó un cuestionario estructurado para evaluar la salud mental y se recopilaron datos sobre factores sociodemográficos y condiciones laborales. Los resultados revelan una serie de desafíos significativos que impactan en la salud mental de la tripulación, incluyendo estrés, ansiedad y falta de acceso a servicios de salud mental a bordo.

Los resultados resaltan la importancia de abordar la salud mental en la navegación marítima y mejorar los recursos de apoyo a bordo. La tripulación afronta desafíos específicos que requieren medidas de intervención y apoyo. Se discuten posibles estrategias para promover un ambiente marítimo más saludable y se hacen recomendaciones para futuras investigaciones.

Palabras claves: Riesgos, estrés, ansiedad, recomendaciones e investigaciones.

Abstract

This work focuses on a comprehensive study of mental health aboard vessels and aims to identify the main problems, risks, and deficiencies affecting the crew in maritime environments. To conduct this study, a survey was conducted on a representative sample of crew members from different types of vessels, which allowed for the collection of valuable and significant data.

The purpose of this study is to examine and analyze the mental health of the onboard crew, identify risk and protective factors, and highlight the lack of resources and support for mental health in these challenging environments, with the aspiration of promoting the need to develop and improve more effective means of support for sailors.

A quantitative study was conducted with a representative sample of crew members. A structured questionnaire was used to assess mental health, and data on sociodemographic factors and working conditions were collected. The results reveal a series of significant challenges that impact the mental health of the crew, including stress, anxiety, and a lack of access to mental health services onboard.

The results highlight the importance of addressing mental health in maritime navigation and improving onboard support resources. The crew faces specific challenges that require intervention and support measures. Possible strategies to promote a healthier maritime environment are discussed, and recommendations for future research are made.

Keywords: Risk, stress, anxiety, recommendations, and research.

Agradecimientos

Quiero expresar mi sincero agradecimiento a mis compañeros de abordo, cuya participación, orientación y respaldo fueron pilares fundamentales para el éxito de mi Trabajo Fin de Máster. Su disposición para compartir experiencias, brindar asesoramiento y trabajar conjuntamente ha sido una contribución invaluable que ha enriquecido significativamente este proyecto.

Agradezco también a mi familia y pareja por su respaldo inquebrantable, siendo mi fuente de motivación y fortaleza. Su amor y comprensión han sido fundamentales en este viaje.

Un agradecimiento especial a mi tutor, D. Víctor García Tagua, por su motivación constante y orientación experta a lo largo del curso académico. Gracias por inspirarme a aplicar la materia a bordo y ser un apoyo invaluable.

A todos los que formaron parte de este proceso, gracias por contribuir a este logro colectivo. Este proyecto no solo representa mi esfuerzo individual, sino la colaboración y dedicación de un equipo comprometido

Índice

Abreviaturas.....	1
1. Introducción	2
1.1 Marco Legal y Normativa.....	3
1.2 La Salud Mental.....	5
1.2.1 Tipos de Trastornos o condiciones de salud mental.....	6
1.2.2 Causas y factores contribuyentes	9
1.2.3 Síntomas y Consecuencias.....	11
2. Objetivos.....	13
2.1 Objetivos específicos.....	13
3. Metodología	15
3.1 Limitaciones de los datos	16
4. Presentación y Análisis de Datos	17
4.1 Introducción a la presentación de datos	17
4.2 Preguntas y respuestas obtenidas.....	18
5. Discusión de Resultados.....	48
6. Recursos y Apoyo a los Marineros	51
6.1. Recursos	51
6.2. Comunicación con el tripulante.....	53
6.3. Estrategias de apoyo	54
7. Conclusiones	56
Bibliografía.....	59
Anexos.....	i

Índice de gráficos

Gráfica 1. Grupo de edad.....	18
Gráfica 2. Género	19
Gráfica 3. País de origen	20
Gráfica 4. Estado civil	21
Gráfica 5. Cargo a bordo.....	22
Gráfica 6. Satisfacción salarial	23
Gráfica 7. Horas de trabajo al día.....	23
Gráfica 8. Duración de campaña o contrato	24
Gráfica 9. Descanso entre turnos.....	25
Gráfica 10. Carga de trabajo	26
Gráfica 11. Afecta negativamente la carga de trabajo a la salud mental	26
Gráfica 12. Calificación de la salud mental según el tripulante.....	27
Gráfica 13. Frecuencia de síntomas como ansiedad o estrés a bordo	28
Gráfica 14. Aislamiento de la familia y amigos	29
Gráfica 15. Recursos de apoyo a la salud mental a bordo	30
Gráfica 16. Comunicación familiar.....	30
Gráfica 17. Pensamientos suicidas a bordo	31
Gráfica 18. Relaciones a bordo.....	32
Gráfica 19. Impacto de las relaciones en el bienestar emocional	33
Gráfica 20. Dificultad de mantener una dieta saludable	33
Gráfica 21. Tipo de camarote.....	34
Gráfica 22. Condiciones del camarote	35
Gráfica 23. Malas condiciones de los camarotes	36
Gráfica 24. Zonas de descanso o desconexión.....	37
Gráfica 25. Conexión a internet.....	37

Gráfica 26. Ejercicio a bordo	38
Gráfica 27. Consumo de tabaco.....	39
Gráfica 28. Motivos del consumo de tabaco.....	40
Gráfica 29. Enfermedades crónicas o condición médica	40
Gráfica 30. consumo de medicamentos	41
Gráfica 31. Condiciones climáticas extremas.....	43
Gráfica 32. Duración de los viajes.....	43
Gráfica 33. Aislamiento de la familia y amigos	44
Gráfica 34. Espacios reducidos.....	44
Gráfica 35. Carga de trabajo	45
Gráfica 36. Relaciones entre compañeros	45
Gráfica 37. Comida y alimentación.....	46
Gráfica 38. Comunicación limitada con el exterior.....	46

Índice de tablas

Tabla 1. Enfermedades de la tripulación.	41
Tabla 2. Medicamentos.....	42
Tabla 3. Datos de contacto SeafarerHelp.....	51
Tabla 4. Datos de contacto con la ITF.....	52
Tabla 5. Sanidad marítima española.....	53
Tabla 6. Datos de contacto ISWAN.....	53

Abreviaturas

ISM: Instituto Social de la Marina

ISWAN: *International Seafarers Welfare and Assistance Network*, Red Internacional de Bienestar y Asistencia a los Marineros.

ITF: *International Transport Worker's Federation*, Federación Internacional de los Trabajadores del Transporte.

MLC: *Maritime Labour Convention*, Convenio sobre el Trabajo Marítimo.

OIT: Organización Internacional del Trabajo.

OMI: Organización Marítima Internacional.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

RSI: Reglamento Sanitario Internacional.

SOLAS: *Safety of Life at Sea*, Convenio Internacional para la Seguridad de la Vida Humana en el Mar.

STCW: *Standards of Training, Certification and Watchkeeping*, Normas de Formación, Titulación y Guardia para el Personal de Tierra y Mar.

TASP: Trastorno Antisocial de la Personalidad

TEPT: Trastorno de Estrés Postraumático

TLC: Trastorno del Límite de la Personalidad

TOC: Trastorno Obsesivo Compulsivo

UNCTAD: *United Nations Conference on Trade and Development*, Conferencia de las Naciones Unidas sobre Comercio y Desarrollo.

1. Introducción

Los buques, majestuosas estructuras de acero que surcan los océanos, son testigos de innumerables historias de valentía, exploración y comercio. Sin embargo, detrás de la imponente fachada de estas embarcaciones se encuentra un mundo de trabajo, convivencia y desafíos, en el que la salud mental de los marinos desempeña un papel fundamental. A pesar de la importancia crítica de la salud mental a bordo, es un tema que ha permanecido en gran medida en la penumbra de la industria marítima. Esta introducción pretende arrojar luz sobre la relevancia y la insuficiente atención que se le ha prestado a la salud mental en el entorno marítimo, un ámbito donde las condiciones de trabajo y la vida aislada en alta mar presentan desafíos únicos (Oldenburg *et al.*, 2010).

Mientras los océanos desempeñan un papel vital en el comercio global, más del 80% del volumen de mercancías del mundo se transporta por mar (UNCTAD, 2022). Esta realidad subraya la importancia de mantener a la gente de mar, la fuerza vital de la navegación, en su mejor estado físico y mental. A pesar de esta relevancia, la salud mental de los marinos ha sido históricamente marginada, lo que ha llevado a una serie de problemas no abordados. Los marinos enfrentan aislamiento prolongado, largas horas de trabajo, tensiones emocionales y la exigencia de mantener altos estándares de seguridad en un entorno desafiante. La carencia de recursos y la falta de conciencia sobre la salud mental a bordo han generado una problemática que no puede ser ignorada.

Este trabajo se propone explorar los aspectos cruciales de la salud mental a bordo, desde las causas subyacentes hasta las consecuencias de su negligencia. Además, se analizarán las iniciativas y estrategias que han surgido para abordar este desafío. La salud mental de los marinos merece una atención cuidadosa y un compromiso por parte de la industria, los reguladores y la sociedad en su conjunto. A través de este análisis, esperamos generar conciencia sobre la urgencia de brindar un apoyo más sólido a quienes mantienen la vitalidad de

los océanos, y, al mismo tiempo, fomentar un entorno de trabajo más seguro y saludable en el mundo marítimo.

1.1 Marco Legal y Normativa

Dado que las actividades del sector marítimo tienen un alcance global, es crucial que la protección laboral para la gente de mar esté centrada en el ámbito internacional. Esta salvaguarda se encuentra consagrada en diversos documentos y convenios, donde a continuación, destacaremos los más relevantes.

- La Organización Internacional del Trabajo (OIT) es una agencia especializada de las Naciones Unidas fundada en 1919. Su objetivo es promover la justicia social y los derechos laborales a nivel mundial. La OIT desarrolla estándares internacionales del trabajo y aborda cuestiones relacionadas con el empleo, las condiciones laborales, la seguridad social y la igualdad de oportunidades. Su enfoque incluye la colaboración entre gobiernos, empleadores y trabajadores para establecer normas laborales y garantizar su implementación efectiva. La organización busca mejorar las condiciones de trabajo y promover la justicia social como medio para lograr la paz mundial (OIT, 2023).
- El Convenio Internacional para la Seguridad de la Vida Humana en el Mar (SOLAS), establecido en 1974, es un acuerdo fundamental que regula la seguridad marítima a nivel global. Gestionado por la Organización Marítima Internacional (OMI), este convenio tiene como objetivo principal establecer normas básicas para la construcción de buques, especificar los equipos necesarios y regular el uso de los buques, siempre priorizando la seguridad de la vida humana en el mar. Aunque el SOLAS no aborda directamente los riesgos psicosociales a bordo, su importancia radica en la creación de un entorno seguro. Un entorno favorable y la sensación de seguridad a bordo, como se explorará más adelante, impactan positivamente en el desempeño beneficioso de la tripulación durante la navegación. Este convenio se estructura en 12 capítulos que detallan

los requisitos esenciales que deben cumplir los buques para garantizar la seguridad tanto de la embarcación como de la tripulación (Convenio SOLAS, enmendado, 1974).

- El Convenio Internacional sobre Normas de Formación, Titulación y Guardia para la Gente de Mar (STCW) es un tratado adoptado en 1978 y modificado en 1995 y 2010. Establece estándares globales para la formación y titulación de la gente de mar, certificando que tengan las habilidades necesarias para sus funciones a bordo. Además, regula las horas de trabajo, períodos de descanso y promueve la actualización continua de conocimientos. Gestionado por la Organización Marítima Internacional (OMI), busca mejorar la seguridad marítima y garantizar la competencia de la tripulación. (STCW, 1978)

- El Convenio para Facilitar el Tráfico Marítimo Internacional establece que los países que no son partes en el Reglamento Sanitario Internacional (RSI) de 2005 de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se esforzarán en aplicar el RSI (2005) al transporte marítimo internacional. Establece a su vez el principio de que deben evitarse las restricciones o demoras innecesarias para la llegada a puerto de los buques, las personas o los bienes que se encuentren a bordo, y que en caso de emergencia se permita a los buques que atraquen para evacuar a las personas enfermas. (OMI, 2020)

- El Convenio sobre el Trabajo Marítimo (MLC) de 2006, de la OIT, también conocido como la Carta de Derechos para la Gente de Mar, establece derechos mínimos para los marinos. Aplica a buques de arqueado bruto superior a 500 GT operando en aguas internacionales o entre puertos de distintos países. El MLC garantiza condiciones de vida y trabajo decentes, complementando normas como el SOLAS y el Convenio internacional sobre normas de formación, titulación y guardia para la gente de mar de 1978. Se considera la primera de una nueva generación de normas laborales internacionales y se basa en 68 recomendaciones y convenios laborales existentes, asegurando derechos fundamentales para la gente de mar. Cabe destacar que el MLC

establece prescripciones mínimas, y algunos Estados pueden tener normas más elevadas al ratificar el convenio (OIT, 2023).

- El Código Internacional para la Protección de los Buques e Instalaciones Portuarias (Código PBIP) es un marco normativo establecido por la OMI con el propósito de fortalecer la seguridad marítima y prevenir actos ilícitos en buques y puertos. Este código establece estándares y procedimientos para la evaluación de riesgos, implementación de medidas de seguridad y promoción de la cooperación entre los estados y las partes involucradas, con el objetivo primordial de salvaguardar las operaciones marítimas y portuarias contra amenazas de seguridad (OMI, Código PBIP y capítulo XI -2 del Convenio SOLAS, 2004).

1.2 La Salud Mental

La salud mental es un estado de bienestar psicológico que capacita a las personas para enfrentar el estrés, desarrollar sus habilidades, aprender, trabajar y contribuir a la sociedad. Es esencial para la toma de decisiones, la construcción de relaciones y el desarrollo personal y socioeconómico. No se limita a la ausencia de trastornos mentales y varía en complejidad, experiencias individuales y resultados. Incluye trastornos mentales, discapacidades psicosociales y otros estados mentales con angustia, discapacidad o riesgo de autolesiones, afectando el bienestar psicológico (OMS, 2022).

La navegación es una profesión particular, en la que los trabajadores suelen estar expuestos a varios factores estresantes mentales, psicosociales y físicos (Carotenuto *et al.*, 2012). Los factores más importantes son la separación de la familia, la soledad a bordo, la fatiga, la multinacionalidad, la actividad recreativa limitada y la falta de sueño. Según el informe de AMSA (Parker *et al.*, 1997) que ofrece un análisis más detallado sobre el estilo de vida y los factores relevantes que provocan malestar psicológico, los factores estresantes que afectaban a la gente de mar que trabajaba en la sala de máquinas eran diferentes de los que afectaban a la tripulación de cubierta. Se informó que la calidad y duración del sueño eran deficientes principalmente en

los pilotos, mientras que la tripulación de cubierta tendía a ser menos adherente al ejercicio físico y a las recomendaciones de estilos de vida saludable.

La atención a la salud mental es esencial para el desarrollo de una calidad de vida plena y el ejercicio completo de la ciudadanía en general, donde se equilibren derechos y deberes. Esto se fundamenta en la Conferencia Ministerial de la OMS para la salud, que afirmó que "no hay salud sin salud mental" (OMS, 2005).

1.2.1 Tipos de Trastornos o condiciones de salud mental

La salud mental tiene muchas alteraciones que se conocen como enfermedades o trastornos mentales, que afectan a los procesos afectivos y cognitivos, al estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento. Muchas personas sufren problemas de salud mental de tanto en tanto. En cambio, se convierte en enfermedad mental cuando los síntomas y signos permanecen, provocan estrés en el paciente e impiden funcionar de forma normal.

Según los estudios de la ITF Seafarers Trust y la Universidad de Yale (Lefkowitz y Slade, 2019), junto con estudios de la OMS (OMS, 2023) sobre la salud mental de los marinos, revelan que, en 2019, 970 millones de personas (una de cada ocho) tenían algún trastorno mental. Los trastornos incluyen alteraciones en pensamiento, regulación emocional o comportamiento, con angustia o discapacidad funcional asociada (Ed. Médica Panamericana, 2000).

Dentro de los trastornos mentales más comunes están:

- **Trastornos de ansiedad.** Partimos del hecho que la ansiedad es normal en situaciones de estrés. Sin embargo, se considera trastorno de ansiedad cuando los síntomas provocan demasiada angustia o un deterioro funcional grave en la vida de la persona, impidiéndole funcionar en su vida. Dentro de los trastornos de ansiedad hay:

- **Ataques de pánico.** Aparición repentina de temor o terror, asociado a sentimientos de muerte. Entre los síntomas hay falta de aire, dolor en el pecho, malestar y palpitaciones.
- **Fobias.** Muchas personas sienten un miedo que no pueden tolerar ni controlar hacia determinados hechos, objetos o animales. Así, sufren un miedo irracional hacia ese estímulo, con un comportamiento de evitación. Hay muchas fobias, pero entre las más comunes se encuentran: fobia a algunos animales (serpientes, arañas, perros...), fobia social (no tiene que ver con la timidez y se traduce con un miedo ante situaciones de interacción social), agorafobia (miedo a los espacios abiertos), fobia a volar en avión, a conducir algún vehículo, a los ascensores, a los payasos, a los dentistas, a las tormentas, a la sangre, entre muchas otras.
- **Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT).** Se da cuando la persona ha sido sometida a una situación traumática que le provoca una experiencia estresante psicológicamente. Entre los síntomas hay pesadillas, ira, fatiga emocional, irritabilidad, etc.
- **Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC).** Es una condición en la que la persona tiene pensamientos, imágenes o ideas intrusivas. Se relaciona con la ansiedad y por asociarse a sensaciones de angustia, temor y estrés continuado. Los pensamientos que causan malestar y obsesiones en el paciente hacen que la persona haga acciones o compulsiones para minimizar la ansiedad. Entre estos movimientos obsesivos están comprobar continuamente alguna cosa, contar, organizar mucho las cosas, lavarse continuamente, repetir palabras, etc.
- **Trastorno de ansiedad generalizada.** Preocuparse por las cosas es normal, pero no cuando es algo que ocurre continuamente e interfiere en la vida de la persona. Las personas con este trastorno suelen preocuparse por todo: estudios, trabajo,

relación de pareja, salir de casa y poder tener un accidente, etc. Esto, como consecuencia, provoca problemas de sueño, fatiga, tensión muscular, náuseas...

- **Trastornos del estado de ánimo.** También se les conoce como trastornos afectivos. Uno de los más comunes es el **trastorno bipolar**, que puede afectar a cómo actúa una persona, piensa y se siente. Va más allá de los cambios de humor y afecta a muchos aspectos de la vida. Es difícil tratarlo sin medicación, ya que es necesario estabilizar a la persona y su estado de ánimo. En los momentos de manía puede incluso dejar de trabajar, aumentar sus deudas, sentirse lleno de energía aun durmiendo solo dos horas, etc. En los momentos depresivos pueden incluso no querer salir de la cama. Entre los trastornos del estado de ánimo también está el **trastorno depresivo**. Aunque todos podemos sentirnos decaídos o tristes en algún momento, cuando dichos sentimientos perduran durante meses y años, se considera un trastorno mental que puede ser muy serio y debilitante.
- **Trastornos de la conducta alimentaria.** Los más frecuentes son **la anorexia** nerviosa (se caracteriza por una obsesión por controlar la cantidad de comida ingerida, restringiendo la ingesta haciendo dieta, ayuno y ejercicio excesivo), **la bulimia** nerviosa (caracterizada por pautas anómalas de alimentación, con momentos de ingesta masiva y otros de eliminación), **trastorno por atracón** (la persona ingiere grandes cantidades de comida, siente que pierde el control mientras come y posteriormente aparece una angustia severa por el peso).
- **Trastornos psicóticos.** Son graves y la persona pierde el contacto con la realidad, teniendo alucinaciones y delirios. Entre ellos están los **trastornos delirantes o paranoias** (la persona está 100% convencida de cosas que no son ciertas) y la **esquizofrenia** (la persona tiene alucinaciones o pensamientos perturbadores, aislándole de la vida social).

- **Trastornos de personalidad.** Son trastornos en el comportamiento del paciente que le generan malestar y dificultades en sus relaciones. El **Trastorno Límite de la Personalidad (TLP) o borderline** es uno de los más frecuentes, afectando a personas con personalidad débil y cambiante, así como dubitativa. En ellos los momentos de calma pueden convertirse en ira, desesperación o ansiedad. Otro trastorno común es el **Trastorno Antisocial (TASP), psicopatía o sociopatía**. Se caracteriza porque la persona tiene tendencia a no relacionarse con la sociedad. Entre los síntomas incluyen: agresividad, tendencia a la soledad, violencia, mentir, etc. Además, suelen ser personas tímidas, con tendencias depresivas y ansiedad social (Dimaggio *et al.*, 2008).
- **Burnout laboral.** El síndrome de desgaste profesional, o *burnout*, se manifiesta como un agotamiento mental, emocional y físico causado por exigencias laborales abrumadoras, estrés crónico o insatisfacción en el trabajo. Los síntomas incluyen agotamiento diario, actitud cínica, falta de motivación y problemas físicos como dolores de cabeza. Afecta a individuos en profesiones demandantes y puede surgir también de situaciones estresantes personales (Pines, 1993).

1.2.2 Causas y factores contribuyentes

El trabajo en la navegación se caracteriza por factores de estrés **subjetivos y objetivos**:

- ❖ **Los factores subjetivos** se basan en la autoevaluación de la condición personal y en el grado de satisfacción personal que el trabajo produce. Los factores subjetivos que influyen en la causa de accidentes a bordo son difíciles de evaluar y probablemente son responsables de más del 50% de los accidentes, siendo también las razones más frecuentes de ausencia laboral en el mar.
- ❖ **Los factores objetivos** se basan en las condiciones en las que se realiza el trabajo (ruido, vibración, cambios de temperatura), lo que conlleva riesgos físicos, químicos, mecánicos y estructurales. Otros factores objetivos están representados por aspectos sociales y

organizativos como la responsabilidad excesiva, la monotonía, la falta de perspectivas profesionales, dificultades para dormir y largas separaciones de las familias y el hogar. Estos elementos pueden tener una influencia negativa en la eficiencia física y psicológica de la tripulación.

Trabajar bajo estrés empeora la calidad de vida de los empleados, su bienestar y también puede afectar negativamente su salud (Carotenuto *et al.*, 2012).

La vida a bordo, con desafíos como el mareo y la jerarquía basada en titulaciones, crea una rutina estricta, convirtiendo el buque en una "institución total" y limitando la conexión con la sociedad. Factores psicosociales, como el aislamiento prolongado y la jerarquía, son fuentes de estrés significativas para la tripulación (Caro, 2020).

Entre los factores psicosociales más susceptibles de generar estrés a bordo podemos destacar los siguientes (Agencia Europea para la Seguridad y Salud del Trabajador, 2023):

- Cargas de trabajo excesivas.
- Exigencias contradictorias y falta de claridad de las funciones.
- Falta de participación en la toma de decisiones que afectan al trabajador.
- Falta de influencia en la manera de realizar el trabajo.
- Cambios organizativos mal gestionados.
- Precariedad laboral.
- Falta de comunicación.
- Falta de apoyo por parte de la dirección o de los compañeros.
- Acoso psicológico y sexual.

1.2.3 Síntomas y Consecuencias

Los síntomas asociados a los trastornos mentales varían significativamente según la naturaleza específica del problema, las circunstancias desencadenantes y otros factores externos. En general, estos síntomas afectan la conducta, los pensamientos y las emociones del individuo, siendo los más recurrentes:

- **Sentimientos de desánimo y tristeza:** Experimentar una persistente sensación de abatimiento.
- **Incapacidad para concentrarse:** Dificultad para mantener la atención en tareas o actividades cotidianas.
- **Pensamientos confusos:** Experimentar una falta de claridad mental y coherencia en los pensamientos.
- **Altibajos emocionales:** Experimentar cambios intensos en el estado de ánimo, desde momentos de euforia hasta tristeza profunda.
- **Cambios repentinos de humor:** Pasar de un estado emocional a otro de manera impredecible.
- **Alejamiento de actividades y amistades habituales:** Evitar o distanciarse de actividades y relaciones sociales que antes eran placenteras.
- **Fatiga y baja energía:** Sentir cansancio constante y falta de vitalidad.
- **Trastornos del sueño:** Experimentar dificultades para conciliar el sueño o mantener un patrón de sueño regular.
- **Delirios, alucinaciones o paranoias:** Experimentar percepciones o creencias falsas que pueden afectar la percepción de la realidad.

- **Incapacidad para afrontar problemas o el estrés diario:** Dificultad para manejar situaciones estresantes de la vida cotidiana.
- **Uso problemático de alcohol o drogas (en algunas instancias):** Recurrir al consumo de sustancias para hacer frente a los desafíos emocionales.
- **Trastornos alimenticios:** Desarrollar patrones alimenticios anormales que afectan la salud física y mental.
- **Exceso de enfado o violencia:** Mostrar respuestas emocionales exageradas, como ira intensa o comportamiento violento.
- **Pensamientos suicidas:** Experimentar ideas autodestructivas o la contemplación de poner fin a la propia vida.

Es fundamental reconocer que estos síntomas son indicativos de la complejidad y diversidad de los trastornos mentales, y su presencia persistente requiere atención profesional para un diagnóstico preciso y un plan de tratamiento adecuado (Espinosa Muñoz *et al.*, 2015).

2. Objetivos

El propósito fundamental de esta investigación es identificar y comprender los factores que más afectan la salud mental de la tripulación a bordo de manera que, en el futuro, se pueda abogar por el reconocimiento y la importancia de la salud mental en el ámbito marítimo. La investigación busca destacar la necesidad de una mayor conciencia y divulgación sobre temas relacionados con la salud mental, incluyendo, pero no limitándose a la depresión y el suicidio, para fomentar un entorno de trabajo más saludable y comprensivo.

2.1 Objetivos específicos

- Evaluar la satisfacción con el ambiente laboral: Analizar la percepción de los marinos sobre el entorno laboral, considerando factores como las condiciones laborales para entender su impacto en la salud mental.
- Identificar factores de estrés y resiliencia: El propósito específico de este objetivo es identificar los elementos que generan tensiones y presiones emocionales en la tripulación, así como explorar los recursos y las fortalezas que pueden ayudar a superar estos desafíos.
- Evaluar el conocimiento de los recursos de apoyo: El objetivo es mejorar la visibilidad y accesibilidad de estos recursos para la tripulación. Este enfoque permitirá no solo evaluar el nivel actual de conocimiento sino también desarrollar estrategias específicas para superar posibles barreras y garantizar que la tripulación tenga acceso a los recursos de apoyo necesarios para su bienestar emocional.
- Fomentar un liderazgo orientado al bienestar: Como objetivo personal, establecer estrategias concretas para brindar apoyo emocional a la tripulación, implementar programas de apoyo, promover ambientes laborales positivos y proporcionar capacitación continua en habilidades de afrontamiento. Buscar la creación de una cultura

organizacional que priorice el bienestar mental, integrándolo en las operaciones diarias y eliminando el estigma asociado a las conversaciones sobre salud mental.

3. Metodología

En este estudio, se empleó un enfoque de investigación cuantitativa para recopilar datos sobre la salud mental de la tripulación a bordo de embarcaciones. La recopilación de datos se llevó a cabo mediante encuestas, que se administraron de manera online a través de cuestionarios electrónicos en línea vía Google Forms (herramienta de Google orientada a cuestionarios online). Esta combinación de métodos permitió alcanzar a una muestra representativa de tripulantes (116 respuestas) de diferentes tipos de embarcaciones en distintas ubicaciones geográficas.

La población de estudio estuvo compuesta por tripulantes de buques mercantes, tanto nacionales como internacionales, que se encontraban trabajando en aguas marítimas en el momento de la investigación. La encuesta fue difundida ampliamente a través de enlaces y mediante la divulgación de la investigación, permitiendo la participación abierta de todos aquellos interesados en compartir sus experiencias y opiniones, independientemente del barco o la posición que ocuparan.

Para evaluar la salud mental de los participantes, se diseñó un cuestionario estructurado específico para este estudio (ver anexo). El cuestionario incluyó escalas validadas para medir factores como el estrés, la ansiedad y la satisfacción laboral. Además, se recopilaron datos demográficos y de condiciones laborales para comprender mejor el contexto en el que los participantes trabajaban.

Antes de administrar las encuestas, se obtuvo el consentimiento informado de los participantes, explicando el propósito del estudio, la confidencialidad y anonimato de los datos y la posibilidad de retirarse en cualquier momento sin consecuencias. Las encuestas se administraron de manera estandarizada y se dieron pautas claras para su cumplimentación. Se recopilaron las respuestas de los participantes y se registraron de forma segura para su posterior análisis.

Además, se informó a los participantes sobre los objetivos del estudio y se proporcionó información de contacto para cualquier pregunta o inquietud relacionada con la investigación. Todos los interesados podrán adquirir los resultados del trabajo, si así lo desean, una vez finalizado.

3.1 Limitaciones de los datos

A pesar de las valiosas perspectivas obtenidas a partir de las 116 respuestas recopiladas en esta encuesta, es fundamental señalar ciertas limitaciones para una interpretación precisa de los resultados. En primer lugar, el tamaño de la muestra, aunque significativo, podría presentar restricciones en términos de generalización. Con 116 participantes, la representatividad de la población marítima en su totalidad podría estar sujeta a ciertas variaciones no capturadas en este estudio. La variabilidad en las experiencias y condiciones laborales de los marinos podría no estar completamente reflejada en esta muestra relativamente modesta.

Además, la encuesta se diseñó de manera anónima para fomentar respuestas honestas y sin influencia externa. Sin embargo, la naturaleza auto reportada de las respuestas podría introducir sesgos potenciales, ya que están influenciadas por la percepción individual y la disposición a compartir información personal. Aunque se buscó minimizar el sesgo, la participación voluntaria podría haber atraído a ciertos perfiles de participantes y excluido a otros, lo que podría afectar la representatividad de la muestra.

A pesar de estas limitaciones, este estudio proporciona una valiosa visión de las condiciones de salud mental a bordo y sienta las bases para futuras investigaciones más exhaustivas y representativas en este ámbito.

4. Presentación y Análisis de Datos

En el marco de investigación sobre la salud mental en la marina mercante, se llevó a cabo una encuesta exhaustiva dirigida a tripulantes de diversas embarcaciones. Esta encuesta tenía como objetivo evaluar y comprender la percepción de los marinos sobre su salud mental mientras se encuentran a bordo de sus embarcaciones. La salud mental en la marina mercante es un tema de vital importancia, ya que los marinos enfrentan desafíos únicos relacionados con la vida en alta mar, entre otros, la presión laboral y el aislamiento, que pueden tener un impacto significativo en su bienestar psicológico.

En este apartado, se muestran los datos recopilados en la encuesta. Estos resultados arrojarán luz sobre la percepción de los marinos en relación con su salud mental, sus preocupaciones y desafíos, y proporcionarán una base sólida para futuros análisis y recomendaciones orientadas a mejorar la salud mental en la marina mercante.

4.1 Introducción a la presentación de datos

Realizar encuestas de salud mental y recopilar datos a bordo es fundamental para abordar los desafíos específicos que enfrentan los buques. Estas encuestas permiten identificar la prevalencia de problemas de salud mental entre la tripulación, señalando áreas que pueden requerir mayor atención y recursos.

La evaluación de la eficacia de programas e intervenciones específicas a bordo es esencial para adaptar y mejorar las condiciones de trabajo y vida.

Además, la concientización sobre la importancia de la salud mental y la reducción del estigma son cruciales para fomentar un ambiente de apoyo.

El seguimiento de los datos que se recogen permite ajustar estrategias según las necesidades cambiantes de la tripulación, contribuyendo a desarrollar programas de prevención y educación

específicos para abordar los desafíos únicos en el entorno marítimo, identificando grupos de riesgo que podrían beneficiarse de intervenciones tempranas.

En definitiva, estas herramientas son esenciales para mejorar la salud mental a bordo, asegurando condiciones de trabajo y vida más saludables y adaptadas a las circunstancias específicas de los entornos marítimos.

A continuación, se presentan las preguntas de la encuesta sobre salud mental a bordo, junto con las respuestas recopiladas de 116 tripulantes y su análisis correspondiente.

4.2 Preguntas y respuestas obtenidas.

1.- Selecciona tu grupo de edad actual.

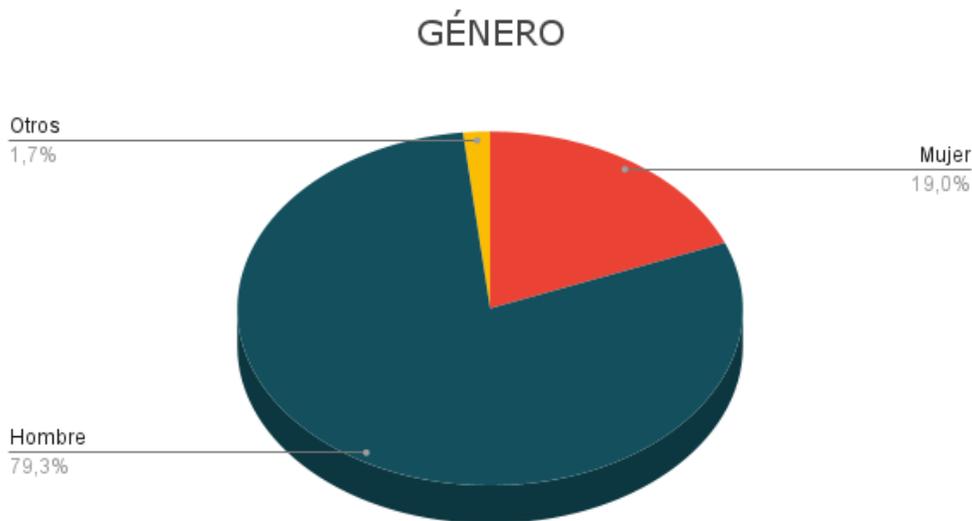


Gráfica 1. Grupo de edad

Análisis: podemos observar que la mayoría de la tripulación (55.2%) se encuentra en el rango de 25 a 34 años, sugiriendo una presencia significativa de individuos en una etapa específica de la vida. Este hallazgo destaca la importancia de considerar las necesidades y experiencias específicas de este grupo al abordar la salud mental a bordo. La información obtenida establece una base valiosa para desarrollar estrategias de apoyo adaptadas a las distintas etapas de la vida

presentes en la tripulación, contribuyendo así a una mejora significativa del bienestar mental a bordo.

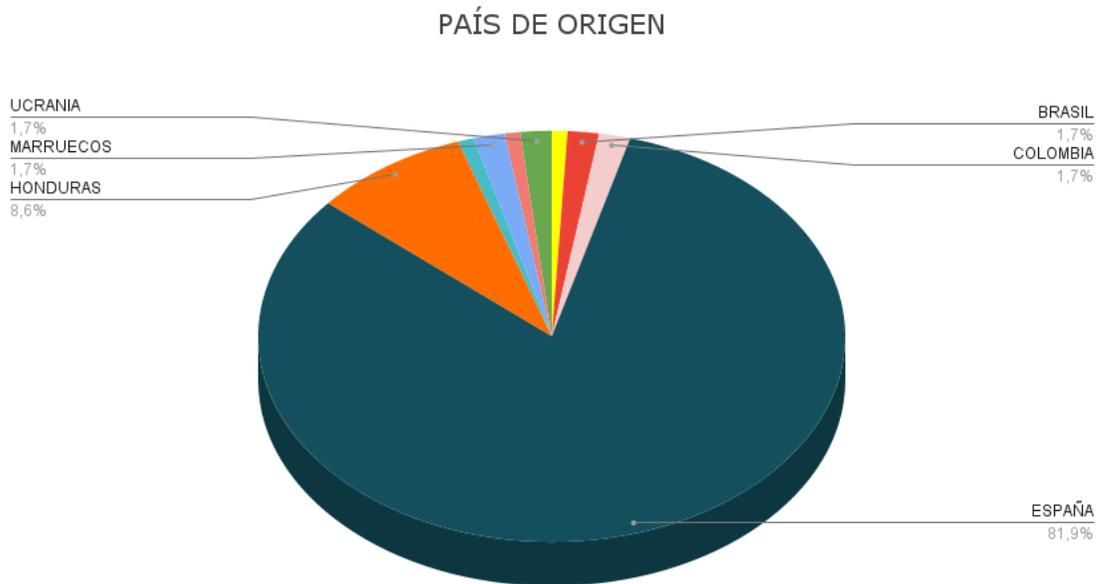
2.- Género



Gráfica 2. Género

Análisis: Los resultados de la pregunta sobre género revelan una disparidad significativa en la composición de la tripulación. Con un 79.3% de hombres y solo un 19% de mujeres, se observa una marcada predominancia masculina en el entorno marítimo. La presencia del 1.7% de respuestas categorizadas como "otros" resalta la importancia de reconocer la diversidad de género en este contexto. Este desequilibrio puede influir en las dinámicas sociales y laborales, destacando la necesidad de considerar estrategias específicas para abordar las distintas experiencias y desafíos relacionados con el género en la promoción de la salud mental a bordo.

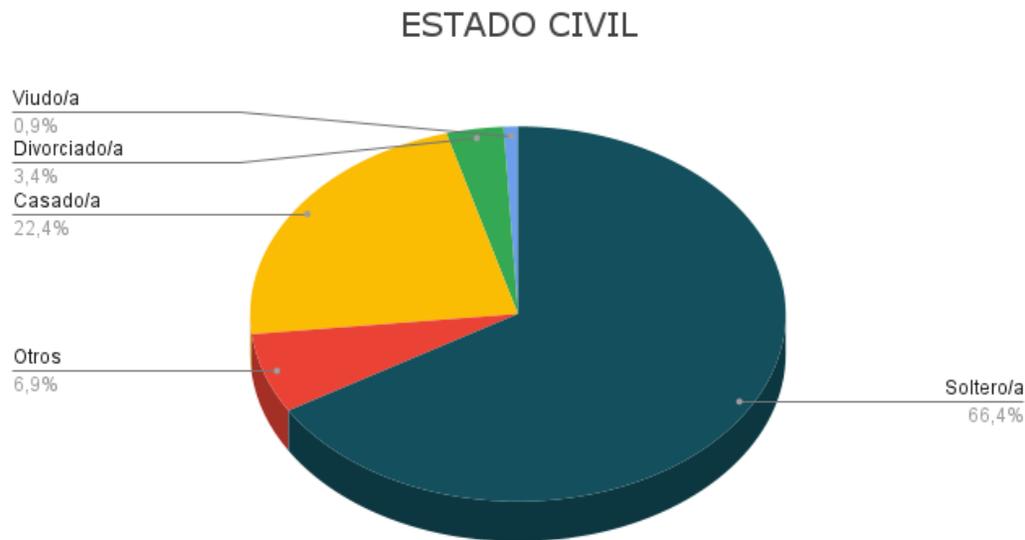
3.- País de origen



Gráfica 3. País de origen

Análisis: En cuanto a los resultados del origen de la tripulación, revelan una diversidad geográfica con una mayoría significativa de 95 tripulantes de España. Aunque la mayoría proviene de España, la presencia de representantes de Argentina, Brasil, Colombia, Honduras, Italia, Marruecos, Perú y Ucrania sugiere una mezcla multicultural en el entorno marítimo. Esta diversidad de origen puede influir en la dinámica del equipo y en las interacciones culturales a bordo. Es esencial considerar estas diferencias para diseñar estrategias de apoyo que sean inclusivas y sensibles a las diversas experiencias y necesidades culturales presentes en la tripulación.

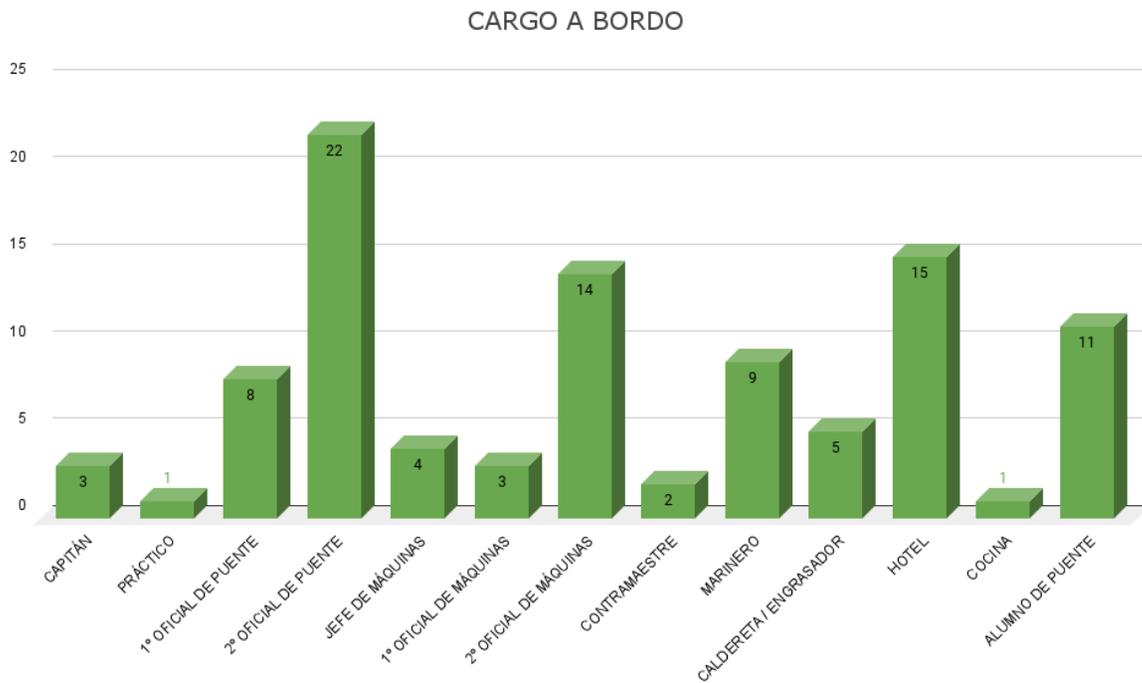
4.-Estado civil



Gráfica 4. Estado civil

Análisis: Los datos sobre el estado civil de la tripulación, que revelan una predominancia de individuos solteros (66.4%), casados (22.4%), divorciados (3.4%), viudos (0.9%), y un 6.9% con otro estado civil, son cruciales para comprender la diversidad en las situaciones familiares y personales. La importancia de estos datos radica en cómo estos aspectos pueden impactar el bienestar en el ámbito marítimo. Por ejemplo, la presencia de individuos solteros puede indicar una posible carencia de apoyo familiar directo, mientras que aquellos casados podrían enfrentar desafíos relacionados con la separación y la gestión de responsabilidades familiares durante períodos prolongados en el mar. Además, el porcentaje de personas divorciadas o viudas puede señalar la presencia de experiencias personales y emocionales únicas. Considerar estos datos al desarrollar estrategias de apoyo garantiza un enfoque más preciso y efectivo, adaptado a las diversas circunstancias de la tripulación, promoviendo así un entorno marítimo más saludable.

5.- Escribe tu cargo a bordo



Gráfica 5. Cargo a bordo

Análisis: La diversidad de cargos a bordo, que abarcan desde capitanes y oficiales de cubierta hasta personal de máquinas, contra maestres, marineros, personal del departamento de hotel, cocineros y alumnos de puente, es un aspecto positivo que asegura la representación de todos los departamentos a bordo. Esta variedad refleja una muestra generalizada de la tripulación, permitiendo una comprensión más completa de las distintas funciones y desafíos específicos asociados con cada cargo. Considerar esta diversidad al desarrollar estrategias de apoyo garantiza una atención equitativa y personalizada a las necesidades de cada sector, contribuyendo así a un entorno marítimo más inclusivo y propicio para el bienestar general.

6.- ¿Estás satisfecho/a con tu salario actual?



Gráfica 6. Satisfacción salarial

Análisis: el 65.5% de la tripulación indica insatisfacción con su salario actual, destacan la relevancia crítica de abordar las preocupaciones salariales en el entorno marítimo. Esta amplia insatisfacción sugiere posibles impactos directos en el bienestar general, la motivación y la moral de la tripulación. Por ende, es esencial considerar estas percepciones al desarrollar estrategias para mejorar las condiciones laborales y salariales, buscando así abordar las preocupaciones y promover un ambiente de trabajo más satisfactorio y equitativo a bordo.

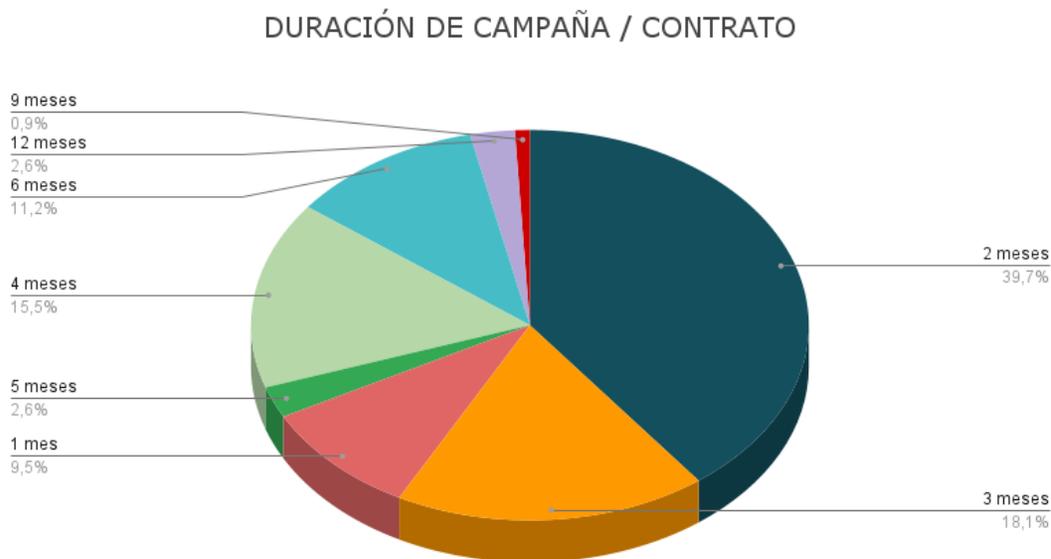
7.- ¿Cuántas horas trabajas de promedio al día?



Gráfica 7. Horas de trabajo al día

Análisis: La cantidad de horas trabajadas al día indican que el 50.9% de la tripulación (59 tripulantes) labora más de 10 horas diarias, lo que sugiere una cantidad significativa de horas de trabajo, posiblemente consideradas como excesivas. Además, un 28.4% trabaja 10 horas, un 11.2% tiene jornadas de 9 horas y un 9.5% realiza turnos de 8 horas. Sorprendentemente, ningún miembro de la tripulación indicó trabajar menos de 8 horas al día. Estos datos resaltan la prevalencia de jornadas laborales extensas en el entorno marítimo, subrayando la importancia de abordar las posibles implicaciones en términos de fatiga, salud y equilibrio trabajo-vida. Es crucial considerar estos resultados al desarrollar estrategias para mejorar la gestión del tiempo y promover un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida a bordo.

8.- ¿Cuál es la duración promedio de tu campaña / contrato?

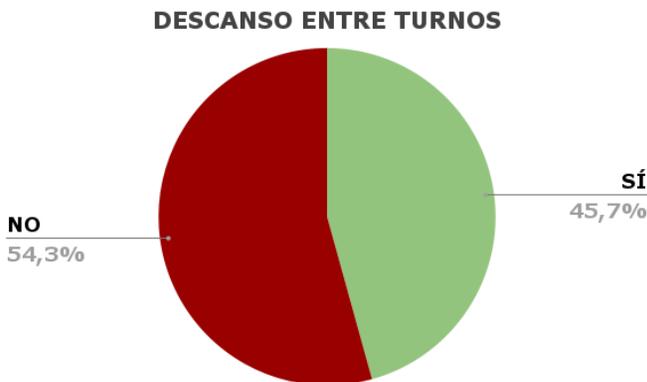


Gráfica 8. Duración de campaña o contrato

Análisis: La duración promedio de campañas o contratos en la tripulación marítima refleja una adaptabilidad a las normas operativas de la industria, siendo los contratos de 2 meses (39.7%) predominantes. La diversidad en las duraciones, de 1 a 12 meses, indica flexibilidad ante diversas necesidades y preferencias, y la ausencia de contratos inferiores a 1 mes sugiere una

planificación hacia períodos más extensos. La presencia de contratos más largos (6, 9 y 12 meses) indica adaptabilidad a roles específicos o proyectos prolongados. Es crucial reconocer que aquellos que optan por contratos más largos, posiblemente debido a la lejanía de sus hogares o necesidades económicas, deben contar con una fuerte fortaleza mental para enfrentar los desafíos emocionales y psicológicos asociados con el tiempo prolongado a bordo, subrayando la importancia de considerar tanto aspectos logísticos como la salud mental en la gestión de la tripulación marítima.

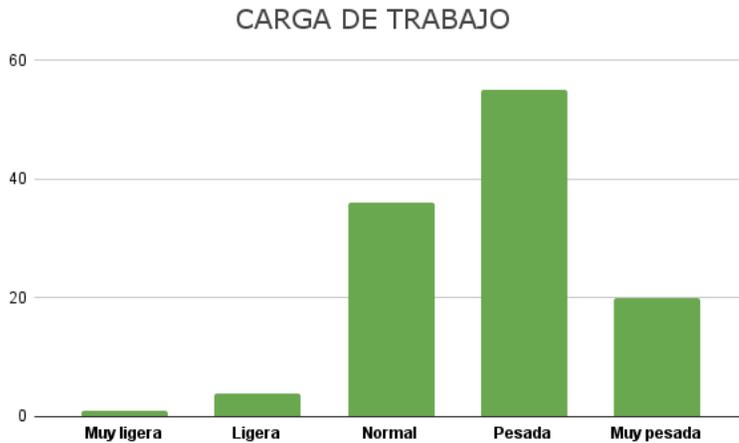
9.- ¿Consideras que tienes suficiente descanso entre turnos?



Gráfica 9. Descanso entre turnos

Análisis: En cuanto al descanso entre turnos, más del 50% de la tripulación considera que no tiene suficiente descanso. Esto sugiere un área de preocupación que puede tener implicaciones en el bienestar, la salud y la eficiencia en el trabajo. Esto puede señalar desafíos en la planificación de horarios, políticas de descanso o condiciones laborales que podrían afectar negativamente la calidad de vida y la salud mental de la tripulación. En el ámbito marítimo, donde el trabajo y la vida a bordo están intrínsecamente conectados, garantizar un descanso adecuado es esencial para mantener la seguridad, la salud y la eficiencia operativa.

10.- ¿Cómo consideras tu carga de trabajo? 1 muy ligera y 5 Muy pesada

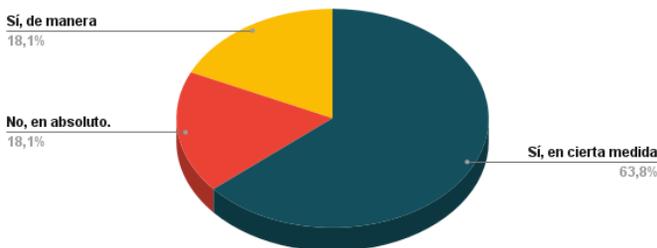


Gráfica 10. Carga de trabajo

Análisis: Los datos sobre la carga de trabajo, donde 55 tripulantes consideran "pesada" y 20 tripulantes la describen como "muy pesada", indican un nivel considerable de exigencia laboral en el entorno marítimo. El resto de los tripulantes consideran que su carga de trabajo es normal (35 tripulantes), ligera (5 tripulantes) y muy ligera (1 tripulante).

11.- ¿Sientes que la carga de trabajo y las responsabilidades a bordo afectan negativamente a tu salud mental?

¿Afectan negativamente a tu salud mental la carga de trabajo?



Gráfica 11. Afecta negativamente la carga de trabajo a la salud mental

Análisis: El 18.1% que indica que sí lo afecta de manera significativa, junto con el 63.8% que señala una afectación en cierta medida, reflejan una preocupación significativa dentro de la tripulación en relación con el impacto negativo en su salud mental. Esto sugiere que la carga

laboral y las responsabilidades a bordo pueden tener consecuencias sustanciales en el bienestar psicológico de la tripulación.

12.- ¿Cómo calificarías tu salud mental general en una escala de 1 al 10, donde 1 es muy mala y 10 es excelente?



Gráfica 12. Calificación de la salud mental según el tripulante

Análisis: Se observa una diversidad de percepciones entre la tripulación. Cinco participantes expresaron evaluaciones bajas (1-3), sugiriendo la necesidad de atención y apoyo adicional. La mayoría (68 tripulantes) se sitúa en una evaluación intermedia (4-7), indicando una gama diversa de experiencias que podrían beneficiarse de un análisis más detallado de factores contextuales. Un grupo significativo de 54 tripulantes evaluó su salud mental como alta (8-10). Se sugiere una atención prioritaria para aquellos con evaluaciones bajas, un análisis contextual para el grupo intermedio y la promoción de un diálogo abierto sobre la salud mental para todos, enfatizando la importancia de recursos y programas de bienestar continuo.

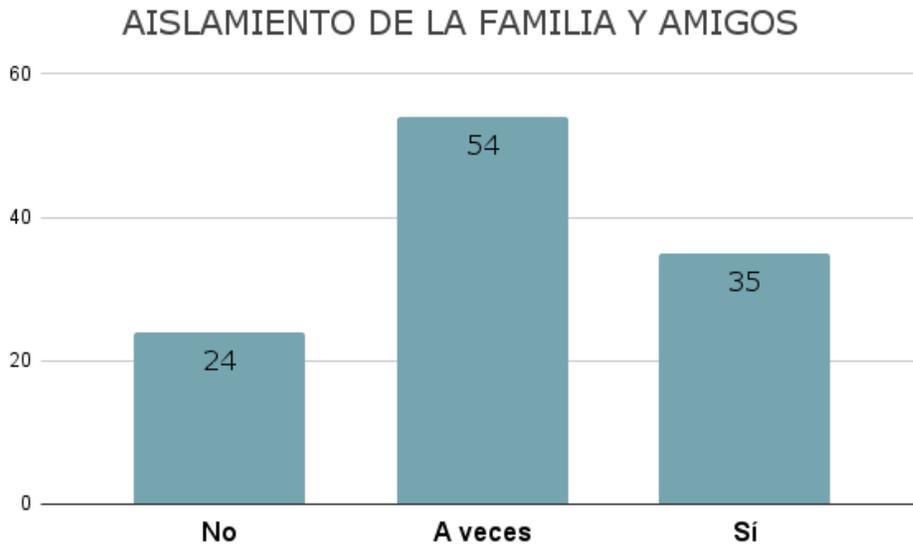
13.- ¿Con qué frecuencia experimentas síntomas de ansiedad, estrés o depresión mientras estás a bordo?



Gráfica 13. Frecuencia de síntomas como ansiedad o estrés a bordo

Análisis: Aunque la mayoría experimenta síntomas ocasional o raramente (alrededor del 78.6%), un pequeño pero alentador porcentaje (6.9%) nunca los experimenta. Por otro lado, un 15.5% informa de síntomas frecuentes, señalando la necesidad de estrategias específicas de apoyo. Aunque nadie indica experimentar estos síntomas de manera constante, la variabilidad en las respuestas destaca la complejidad del bienestar emocional a bordo, sugiriendo la importancia de medidas adaptadas para mejorar la salud mental de la tripulación en general.

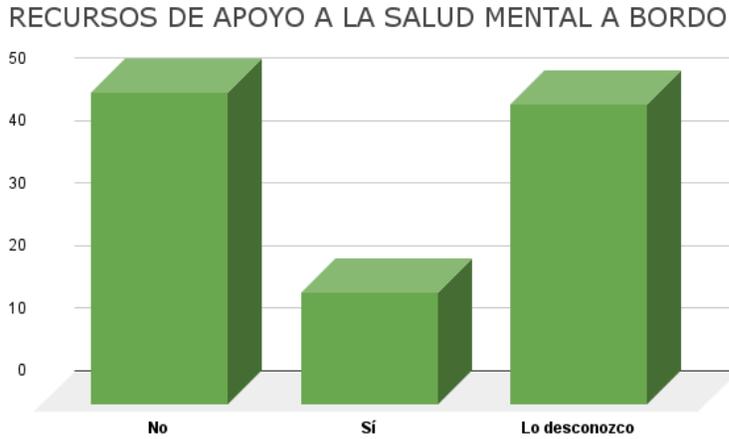
14.- ¿Sientes que tu trabajo a bordo afecta negativamente tus relaciones familiares o personales?



Gráfica 14. Aislamiento de la familia y amigos

Análisis: 35 tripulantes sienten un impacto negativo, indicando preocupaciones substanciales. Por el contrario, 24 tripulantes reportan que su trabajo no afecta negativamente sus relaciones, sugiriendo una gestión exitosa de las demandas laborales y personales. La cifra más significativa es sin duda las 54 respuestas, que ocasionalmente sienten este impacto, señalando la complejidad y variabilidad en las experiencias. Este análisis destaca la importancia de abordar no solo las tensiones percibidas, sino también de comprender las circunstancias específicas que contribuyen a estas percepciones fluctuantes. Estrategias de apoyo y políticas laborales flexibles podrían ser consideradas para mejorar la conciliación entre el trabajo a bordo y las relaciones familiares o personales.

15.- ¿Tienes acceso a recursos para apoyar tu salud mental a bordo?



Gráfica 15. Recursos de apoyo a la salud mental a bordo

Análisis: La disponibilidad de recursos para respaldar la salud mental a bordo es limitada, con solo el 15.5% de la tripulación (18 tripulantes) indicando tener acceso directo. El 43.1% (50 tripulantes) afirma no tener acceso, y el 41.4% (48 tripulantes) desconoce si cuenta con recursos disponibles, señalando una falta de claridad sobre la disponibilidad de apoyo. Esto destaca la necesidad de mejorar la visibilidad y accesibilidad de los recursos de salud mental a bordo.

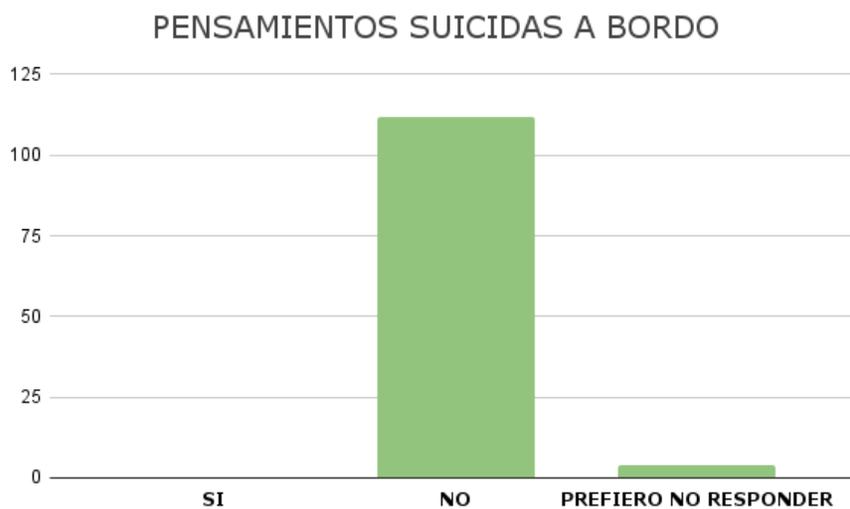
16.- ¿Crees que la comunicación con tu familia mientras estás a bordo es suficiente para mantener un vínculo cercano y saludable?



Gráfica 16. Comunicación familiar

Análisis: El 44.2% de la tripulación siente que la comunicación es suficiente para mantener relaciones saludables, mientras que el 32.7% piensa que no es adecuada, posiblemente debido a las exigencias laborales. Un 23.0% no está seguro. Este análisis destaca la importancia de comprender las razones detrás de estas percepciones y sugiere considerar estrategias, como el acceso a tecnologías avanzadas, para fortalecer los lazos familiares durante las asignaciones a bordo.

17.- ¿Has experimentado pensamientos suicidas a bordo?



Gráfica 17. Pensamientos suicidas a bordo

Análisis: La respuesta sobre pensamientos suicidas revela una cifra significativamente positiva, con el 96.6% indicando que no han experimentado tales pensamientos. La baja proporción del 3.4% que prefiere no responder sugiere la sensibilidad y complejidad de este tema. Aunque la gran mayoría no reporta este tipo de pensamientos, la presencia de esta pregunta destaca la importancia de abordar la salud mental de manera holística y estar alerta a posibles necesidades de apoyo emocional a bordo. Según un estudio de la universidad de Yale con mayor número de participaciones (1572 marinos) obtuvieron que el 20 % de los marinos habían contemplado el suicidio (Lefkowitz y Salde, 2019). Así mismo, el Instituto Nacional de Estadística (INE) en

España, informa el siguiente dato alarmante. La tasa de suicidios es de 7,906 personas por cada 100,000 habitantes al día. (Estadística, 2023)

18.- ¿Has mantenido una relación sentimental a bordo?

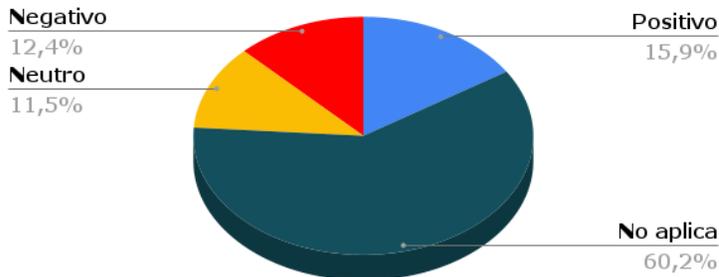


Gráfica 18. Relaciones a bordo

Análisis: Mantener una relación sentimental a bordo arroja un resultado donde el 35.4% de la tripulación indica haber mantenido una relación, mientras que el 64.6% declara no haberlo hecho. Esta información refleja una diversidad de experiencias en el ámbito sentimental durante las asignaciones a bordo. Además, es relevante considerar que el estar en espacios reducidos durante largos periodos puede propiciar la creación de vínculos que, posiblemente, no se hubieran formado en tierra. Este entorno singular puede influir en las interacciones personales y en el desarrollo de relaciones sentimentales a bordo.

19.- Si has mantenido una relación sentimental a bordo, ¿cómo describirías su impacto en tu bienestar emocional?

IMPACTO DE LAS RELACIONES EN EL BIENESTAR EMOCIONAL

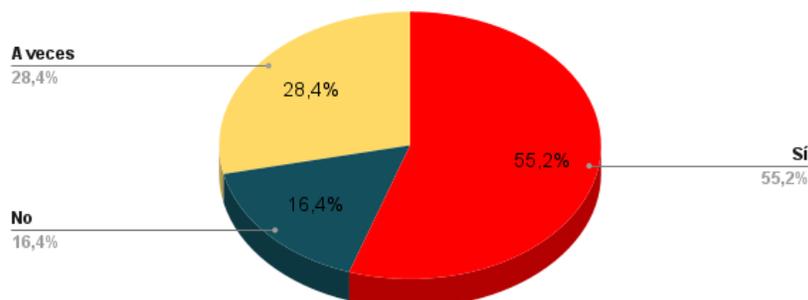


Gráfica 19. Impacto de las relaciones en el bienestar emocional

Análisis: La mayoría (60.2%) no ha tenido relaciones sentimentales, mientras que un 15.9% informa un impacto positivo en su bienestar emocional. El 11.5% se muestra neutro, y un 12.4% describe un impacto negativo. Estos pueden incluir tensiones adicionales debido a la convivencia constante en espacios reducidos, posibles conflictos de interés laboral y emocional, entre otros factores.

20.- ¿Tienes dificultades para mantener una dieta saludable a bordo?

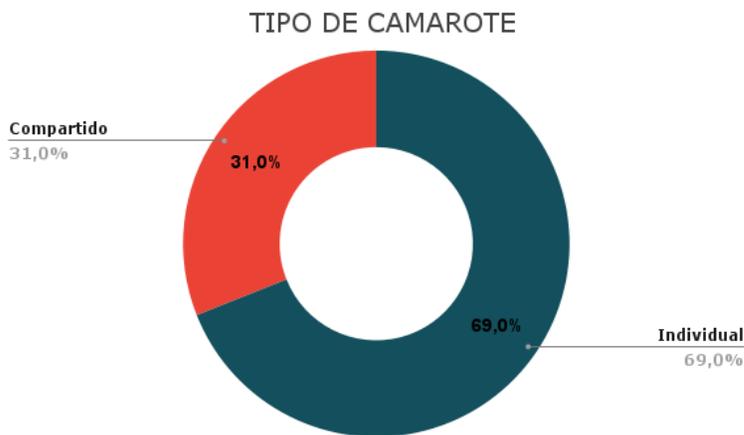
DIFICULTAD DE MANTENER UNA DIETA SALUDABLE A BORDO



Gráfica 20. Dificultad de mantener una dieta saludable

Análisis: se revela que el 55.2% de la tripulación experimenta dichas dificultades, mientras que el 16.4% no las tiene y el 28.4% las enfrenta ocasionalmente. Factores como la disponibilidad de opciones de comida, limitaciones de espacio y horarios de trabajo pueden contribuir a estas dificultades, subrayando la necesidad de abordar no sólo la conciencia nutricional, sino también mejorar la accesibilidad y diversidad de alimentos a bordo para promover la salud de la tripulación.

21.- ¿Tienes camarote individual o compartido?



Gráfica 21. Tipo de camarote

Análisis: En cuanto a la disposición de camarote muestra que el 69% de la tripulación tiene camarote individual, mientras que el 31% comparte camarote. Este dato es relevante para comprender las condiciones de vida a bordo, ya que el tipo de alojamiento puede tener implicaciones significativas en la privacidad, comodidad y calidad del descanso de la tripulación. La mayoría con camarote individual podría experimentar una mayor autonomía y espacio personal, mientras que aquellos con camarote compartido pueden enfrentar desafíos adicionales en la gestión del espacio y la privacidad.

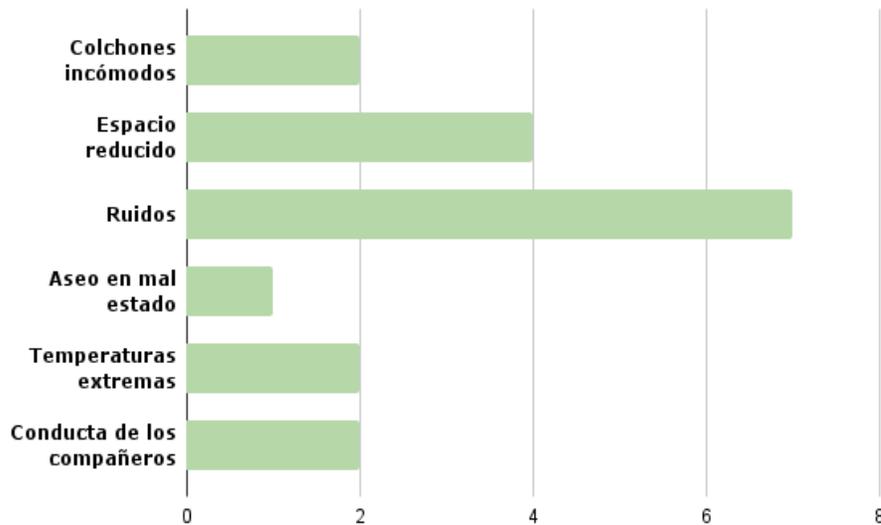
22.- ¿Está el camarote en condiciones adecuadas para un correcto descanso?



Gráfica 22. Condiciones del camarote

Análisis: La respuesta a la pregunta sobre las condiciones del camarote para un correcto descanso indica que el 84.5% de la tripulación considera que su camarote está en condiciones adecuadas, mientras que el 15.5% señala que no lo está. Aunque la mayoría percibe condiciones propicias para el descanso, es crucial destacar la preocupación significativa expresada por el 15.5% que considera que su camarote no reúne las condiciones adecuadas. Este porcentaje señala la existencia de malas condiciones de vida en algunos camarotes, lo cual puede tener implicaciones directas en el bienestar físico y mental de la tripulación.

23.- Si su respuesta anterior ha sido "No", exponga brevemente sus motivos.

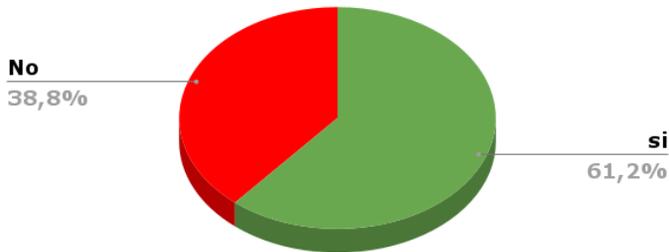


Gráfica 23. Malas condiciones de los camarotes

Análisis: Los motivos detrás de la percepción negativa de las condiciones del camarote incluyen varios aspectos críticos. Dos tripulantes han mencionado la mala calidad de los colchones. Siete tripulantes, la presencia de muchos ruidos. Un tripulante, condiciones inadecuadas en los espacios de aseo. Dos tripulantes presentan fluctuaciones de temperatura (ya sea mucho frío o mucho calor). Cuatro tripulantes mencionan la falta de espacio e intimidad. Por último, dos tripulantes respondieron, falta de buena conducta de sus compañeros de camarote. Estos factores afectan considerablemente al bienestar de un tripulante, ya que impactan directamente en la calidad del descanso y la comodidad general durante su tiempo a bordo.

24.- ¿Existe una zona de descanso/desconexión en el barco para disfrutar del tiempo de ocio?

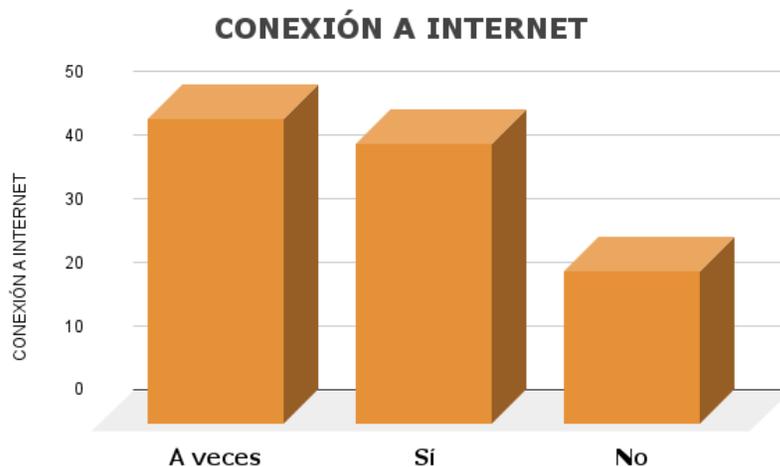
¿EXISTEN ZONAS DE DESCANSO / DESCONEXIÓN A BORDO?



Gráfica 24. Zonas de descanso o desconexión

Análisis: se obtiene que el 61.2% de la tripulación reporta la presencia de tal área, mientras que el 38.8% señala que no existe. La importancia de estos espacios se destaca al considerar el impacto potencial si no estuvieran disponibles.

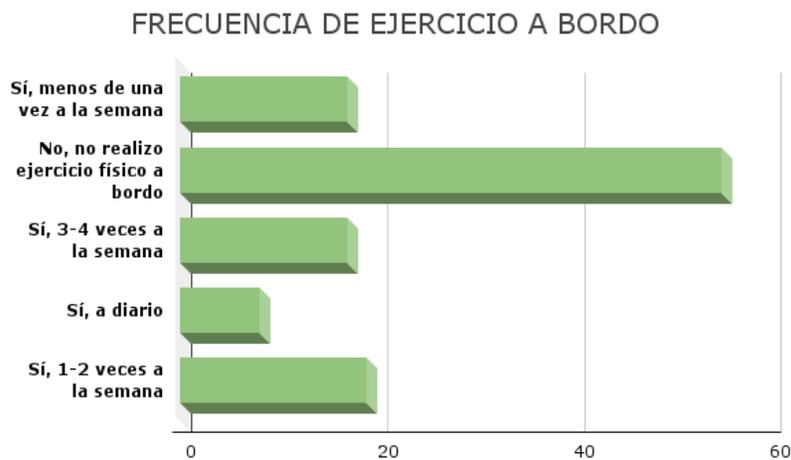
25.- ¿Tienes conexión a internet a bordo para poder comunicarte con los tuyos o para disfrutar del tiempo de ocio?



Gráfica 25. Conexión a internet

Análisis: El acceso a internet a bordo varía, con el 37.9% de la tripulación (44 personas) teniendo acceso, el 20.7% (24 tripulantes) sin conexión y el 41.4% (48 tripulantes) con acceso ocasional. Este resultado destaca los desafíos actuales en la conectividad, subrayando cómo la tecnología ha transformado la vida a bordo y señalando la importancia de abordar eficazmente estos desafíos para garantizar una experiencia más equitativa y satisfactoria para todos los tripulantes.

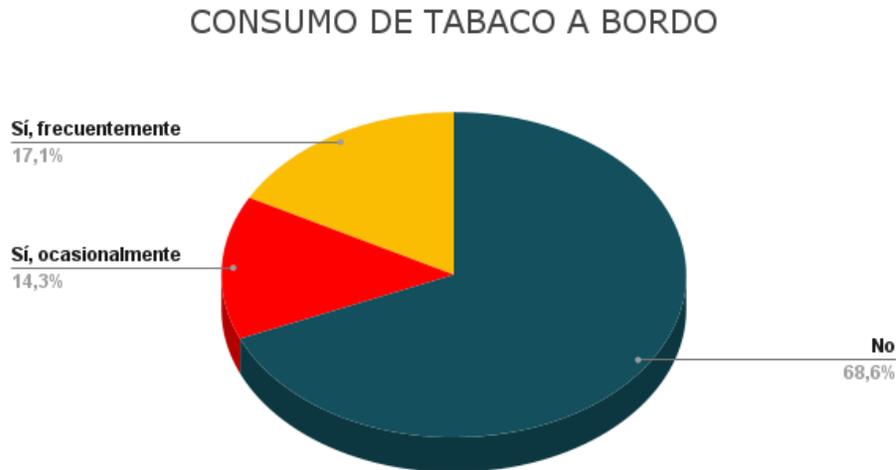
26.- ¿Realizas ejercicio físico a bordo? ¿Con qué frecuencia?



Gráfica 26. Ejercicio a bordo

Análisis: La realización de ejercicio físico a bordo varía. El 46.6% (54 tripulantes) no realiza ejercicio, mientras que el 15.5% (18 tripulantes) lo hace menos de una vez a la semana y otro 15.5% (18 tripulantes) de 3 a 4 veces a la semana. Un 6% (7 tripulantes) mantiene una rutina diaria de ejercicio, y el 16.4% (19 tripulantes) lo practica de 1 a 2 veces a la semana. La falta de un gimnasio y la escasez de tiempo son factores clave que afectan la baja participación.

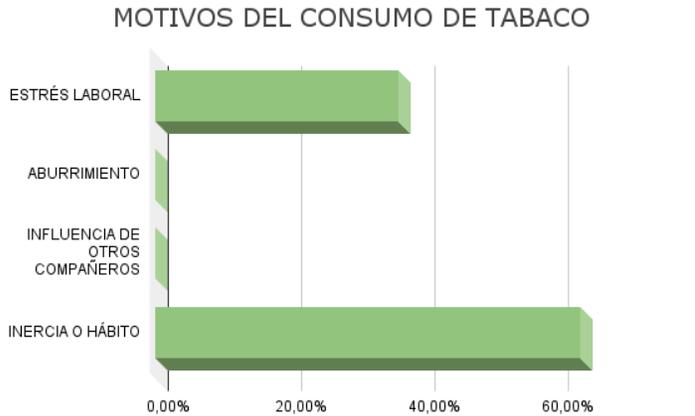
27.- ¿Consumes tabaco a bordo?



Gráfica 27. Consumo de tabaco

Análisis: En cuanto al consumo de tabaco a bordo, el 17.1% de la tripulación lo realiza frecuentemente, el 14.3% ocasionalmente, y el 68.6% no consume tabaco. Es significativo que los barcos sean entornos propensos al hábito de fumar. Esto destaca la necesidad de estrategias de concientización y programas de apoyo para reducir el consumo de tabaco, promoviendo un ambiente más saludable y respaldando la salud general de la tripulación.

28.- En caso de ser fumador, indique las razones principales por las que ha consumido tabaco a bordo.

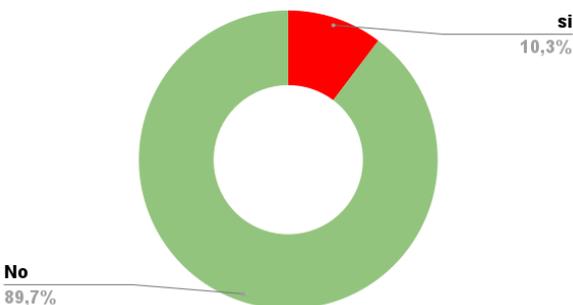


Gráfica 28. Motivos del consumo de tabaco

Análisis: La pregunta sobre las razones para el consumo de tabaco a bordo revela que el 36.4% lo hace debido al estrés laboral, mientras que el 63.6% lo atribuye a la inercia o hábito. Esto destaca que el entorno marítimo favorece la adopción de malos hábitos, especialmente el tabaquismo. La presencia del estrés laboral destaca la necesidad de estrategias específicas para abordar el bienestar emocional y fomentar prácticas más saludables a bordo.

29.- ¿Sufres de alguna enfermedad crónica o condición médica preexistente?

¿SUFRE ALGÚN TIPO DE ENFERMEDAD CRÓNICA?



Gráfica 29. Enfermedades crónicas o condición médica

Análisis: El 10.3% de la tripulación presenta enfermedades crónicas, mientras que el 89.7% no tiene condiciones médicas preexistentes. Aunque la mayoría no tiene enfermedades graves, la diversidad de afecciones resalta la presencia de condiciones médicas comunes en el entorno

marítimo, como hipertensión y ansiedad. Esto destaca la necesidad de medidas de salud adaptadas al trabajo a bordo y atención especializada para contribuir al bienestar general de la tripulación.

30.- En caso afirmativo, ¿Qué enfermedad o condición médica padeces?

Tabla 1. Enfermedades de la tripulación.

Enfermedad	Nº de Tripulantes
Migraña nerviosa	1
Lumbalgias	1
Diabetes	2
Hipertensión	2
Asma	1
Hipotiroidismo	1
Colesterol alto	1
Linfedema en tobillo izquierdo	1
Ansiedad	1
Hernia discal	1

31.- ¿Tomas medicamentos para tratar alguna enfermedad crónica o condición médica?



Gráfica 30. consumo de medicamentos

Análisis: El 9.5% de la tripulación toma medicamentos, mientras que el 90.5% no lo hace. Estos datos indican que, aunque hay una proporción pequeña que requiere medicamentos para el manejo de enfermedades crónicas, la mayoría de la tripulación no depende actualmente de medicamentos para tratar condiciones médicas preexistentes.

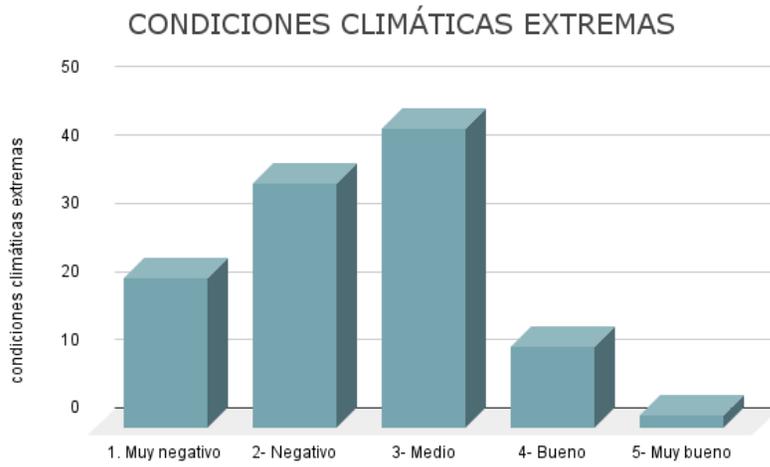
32.- Si tomas medicamentos, ¿Cuál es el nombre del medicamento y para qué condición médica lo tomas?

Tabla 2. Medicamentos.

Medicamentos	Nº de Tripulantes
Losartan (Hipertensión)	1
Levotiroxina (Hipotiroidismo)	1
Diazepam (Ansiedad)	1
Metformina (Diabetes)	1
Ventolín (Asma)	1
Enalapril (Hipertensión)	1
Tramadol (Dolores)	1
Tryptizol (Depresión)	1
Simvastatina (Colesterol)	1
Hernia discal	1

33.- ¿Cómo crees que los siguientes motivos afectan el ambiente a bordo y, en consecuencia, tu salud mental? Por favor, califica cada motivo en una escala del 1 al 5, donde 1 indica un impacto muy negativo y 5 un impacto muy positivo.

- Condiciones climáticas extremas



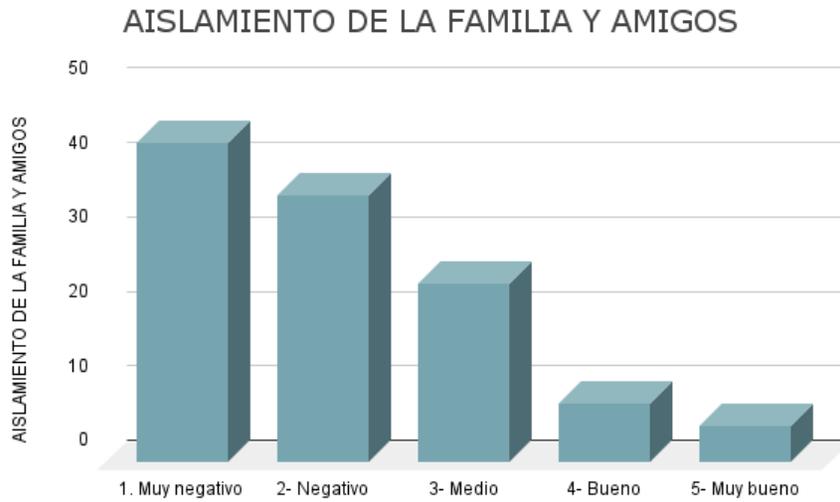
Gráfica 31. Condiciones climáticas extremas

- Duración de los viajes



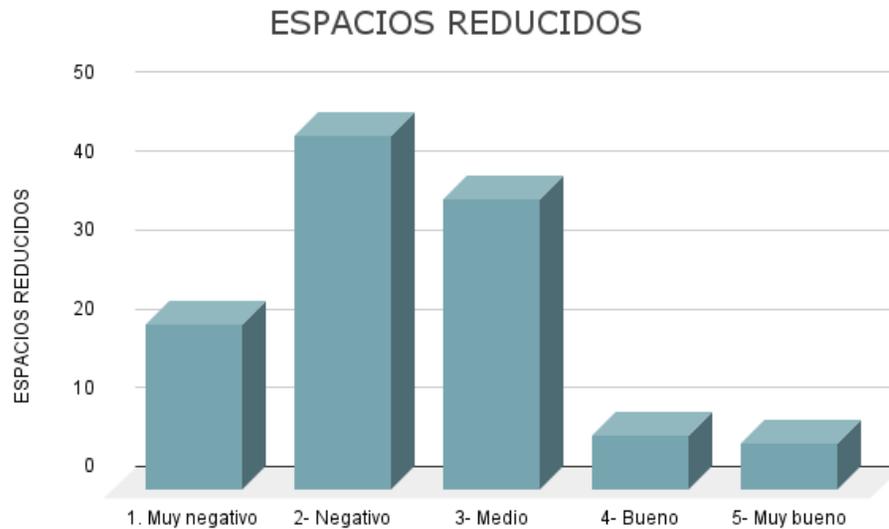
Gráfica 32. Duración de los viajes.

- Aislamiento de la familia y amigos



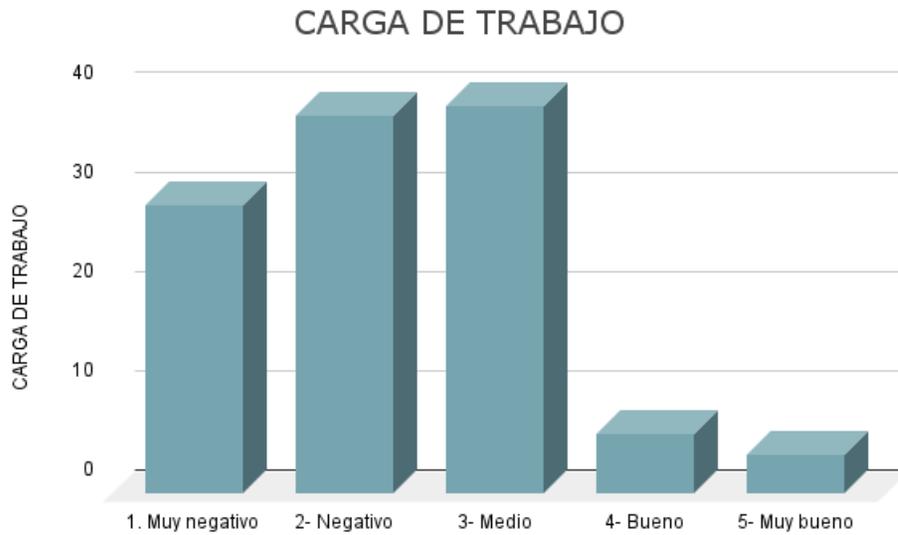
Gráfica 33. Aislamiento de la familia y amigos

- Espacios reducidos



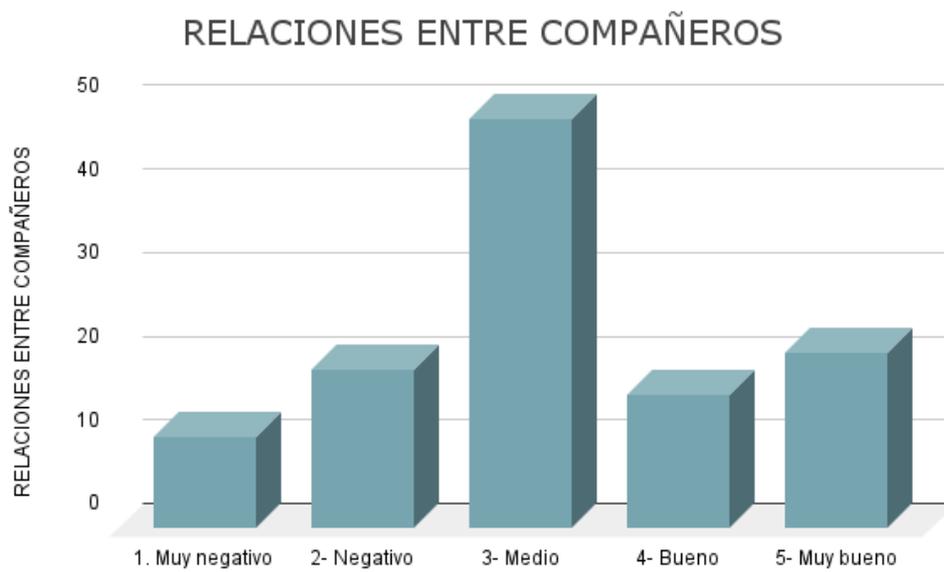
Gráfica 34. Espacios reducidos

- Carga de trabajo



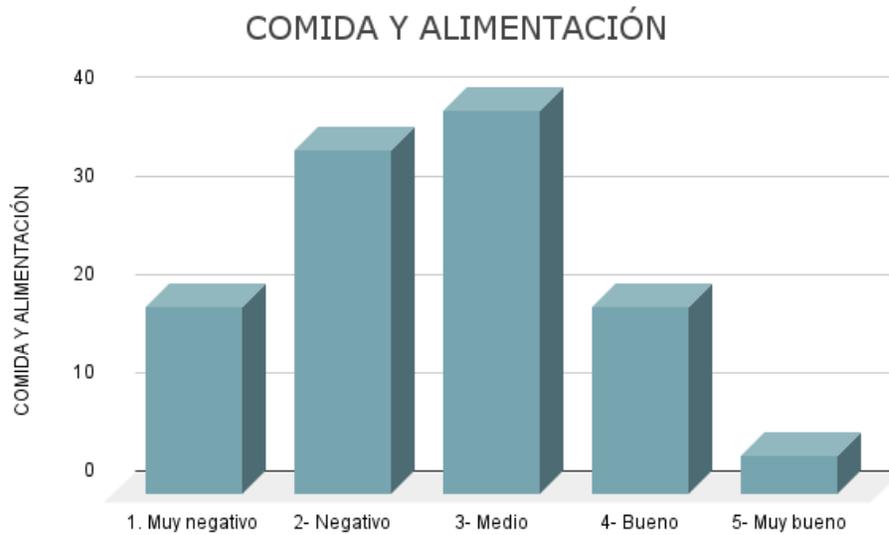
Gráfica 35. Carga de trabajo

- Relaciones entre compañeros/as.



Gráfica 36. Relaciones entre compañeros

- Comida y alimentación



Gráfica 37. Comida y alimentación

- Comunicación limitada con el exterior



Gráfica 38. Comunicación limitada con el exterior

Análisis: La pregunta sobre cómo ciertos motivos afecta el ambiente a bordo y, en consecuencia, la salud mental, revela cuatro factores negativos destacados por las respuestas: En primer lugar, el aislamiento de la familia. En segundo lugar, la comunicación limitada con el exterior. El tercero

la carga de trabajo y cuarto las condiciones climatológicas. Estos factores son percibidos como elementos que impactan negativamente en el ambiente a bordo y, por ende, en la salud mental de la tripulación. La identificación de estos aspectos críticos proporciona información valiosa para implementar estrategias específicas que aborden estos desafíos y mejoren el bienestar psicológico en el entorno marítimo.

5. Discusión de Resultados

La salud mental en el entorno marítimo es un aspecto crucial para el bienestar y la eficiencia de la tripulación. Los resultados de la encuesta, que involucró a 116 tripulantes, destacan áreas críticas en la salud mental a bordo, subrayando la necesidad de intervenciones específicas y mejoras en los recursos de apoyo.

La insatisfacción salarial y la percepción de carga de trabajo pesada son hallazgos críticos que señalan áreas clave de intervención. El impacto de la duración de las campañas en la salud mental, especialmente durante periodos prolongados lejos de casa, subraya la necesidad de políticas que equilibren las demandas laborales con la calidad de vida.

Los resultados revelan que un asombroso 79.3% de la tripulación trabaja 10 horas o más al día, una cifra que destaca la extensa jornada laboral a bordo. Además, más del 50% de los participantes perciben su carga de trabajo como significativamente pesada. Este hallazgo no solo resalta la extensión de las horas laborales, sino también señala la carga emocional y física que experimentan estos profesionales. Este panorama cobra especial relevancia al considerar que la exposición prolongada a jornadas laborales extenuantes podría estar vinculada al desarrollo del trastorno de *burnout*.

En cuanto a los síntomas de ansiedad, estrés o depresión destaca la urgencia de implementar medidas preventivas y recursos de salud mental a bordo. Comparando con los resultados de un estudio realizado por la Universidad de Yale (Lefkowitz y Slade, 2019), donde de 1572 tripulantes el 42% de la muestra había experimentado los síntomas nombrados (depresión, ansiedad o estrés) los resultados de este estudio han reflejado un mayor porcentaje de tripulantes que lo padecen o lo han padecido ocasionalmente (93.1%) a pesar de que la muestra es considerablemente menor (116 tripulantes).

La falta de acceso a recursos para apoyar la salud mental indica una brecha significativa en la atención a bordo. En este estudio, se destaca un hallazgo preocupante que revela que un

significativo 43,1% de la tripulación marítima no tiene acceso directo a recursos para respaldar la salud mental, y un adicional 41,1% desconoce si cuentan con estos recursos.

En cuanto a los resultados de pensamientos suicidas a bordo, la cifra del 3.4% que prefirió no responder es crucial, ya que podría indicar una población que podría estar experimentando vulnerabilidades significativas.

El aislamiento de la familia, la comunicación limitada con el exterior, la carga de trabajo y, finalmente, las condiciones climatológicas son los aspectos declarados por los tripulantes como las mayores influencias negativas en el ambiente a bordo, impactando directamente en su salud mental.

En los resultados obtenidos sobre el consumo de tabaco a bordo, el 17.1% de la tripulación lo realiza frecuentemente y el 14.3% ocasionalmente. Es significativo que los barcos sean entornos propensos al hábito de fumar. Ahora bien, si lo comparamos con un estudio realizado en el año 1992 por la Facultad de Ciencias Náuticas de la Universidad de Cádiz (Nogueroles Alonso de la Sierra *et al.*, 1992) con un muestreo de 207 marinos, observamos que el 81,15% era fumador, por lo que se detecta que en nuestros resultados actuales el número de fumadores se ha reducido considerablemente. Cabe destacar que el 36.4% declara ser fumador debido al estrés laboral, mientras que el 63.6% lo atribuye a la inercia o hábito.

El 10% de la muestra presenta alguna enfermedad crónica, como migraña nerviosa, lumbalgias, diabetes, hipertensión, asma, hipotiroidismo, colesterol alto, linfedema en el tobillo izquierdo, ansiedad y hernia discal, y la mayoría bajo tratamiento para manejar o sobrellevar esas condiciones crónicas.

En resumen, este estudio contribuye a la creciente literatura sobre salud mental en la industria marítima. Algunas comparaciones de estudios más amplios resaltan la necesidad de investigaciones continuas y más completas para abordar los desafíos específicos que enfrenta la tripulación

marítima. La atención a estos temas puede no solo beneficiar a la tripulación marítima actual, sino también sentar las bases para un cambio significativo en la cultura y el enfoque hacia la salud mental en la industria marítima en el futuro.

6. Recursos y Apoyo a los Marineros

El bienestar mental de los marinos a bordo es una preocupación fundamental para garantizar un entorno laboral saludable y sostenible en la industria marítima. La naturaleza única de la vida en el mar, con sus desafíos y demandas, requiere enfoques específicos y apoyos dedicados para mantener la salud emocional y psicológica de la tripulación. En este contexto, se han implementado diversas iniciativas y recursos destinados a ofrecer apoyo integral a los marinos, abordando desde la gestión del estrés hasta la mejora de las condiciones de vida a bordo.

6.1. Recursos

Los recursos de ayuda al marino son fundamentales para garantizar el bienestar y la seguridad de quienes trabajan en el mar. A continuación, se detallan algunos ejemplos prácticos de medidas adoptadas para respaldar la salud mental de la tripulación, contribuyendo así a un ambiente laboral más saludable y equitativo.

- **"SeafarerHelp"** es una línea de ayuda gratuita, confidencial y multilingüe, disponible las 24 horas del día, los 365 días del año.

Tabla 3. Datos de contacto SeafarerHelp.

Datos de contacto SeafarerHelp
Teléfono: +44 (0)20 7323 2737
Correo: electrónico:help@seafarerhelp.org
WhatsApp: +44 7909 470732
Sitio web:www.seafarerhelp.org

- **La ITF** que es una federación internacional de sindicatos de trabajadores del transporte, tiene como uno de los principales objetivos, prestar asistencia general a los trabajadores del transporte en dificultades.

Tabla 4. Datos de contacto con la ITF

Datos de contacto con la IFT
Correo: seafsupport@itf.org.uk.
Mensaje de texto: +44 7984356573

- **Grupo de la OMI de gestión de la crisis para la gente de mar (SCAT)** ha estado trabajando para ayudar a resolver casos individuales, junto con otras organizaciones. El equipo SCAT de la OMI se pone en contacto con representantes de los gobiernos nacionales, ONG, sindicatos o asociaciones pertinentes, y puede ofrecer orientación a la gente de mar hacia la organización adecuada para encontrar soluciones (OMI, 2023).
- La OMI trabaja en asociación con otras organizaciones tales como en la **OIT**, en las principales cuestiones relativas a la gente de mar: Abandono de la gente de mar, directrices sobre la provisión de garantía financiera para los casos de abandono de la gente de mar, trato justo de la gente de mar, intimidación y acoso en el sector marítimo, incluidos el acoso y las agresiones sexuales, lesiones corporales o muerte de la gente de mar, horas de trabajo y de descanso, y fatiga. (OIT, 2023)
- **Sanidad marítima**

Este programa de atención integral se asienta sobre dos pilares de atención bien diferenciados e interrelacionados: el nivel preventivo y el nivel asistencial (Española, 2023)

El ISM en su Programa de Sanidad Marítima incorpora una serie de actuaciones de carácter preventivo encaminadas a elevar el nivel de salud de la población antes de que el proceso de enfermedad aparezca, y disminuir los factores de riesgo laboral de los trabajadores del mar cuando se encuentran embarcados o en puertos extranjeros.

Las acciones básicas del Programa de Sanidad Marítima en su nivel preventivo son las siguientes:

Tabla 5. Sanidad marítima española.

Prórrogas de certificados	Campañas de vacunación
Reconocimientos médicos de embarque	Control de botiquines e higiénico-sanitarias
Formación sanitaria a marinos	Plan de sensibilización en seguridad y salud
Campañas de divulgación sanitaria	Estudios epidemiológicos

➤ International Seafarers' Welfare and Assistance Network (**ISWAN**)

Es una organización internacional que se dedica a la promoción del bienestar y la asistencia a los marineros a nivel global. La red se esfuerza por mejorar las condiciones de vida y de trabajo de los marinos, así como proporcionarles apoyo en diversas áreas, incluyendo la salud mental, la seguridad y el bienestar en general. Proporciona servicios como líneas telefónicas de ayuda, recursos educativos, y programas de bienestar para garantizar que los marinos tengan acceso a la asistencia que necesitan (ISWAN, 2023).

Tabla 6. Datos de contacto ISWAN.

E-mail: iswan@iswan.org.uk
Telephone: +44 (0)300 012 4279

6.2. Comunicación con el tripulante

La comunicación efectiva entre los tripulantes en el entorno marítimo desempeña un papel vital en múltiples aspectos:

Seguridad de la Navegación: La transmisión precisa de información relacionada con la posición del buque, cambios en la ruta y condiciones meteorológicas es esencial para prevenir accidentes y garantizar la seguridad de la navegación.

Coordinación de Tareas: La coordinación eficiente de las actividades diarias, desde la navegación hasta las operaciones de carga y descarga, depende de la comunicación efectiva entre los miembros de la tripulación.

Respuesta a Emergencias: La comunicación rápida y precisa es crítica en situaciones de emergencia. Los protocolos de comunicación de emergencia deben estar bien establecidos para facilitar una respuesta coordinada y efectiva.

Prevención de Colisiones: La comunicación clara sobre el tráfico marítimo y la posición de otros buques es esencial para prevenir colisiones y asegurar la seguridad en aguas transitadas.

Cohesión del Equipo: Fortalece la confianza entre los miembros del equipo, mejorando su capacidad para trabajar juntos de manera eficiente y segura.

Retroalimentación y Mejora Continua: La comunicación abierta facilita la retroalimentación constante, permitiendo que la tripulación comparta observaciones y sugerencias para mejorar las operaciones y adaptarse a cambios en las condiciones marítimas o regulaciones.

6.3. Estrategias de apoyo

Para brindar un sólido apoyo a la tripulación marítima, se deben implementar estrategias integrales que aborden aspectos como la formación en salud mental, la disponibilidad de servicios de asesoramiento a bordo, la promoción de una comunicación abierta y confidencial, el respaldo a las familias, la organización de actividades recreativas, el entrenamiento en resiliencia, la preparación para crisis, el acceso a servicios de salud mental en puertos, el reconocimiento y recompensas, y el fomento de una cultura organizativa centrada en el bienestar. Estas medidas

no solo contribuyen al equilibrio emocional de la tripulación, sino que también mejoran la seguridad, eficiencia y cohesión del equipo en el entorno marítimo (Oldenburg, et al. 2010).

7. Conclusiones

El análisis de la salud mental en el entorno marítimo destaca la imperiosa necesidad de abordar de manera proactiva y efectiva los desafíos que enfrenta la tripulación. La falta de conocimiento y acceso a recursos de apoyo a la salud mental es evidente, subrayando la importancia de difundir información sobre estos servicios y normalizar las conversaciones en torno a la salud mental.

Es fundamental que las empresas marítimas reconozcan la conexión directa entre la salud mental de la tripulación y su rendimiento laboral. La promoción activa de los recursos de apoyo a la salud mental por parte de las empresas no solo beneficia a los marinos individualmente, sino que también contribuye a un ambiente de trabajo más saludable y productivo. Los líderes de tripulación desempeñan un papel clave en este proceso, alentando la transparencia y creando un entorno donde la salud mental sea una prioridad compartida.

Aunque las condiciones de trabajo pueden variar según la bandera y las regulaciones marítimas específicas, es esencial reconocer que cumplir únicamente con las normativas establecidas por la MLC no debe ser la única consideración. Aunque ciertas prácticas puedan ser legalmente permisibles, la atención a la salud mental y física de la tripulación debería ser una prioridad más allá de los requisitos mínimos. La conclusión evidente es que, aunque las empresas puedan optar por cumplir con las regulaciones actuales para optimizar recursos y ahorrar personal, deberían adoptar un enfoque ético y sostenible, promoviendo entornos laborales que fomenten el bienestar y eviten riesgos como el trastorno de burnout. Esto no solo garantizará la conformidad con las leyes y regulaciones, sino que también contribuirá a la construcción de una cultura marítima más saludable y equitativa.

Romper el tabú del suicidio emerge como una necesidad crítica. Fomentar un diálogo abierto y comprensivo sobre este tema puede disminuir la estigmatización, permitiendo a la tripulación buscar ayuda sin temor al juicio.

El déficit de salud mental entre los trabajadores marítimos no solo afecta el bienestar individual, sino que también plantea desafíos para las empresas del sector. Las empresas, orientadas por la preocupación de la seguridad y la profesionalidad, establecen estándares estrictos, como reconocimientos médicos oficiales, para asegurar que la tripulación esté en condiciones óptimas. Sin embargo, los trastornos mentales, al convertirse en un filtro profesional, no solo pueden impactar la capacidad de los trabajadores, sino que también llevan consigo un estigma social. La percepción cultural en torno a la salud mental en el ámbito laboral marítimo puede contribuir a la falta de divulgación y búsqueda de ayuda por parte de la tripulación, intensificando los desafíos emocionales y de salud mental. Para abordar esto, es esencial que las empresas reconozcan la importancia de la salud mental, implementen medidas para reducir el estigma y promuevan una cultura de bienestar. Esto no solo beneficiaría a los individuos, sino que también fortalecería a las empresas para mantener tripulaciones saludables y eficientes, asegurando la seguridad y la eficiencia en el ámbito marítimo.

En cuanto a la comunicación del tripulante con sus familias y amigos, se destaca un cambio significativo impulsado por los avances tecnológicos. La implementación generalizada de herramientas digitales y dispositivos de comunicación ha revolucionado la forma en que la tripulación marítima se conecta con sus seres queridos mientras está en alta mar. El acceso a Internet, servicios de mensajería instantánea y videollamadas ha proporcionado canales más rápidos y eficientes, reduciendo la sensación de aislamiento y manteniendo con mayor facilidad los vínculos afectivos.

El ambiente a bordo y el compañerismo emergen como elementos de suma importancia en la dinámica de un buque. Aunque la profesionalidad y la eficiencia operativa son fundamentales, carecen de significado si se desarrollan en un entorno laboral desfavorable. El bienestar psicosocial y las relaciones entre la tripulación son cruciales para mantener un ambiente positivo que favorezca la colaboración y el rendimiento colectivo. Un buque que promueve un

compañerismo sólido no solo optimiza la eficacia de las operaciones, sino que también contribuye al bienestar general de la tripulación, generando un impacto positivo en la moral y la productividad a largo plazo.

En conclusión, esta investigación ha sido reveladora y personalmente relevante a nivel profesional. Los datos recopilados ofrecen una visión profunda de las experiencias y desafíos enfrentados por la tripulación marítima, proporcionando información valiosa para comprender sus necesidades y mejorar las condiciones de trabajo. Como tripulante y líder, reconocer y comprender estas realidades es fundamental para fomentar un ambiente laboral positivo y eficiente. La información obtenida a través de esta investigación se convierte así en una herramienta invaluable para orientar estrategias de liderazgo, mejorar el bienestar de la tripulación y fortalecer la eficacia operativa en el ámbito marítimo.

Bibliografía

Agencia europea para la seguridad y salud del trabajador (2023). Riesgos psicosociales y salud mental en el trabajo. Disponible en:

<https://osha.europa.eu/es/themes/psychosocial-risks-and-mental-health>

Caro, R. V. Los Buques: La convivencia y la vida a bordo. Entrevista Cope + Galicia, jueves 27/02/2020 a las 12:40 h Disponible en:

<https://exponav.org/blog/historia-naval/los-buques-la-convivencia-y-la-vida-a-bordo/>

Carotenuto A, Molino I, Fasanaro AM, Amenta F. Psychological stress in seafarers: a review. Int Marit Health. (2012). 63 (4): 188-94 Disponible en:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24595974/>

Conferencia de las Naciones Unidas sobre Comercio y Desarrollo. (28 de 02 de 2022). Los organismos de las Naciones Unidas piden más medidas para acabar con la crisis de los marinos. Disponible en:

<https://unctad.org/es/news/los-organismos-de-las-naciones-unidas-piden-mas-medidas-para-acabar-con-la-crisis-de-los#:~:text=M%C3%A1s%20del%2080%25%20del%20volumen,alimentos%2C%20equipos%20m%C3%A9dicos%20y%20vacunas.>

Convenio SOLAS, enmendado. (1974). Disponible en:

[https://www.imo.org/es/About/Conventions/Pages/International-Convention-for-the-Safety-of-Life-at-Sea-\(SOLAS\)%2C-1974.aspx](https://www.imo.org/es/About/Conventions/Pages/International-Convention-for-the-Safety-of-Life-at-Sea-(SOLAS)%2C-1974.aspx)

Dimaggio, G., & Semerari, A. (2008). Los trastornos de la personalidad. Bilbao : Desclée de Brouwer. Disponible en :

<https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433022202.pdf>

Ed. Médica Panamericana, 2000. Guía de bolsillo de la clasificación CIE-10: Clasificación de los Trastornos Mentales y del Comportamiento. Disponible en:

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Y_oACCnRG34C&oi=fnd&pg=PP9&dq=listado+de+trastornos+mentales&ots=Co5NhpC7ek&sig=0KWO1dAGx_IluRLTLMrIQwH-VeA

Espinosa Muñoz, Ma Consuelo, Orozco Ramírez, Luz Adriana, Ybarra Sagarduy, José Luis. (2015). Síntomas de ansiedad, depresión y factores psicosociales en hombres que solicitan atención de salud en el primer nivel. *Salud mental* , 38 (3), 201-208.

<https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2015.028>

Instituto Nacional de Estadística (2023). INE. Disponible en:

<https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=5448&capsel=5453>

Lefkowitz RY, Slade MD. Seafarer Mental Health Study. Abuja: ITF Seafarers Trust & Yale University, ITF House. 2019, p. 49–60. Disponible en:

https://www.seafarerstrust.org/sites/default/files/node/publications/files/ST_MentalHealthReport_Final_Digital-1.pdf

Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones (2023). Programa de Sanidad Marítima. Disponible en:

<https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Trabajadores/TrabajadoresMar/35300>

Nogueroles Alonso de la Sierra P, Juan Agüera S, Almenara Barrios J, Failde I, Safra Mezcua JA. El hábito del tabaco en los pescadores de bajura de Barbate (Cádiz). *Revista de Sanidad e Higiene Pública*. 1992; Vol 66, Nº5-6:299-305. Disponible en:

http://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL66/66_5_299.pdf

Oldenburg M, Baur X, Schalaich C. Occupational risks and challenges of seafaring. *J Occup Health*. 2010; 52 (5): 249-56. Disponible en:

https://www.istage.jst.go.jp/article/joh/52/5/52_K10004/article/-char/ja/.

Organización Internacional del Trabajo (2023). Cómo funciona la OIT. Disponible en:

<https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/how-the-ilo-works/lang--es/index.htm>

Organización Marítima Internacional (25 de 06 de 2018). Campaña del Día de la gente de mar. Disponible en:

<https://www.imo.org/es/MediaCentre/PressBriefings/Paginas/10-DOTS-2018.aspx>

Organización Marítima Internacional. (07/2004). Código PBIP y capítulo XI -2 del Convenio SOLAS. Disponible en:

<https://www.imo.org/es/OurWork/Security/Paginas/SOLAS-XI-2%20ISPS%20Code.aspx>

Organización Marítima Internacional. (08 de 2020). La promoción de medidas de salud pública en respuesta a la COVID-19 en buques de carga y pesqueros. Orientaciones provisionales del 25 de agosto de 2020. Disponible en:

<https://wwwcdn.imo.org/localresources/en/MediaCentre/HotTopics/Documents/Circular%20n%C2%BA%204204-Add.28.pdf>

Organización Marítima Internacional. (1974). Convenio internacional para la seguridad de la vida humana en el mar, 1974 (Convenio SOLAS). Disponible en:

[https://www.imo.org/es/About/Conventions/Pages/International-Convention-for-the-Safety-of-Life-at-Sea-\(SOLAS\)%2C-1974.aspx](https://www.imo.org/es/About/Conventions/Pages/International-Convention-for-the-Safety-of-Life-at-Sea-(SOLAS)%2C-1974.aspx)

Organización Marítima Internacional. (1978). Convenio internacional sobre normas de formación, titulación y guardia para la gente de mar Disponible en:

[https://www.imo.org/es/About/Conventions/Paginas/International-Convention-on-Standards-of-Training,-Certification-and-Watchkeeping-for-Seafarers-\(STCW\).aspx](https://www.imo.org/es/About/Conventions/Paginas/International-Convention-on-Standards-of-Training,-Certification-and-Watchkeeping-for-Seafarers-(STCW).aspx)

Organización Marítima Internacional. (2023). Grupo de gestión de la crisis para la gente de mar (SCAT): estudios de casos. Disponible en:

<https://www.imo.org/es/MediaCentre/HotTopics/Pages/SCAT.aspx>

Organización Mundial de la Salud (OMS). Declaración de Helsinki (2005). Disponible en

<https://consaludmental.org/centro-documentacion/declaracion-helsinki/>

Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta. Disponible en:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud. (27 de 09 de 2023). Trastornos de ansiedad. Disponible en:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

Organización Panamericana de la Salud. (2022). “No hay salud sin salud mental” Disponible en:

<https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud>

Parker TW, Hubinger LM, Green S, Sargent L, Boyd B. A survey of the health stress and fatigue of Australian seafarers. Australian Maritime Safety Authority, Australian Government; 1997.

<https://www.amsa.gov.au/sites/default/files/health-stress-and-fatigue-study-1997.pdf>.

Pines, A.M. (1993). Burnout: An existential perspective. In Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp.33-51). Taylor & Francis. Disponible en:

<http://doi.org/10.4324/9781315227979-4>

WebMD (Mayo de 2023). Types of Mental Illness (S. Bhandari, Editor). Disponible en:

<https://www.webmd.com/mental-health/mental-health-types-illness>

Anexo

Salud mental a bordo

"Esta encuesta forma parte de una investigación relacionada con la salud mental en el entorno marítimo, que se lleva a cabo como parte de un Trabajo de Fin de Máster en Gestión Náutica y Transporte Marítimo en la Universidad de La Laguna. Queremos garantizarte que tus respuestas serán tratadas con total confidencialidad y anonimato. Tu participación es de suma importancia para nuestro proyecto académico y contribuirá de manera significativa a nuestra investigación."

1. Selecciona tu grupo de edad actual. *

Marca solo un óvalo.

- 18 - 24 años.
- 25 - 34 años.
- 35 - 44 años.
- 45 - 54 años
- 55 - 64 años
- 65 años o más

2. Género *

Marca solo un óvalo.

- Mujer
- Hombre
- Otros

3. País de origen *

4. **Estado civil ***

Marca solo un óvalo.

- Soltero/a
- Casado/a
- Divorciado/a
- Viudo/a
- Otros

5. **Escribe tu cargo a bordo ***

6. **¿Estás satisfecho/a con tu salario actual? ***

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

7. **¿Cuántas horas trabajas de promedio al día? ***

Marca solo un óvalo.

- Menos de 8 horas
- 8 horas
- 9 horas
- 10 horas
- Más de 10 horas

11. **¿Sientes que la carga de trabajo y las responsabilidades a bordo afectan negativamente a tu salud mental?** *

Marca solo un óvalo.

- Sí, de manera significativa
- Sí, en cierta medida
- No, en absoluto.

12. **¿Cómo calificarías tu salud mental general en una escala de 1 al 10, donde 1 es muy mala y 10 es excelente?** *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Muy Excelente

13. **¿Con qué frecuencia experimentas síntomas de ansiedad, estrés o depresión mientras estás a bordo?** *

Marca solo un óvalo.

- Nunca
- Raramente
- Ocasionalmente
- Frecuentemente
- Siempre

14. **¿Sientes que tu trabajo a bordo afecta negativamente tus relaciones familiares o personales? ***

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- A veces

15. **¿Tienes acceso a recursos para apoyar tu salud mental a bordo? ***

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Lo desconozco

16. **¿Crees que la comunicación con tu familia mientras estás a bordo es suficiente para mantener un vínculo cercano y saludable? ***

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- No estoy seguro/a

17. **¿Has experimentado pensamientos suicidas a bordo? ***

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Prefiero no responder

18. **¿Has mantenido una relación sentimental a bordo? ***

Marca solo un óvalo.

Sí

No

19. **Si has mantenido una relación sentimental a bordo, ¿cómo describirías su impacto en tu bienestar emocional? ***

Marca solo un óvalo.

Positivo

Negativo

Neutro

No aplica (no he tenido una relación amorosa a bordo)

20. **¿Tienes dificultades para mantener una dieta saludable a bordo? ***

Marca solo un óvalo.

Sí

No

A veces

21. **¿Tienes camarote individual o compartido? ***

Marca solo un óvalo.

Individual

Compartido

22. **¿Está el camarote en condiciones adecuadas para un correcto descanso? ***

Marca solo un óvalo.

Sí

No

23. **Si su respuesta anterior ha sido "No", exponga brevemente sus motivos.**

24. **¿Existe una zona de descanso/desconexión en el barco para disfrutar del tiempo de ocio? ***

Marca solo un óvalo.

Sí

No

25. **¿Tienes conexión a internet a bordo para poder comunicarte con los tuyos o para disfrutar del tiempo de ocio? ***

Marca solo un óvalo.

Sí

No

A veces

26. **¿Realizas ejercicio físico a bordo? ¿Con qué frecuencia? ***

Marca solo un óvalo.

- Sí, a diario
- Sí, 3-4 veces a la semana
- Sí, 1-2 veces a la semana
- Sí, menos de una vez a la semana
- No, no realizo ejercicio físico a bordo

27. **¿Consumes tabaco a bordo? ***

Marca solo un óvalo.

- Sí, frecuentemente
- Sí, ocasionalmente
- No

28. **En caso de ser fumador, indique las razones principales por las que ha consumido tabaco a bordo**

Marca solo un óvalo.

- Estrés laboral
- Aburrimiento
- Influencia de otros compañeros
- Inercia o hábito

29. **¿Sufres de alguna enfermedad crónica o condición médica preexistente? ***

Marca solo un óvalo.

Sí

No

30. **En caso afirmativo, ¿Qué enfermedad o condición médica padeces?**

31. **¿Tomas medicamentos para tratar alguna enfermedad crónica o condición médica? ***

Marca solo un óvalo.

Sí

No

32. **Si tomas medicamentos, ¿Cuál es el nombre del medicamento y para qué condición médica lo tomas?**

33. **¿Cómo crees que los siguientes motivos afectan el ambiente a bordo y, en consecuencia, tu salud mental? Por favor, califica cada motivo en una escala del 1 al 5, donde 1 indica un impacto muy negativo y 5 un impacto muy positivo.** *

Marca solo un óvalo por fila.

	1	2	3	4	5
Condiciones climáticas extremas	<input type="radio"/>				
Duración de los viajes	<input type="radio"/>				
Aislamiento de la familia y amigos	<input type="radio"/>				
Espacios reducidos	<input type="radio"/>				
Carga de trabajo	<input type="radio"/>				
Relaciones entre compañeros/as	<input type="radio"/>				
Comida y alimentación	<input type="radio"/>				
Comunicación limitada con el exterior	<input type="radio"/>				

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

Permiso de divulgación del Trabajo Fin de Máster

La alumna **Elena Marrero Ariza**, autora del trabajo final de Máster titulado “**Navegando por Aguas Desconocidas. Un análisis de la Salud Mental a Bordo**”, y tutorizado por el profesor **D. Víctor García Tagua**, a través del acto de presentación de este documento de forma oficial para su evaluación, manifiesta que **PERMITE** la divulgación de este trabajo, una vez sea evaluado, y siempre con el consentimiento de su tutor, por parte de la Escuela Politécnica Superior de Ingeniería, del Departamento de Náutica y Transporte Marítimo y de la Universidad de La Laguna, para que pueda ser consultado y referenciado por cualquier persona que así lo estime oportuno en un futuro.